

# ひまわり

2024年  
11月25日  
No. 1594

生活協同組合 あいコープふくしま  
郡山市安積町日出山1-110-1  
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055  
フリーコール 0120-910-408

## もくじ


- ① シフォンケーキ作り メレンゲの弾力がすごい!!
- ② シフォンケーキレシピ / 注文数変更についての注意事項
- ③ 年末年始ローカル商品のご案内 牛肉、コーヒ、ネギ、大根
- ④ 平田産業中村さんと同会③
- ⑤ 平田産業「菜種油」のこだわり探検シリーズ
- ⑥~⑦ ローカル商品のご案内
- ⑧ はんでもカード、注文控えメモ

あいコープふくしま  
Instagram



ネット注文  
QRコード



ローカル商品のご案内（12月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

# メレンゲは今まで感じたことのない弾力!!

あいコープシフォンケーキレシピは②ページ

11月11日(月)、あいコープまつりにむけたシフォンケーキ作りが、中央公民館の調理室で行われました。当日は30名のサポーターが7班にわかれてシフォンケーキを焼きました。

焼いたシフォンケーキはまつりで新規組合員とゲストさんへのプレゼントになります。喜んでもらえることでしょう!



さあ  
焼き上がり  
ました!  
まっり当日  
が楽しみ!!

さかさまにして  
落ちないメレンゲ!!



あいコープを始めて、色々な企画や交流会があることを知り、いつかは参加したいと思っていました。今回、お菓子作りが好きなので、シフォンケーキ作りのサポーターのチラシが入ってきてすぐにこれだ!! と思い申し込み。ベーキングパウダーを使わずシフォンケーキを焼くなんて考えられなかつたのでメレンゲだけで作れることにワクワクしていました。実際にメレンゲを作ると今まで感じたことのない弾力!! ホウルを逆さにしても落ちないことにビックリでした。シンプルな材料でもこもろフワフワのシフォンケーキが作れて感動でした!! 週末は早速子どもたちと作りたいと思います。 (郡山市)

## あいコープ食材だからなり立つレシピ!

初めてのシフォンケーキサポーターでした。まず参加された方的人数におどろきました。いつもの人数少なめの交流会も楽しいですが、はじめてお会いする方とおはなししながらの作業がとても楽しかったです。シフォンケーキも上々に焼くことができました。松下さんのご説明がとても分かりやすく、ときにクストとさせてくれて楽しかったです。あいコープの食材だからこそなり立つレシピとのこと。今度シフォンケーキの食べ比べ(市販の材料で)カフェ会などもおもしろそうだなと思いました。早速家で子ども連に作ってあげようと思います。ありがとうございました。(楽しませていただいたのにお礼までいただいてしまってます。ありがとうございました。)

(郡山市)

1人1ホール焼きました~!!



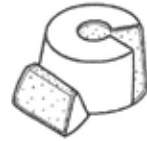
①





# あいコープシフォンケーキレシピ <21cm>

※成功の秘訣は…あいコープ商品を使うことです。



<b>【メレンゲの材料】</b> *卵白(冷やしておく)… 6個分 花見糖 …… 100g ※卵白は花見糖・花たまごを使用	<b>【卵黄生地の材料】</b> *卵黄 …… 6個分 パスちゃん牛乳 …… 110cc 菜種油 …… 90cc 国産薄力粉 …… 120g
--	--

- ① オープンを180℃に予熱する。(天板を入れて予熱)
- ② 卵白はハンドミキサーでほぐし、泡立ってきたら花見糖を3回に分けて入れ、高速で「つの」が立つまで泡立てる。低速に切り替え、キメを整える。表面がツヤツヤになります。  
 「つの」はゆっくり持ち上げて立てる。  
 表面にツヤが出て、生地にひだができるよ!
- ③ 別のボールに卵黄をハンドミキサーでほぐし、菜種油と牛乳・薄力粉を入れて、ハンドミキサーの低速で練るように混ぜ合わせる。粉気が無くなるまで生地につやが出るまで混ぜる。
- ④ ③の生地に②のメレンゲを3回に分けて入れ、泡立て器で混ぜる。  
 1回目は、ひとすくい入れてよく混ぜる。  
 2回目は、残りの1/2の量を入れ、底から返すようにしながら、卵黄生地と混ぜ合わせる。  
 3回目は、残りを全て入れ、底から返すようにしながら、さらに優しく混ぜる。
- ⑤ ゴムベラに持ち替えて、底から返すように泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑥ 型に生地を流し入れる。  
 菜箸で2・3周混ぜて大穴を防ぐ。  
 その後にトン!と落とす。
- ⑦ 焼き上がりの形状を整えるために、生地を筒側から型の側面に向かってゴムベラでならす。
- ⑧ 180℃に予熱しておいたオーブンで30分程度焼く。  
 (注意:オーブンによって違いがありますので、ご自宅のオーブンで確認してください。)
- ⑨ 焼き上がったら、1回 トン!と落として、瓶などに立て、逆さにして冷ます。
- ⑩ 冷めたら瓶からはずし、完全に冷ましてから、型から外す。  
 (一晩置くと、ケーキが落ち着いて型からはずしやすくなり、味も馴染んでおいしくなります。)

※花たまご以外の卵では、同じ作り方でも失敗することが多いです。  
 また、菜種油も平田産業(あいコープ取扱い)のものをおすすめします。  
 シンプルな材料なので、材料の違いがはきりです。

- 1 放牧パスちゃん牛乳 税込 311円
- 3 花たまご・10個パック 税込 333円
- 456 菜種油 税込 999円
- 000728 薄力粉 税込 362円

## 注文数変更についての注意事項

現在、あいコープふくしまでは、注文の方法が①紙の注文書(OCR)、②ネット注文、③電話かFAXといくつかあり、最終×切の優先ルビがあります。先日、電話注文した後に、同じ品物をネットで追加注文した所、最終受付優先が電話だった為に、当日届いた数が電話注文分だけで、ネット追加分の同商品が注文されていなかった事例が起きました。特に注文形態を変えての追加や変更は要注意です。その場合、お手数ですが、あいコープふくしま事務局までご連絡いただけたらと思います。

### 注文の変更について

その後の変更	ネットに変更(注文書回収日の翌日AM10:30まで)する場合
最初の注文が	
ネット注文	商品の追加・キャンセルは可能です。
注文用紙(OCR)注文	商品の追加・数の変更は可能です。ただし、注文数のキャンセルはできません。キャンセルをされる時は、注文書回収日の翌日、AM10:30までにお電話ください。 ※ 同じ注文番号の注文があった場合、数量はネットの数となります。 例) 注文用紙で「パスちゃん牛乳 数量 1」を、ネットで * 「パスちゃん牛乳 数量 2」の注文があった場合は、ネットが優先され注文数は「2」となります。
電話かFAX注文	商品の追加・キャンセルはできません。追加・キャンセルされる時は、注文書回収日の翌日、AM10:30までにお電話ください。

\* 「パスちゃん牛乳 数量3」と電話で注文した場合は電話が最優先され「3」となります。  
 この後、追加でネット注文入力としても電話受付が優先されます。

### こんな事例がありました

- ① 電話注文でパスちゃん牛乳を 3 注文
- ↓
- ② 「あ、もう2本ほしかった…」と ネット注文で 2 を入力  
 ※本人は追加できたと思っていた(ネットの履歴には残っている)
- ↓
- ③ 自宅に届いたものは…  
 5 ではなく 3。なぜ?  
 ネットで私が入力した 2 は? …

この場合、優先順位の高い順

**電話 > ネット > 注文書**

となるため、いくらネット入力としても先に電話注文した 3 が優先されます。  
 (10:30までに) ← 合計数  
 最終お電話で 5 がほしい(必要だ)と言ってください。  
 それで 5 が届きます。  
 複数数の注文の際はご注意ください!!



その1

福永産業(福岡県)の

おいしい牛肉

鹿児島県本土の  
最南端に位置する  
桜崎の大地と風が  
育んだ絶品の美味さ。  
サイコロステーキが  
おすすめ!!  
普通に焼いても  
おいしいよ!

年末年始 ローカル商品のご案内

今日の注文で年内最後の商品があります。  
お忘れなく!!

地元生産者紹介

ただ今旬の味

ふくしまGAP生産者協議会 橋本加代子さん

代表岡部洋一さんの話によると、橋本さんの畑は  
日本中で一番ネギの栽培に適した土地との事。  
まつりではそのネギが「ネギ焼き」と販売されます!!  
お楽しみに!!

<p>400801 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 切り落とし</p> <p>200g</p> <p>本体1037円(税込1120円) 使い勝手の良い切り落としは、炒め物や煮物など様々な料理に活躍するお得な万能アイテムです。 福永産業 賞30日</p>	<p>400802 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 サイコロステーキ</p> <p>170g</p> <p>本体1153円(税込1245円) モモ肉、肩肉など適度に霜降りが入った部位を一口サイズのサイコロ状にカットしました。 福永産業 賞30日</p>	<p>400803 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 カレーシチュー用</p> <p>200g</p> <p>本体957円(税込1034円) 抗生物質、ホルモン剤などは一切投薬せず、ノンGMOの指定飼育といたった、安全と質にこだわって育てた牛肉です。福永産業 賞30日</p>	<p>400804 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 カルビ焼肉用</p> <p>180g</p> <p>本体1220円(税込1318円) バラ肉、肩ロース肉など、ジューシーな味わいを持つ部位を焼肉用にカットしました。 福永産業 賞30日</p>
<p>400805 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 カットステーキ 120g×1枚</p> <p>120g</p> <p>本体820円(税込886円) モモ肉、肩肉部位の赤身部分をステーキサイズにカットしました。赤身の美味しさを堪能できます。 賞30日 福永産業</p>	<p>400806 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 徳用焼き肉用</p> <p>300g</p> <p>本体1825円(税込1971円) モバラ肉、モモ肉、肩肉などの焼肉に適した部位を選定し、徳用企画にてお届けします。 福永産業 賞30日</p>	<p>400807 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 モモスライス</p> <p>200g</p> <p>本体1153円(税込1245円) 適度に霜降りが入ったモモ肉を薄切りにスライスしました。 福永産業 賞30日</p>	<p>400808 翌々週お届け 凍</p> <p>枕崎牛 牛丼・肉じゃが用</p> <p>200g</p> <p>本体1037円(税込1120円) 味わい深いバラ肉やモモ肉などを使用した薄切りのスライスです。 福永産業 賞30日</p>



203 差し替わります

地元のむきネギ

400g  
防除 1/11

本体270円(税込292円)  
果実相乗還元で栽培しました。柔らかいネギです。  
ふくしまGAP生産者協議会  
郡山市 橋本さん

その2 珈琲ギャラリーの香り高い各種コーヒー

※冷凍保存がおすすめですよ。

常に新鮮な珈琲で飲んでいた為、厳選した最良の生豆を一度ハンドピックして選分け、全種類自家焙煎しています。「友人にプレゼントしたら大変喜ばれました!」の声もありました。年末年始の「おうちde coffeeタイム」にいかがでしょうか。



粉 000741 豆 000742

100g  
本体583円  
(税込630円)

ギャラリーブレンド



000719

大根

1本 防除 1/11

本体270円(税込292円)  
果実相乗還元で栽培しました。冬に旬を迎える大根は糖分を貯め込み甘みが増します。  
ふくしまGAP生産者協議会

<p>粉 000743 豆 000744</p> <p>太陽の恵み</p> <p>100g</p> <p>本体630円(税込680円)</p>	<p>粉 000745 豆 000746</p> <p>ブラジル完熟豆</p> <p>100g</p> <p>本体611円(税込660円)</p>	<p>粉 000747 豆 000748</p> <p>トミオ・フクダ 樹上完熟</p> <p>100g</p> <p>本体620円(税込670円)</p>	<p>粉 000749 豆 000750</p> <p>フレンチ</p> <p>100g</p> <p>本体593円(税込640円)</p>
---	---	--	--



# 平田産業さんの 安全安心のこだわりに感謝!!

交流会、楽しく参加させていただきました。

平田産業さんの油を作る上でのこだわりを伺って、安心安全に使わせていただけることに改めて感謝です。平田産業さんで取り扱われている菜種は、オーストラリア産の非遺伝子組み換えのもののみ。オーストラリア内の各州でも遺伝子組換えをOKとする所が増えており、「非遺伝子組換え」の菜種がどれほど貴重なものか分かります。また、輸入方法もコンテナを利用することで遺伝子組み換えされたものや、その他のものが混入しないよう管理しているそうです。その他にも薬剤を使わず、圧力をかけて搾られている圧搾-番搾り製法、油の精製にもこだわりがたっぷりでした。

最後にマヨネーズ作り体験も。たまごは卵白も使って作るので、ムダもなく、ブレンダーひとつで完成するので、あ、という間にできました。家でも野菜につけて美味しくいただきました。

(伊達市)

# 我が国の食品製造の裏側の話に身が引き締まった

“菜種油の表と裏側”

とても勉強になりました。菜種油のみならず、我が国の食品製造の裏側のお話、日本の食の現状、実態を聴くことができ、改めて身が引き締まる思いがしました。

油のことひとつとってもこんなに勉強することがあり、まだまだ知らないことばかりです。

自分で調べてみようと思っても、なかなか調べるツールも時間にも余裕がなく、このような勉強の時間を設けていただけることに感謝です。

遺伝子組換え、ゲム編集... なんだか理系な言葉が並んでいますが、私の頭でも分かりやすく、中村さんがお話して下さい、とても為になり、知識を深めることができました。

自分や家族の体を作る“食”のこと、知っていることに越したことはないですね!

お持ち帰りの手作りマヨネーズもとてもクリーミーでボリュームもあっておいしかったです。

福岡から来て貴重なお話をして下さい、ありがとうございました。

(福島市)

# 手まひまやこだわりが おいさと安心安全に つながっている

又し振りの平田産業さんのお話しを聞けるという事でとても楽しみにしていました。

我が家では、揚げ物、ドレッシング、お菓子作りとたくさん使わせて頂いています。

遠方よりわざわざお越し頂いた中村さんから、遺伝子組換えの安全性の不確かさや、非遺伝子組換えの菜種の確保が難しくなっている事、また、菜種油を作る時の手間ひまやこだわりをうかがい、あらためて、それがおいさと安心安全につながっていると感じました。貴重な商品を頂けている事、とてもありがたく思います。デモンストレーションでは、マヨネーズ作りをしました。ブレンダーで混ぜていくという簡単な工程でとても美味しいマヨネーズが出来ました。家庭でも楽しみたいと思います。

(福島市 牛坂悦子)



こちらが  
卓上搾油機です。  
あいコープまつり  
初登場!!  
「菜種」を確認し  
ながら圧搾しま  
しょう!

④

# 菜種専用コンテナで 混ざらないよう管理されている

平田産業の中村さんに福岡県朝倉市より来ていただき、たくさん話を聞いたので感謝の気持ちをいっしょです。

菜種油について知らないことばかりで、こだわりについて学習することができました。丁寧に質問にも丁寧に答えて下さり、人柄の良い方が印象に残りました。菜種は、オーストラリアから輸入していることに驚きました。規模が大きいため飛行機で運ぶそうです。また、非遺伝子組換え菜種の葉を原料としているので、毎日油を料理に使っていると安心できる、と思いました。

菜種の輸入方法は、菜種の専用コンテナ(平田産業用の)を使い、船で運ぶ他の食物と混ざらないように管理されているそうです。

私たちの手元に届くまでに沢山の苦勞があって完成されていることに感謝です。

(郡山市)



# 平田産業「菜種油」のこだわり **探検** シーズ

⑥ 精製方法も安全・安心!! 手間と時間を惜しみません!!



精製に使うのは お酢とお湯。リン酸、苛性ソーダ等の化学薬品は一切使用しません。

前回解説した①「圧搾」した油は、不純物(タンパク質)が含まれる為、②の精製工程へ。平田産業の「菜種油」では、このタンパク質除去のために使われるのが「酢」、食用に使われる酢を使い、次の湯洗いへと移ります。

今回の注目点、**図①**工程③④の様は、不純物を取り除く工程でも薬品は一切使わず、湯洗いをします。以前はその湯洗いの回数は10回近くも繰り返して精油していたそうですが、現在は設備が近代化され、だいたい一回で済むようになりました。

それでも、製品の完成までに約1週間かかるのです。

ちなみに湯洗いに使う水は、まだ豊かな自然が残っている福岡県地元の新鮮な地下水を使用しています。

一方、一般の菜種油は、「リン酸」「苛性ソーダ」を使い遠心分離機で、一瞬にしてタンパク質を除去します。また、製造過程でさまざまな化学薬品を使用することで、一日で製品化されます。

今回指摘した苛性ソーダは劇物として有力で、人体に触れると皮膚の熱傷や失明を引き起こす可能性があり、大量に浴びて死に至る労災事例もあります。また環境負荷も懸念されます。