

# ひまわり

2024年  
12月2日  
No. 1595

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 みやぎWa!わあ祭りバスツアー参加報告
- ② ↓ 年末年始についてのご案内
- ③ 組合員のおすすめレシピ「パン grattato」
- ④ サポーターショップ作り・平田さん 囲碁会
- ⑤ 揚げたい大学いも
- ⑥ ~ ⑧ ローカル案内・なんどモカート



ローカル商品のご案内（12月4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

## みやぎ Wa!わあ祭り バスツアー参加報告



11月2日(土) 大人25名・小人13名・計38名であいコープみやぎ「Wa!わあ祭り 2024」に参加しました。今回あいコープふくしまブースとして「こんにちは料理酒」のおすすめと「こんにちはレズン」の試食を行い 組合員サポーターと共に楽しく交流できました。また他ブースでは「まま通信」でおなじみの生産者と直接お話しして交流し、お買い物も楽しむことが出来ました。参加者の皆さんが充実した時間を過ごしあいコープまつりへの意気込みがさらに加速した日となりました。



あいコープ  
ふくしまブース

「こんにちは料理酒」  
スプレボトルに入れての  
活用に

興味津々!!

## 雲田気・産物ぶれがふくしまと違う。新魚羊! たくさん買いました!

初めてみやぎWa!わあ祭りに参加しました。福島のみつりと雲田気とか産物ぶれが違い、新魚羊でした。野菜は丸エビさんでたくさん買いました。ねっとり糸のさつまいもは「シルクスイート」より「糸エビ岩か」がおすすめと教えてもらいました。こうして生産者さんと言語で買い物できることはありがたいです。新米と米沢郷牧場さんのからあげ田尻さんの焼肉とたっぷり食べました。天童果実同好会のふじりんご買えばよかったと帰りのバスで少し後悔しました。福島のみつりも楽しみたいです。

(福島市)

詳しくは、p.2



「年末年始の注文の違い」  
いつもと違うのでご注意ください!

- ◎年末年始は、12月31日(火)~1月5日(日)までお休みさせていただきます。
- ◎「Cサイクル(1月1回)」お届け予定の登録米は、12月4回(12/23~12/27)でお届けいたします。
- ◎年末特別号は、(月)・(火)・(水)コースのみが対象で配達日が、それぞれ28日(土)29日(日)・30日(月)となります。



## 出店ブースでのお手伝いでやりがいを感じた

僕は今回、父と二人で参加しました。定期テスト前でしたから「行く!!」と宣言。普段はなかなか食べられないクッキーやチーズケーキもお手軽な価格設定で、フッフにおいづかいが尽きるまであちこちで買いものをしてしまいました。今年はサポーターとしてあいコープふくしまブースでお手伝いをしました。「こんにちは料理酒」の紹介をしたりクイズをしたりして、買っていただいた時はうれしくてやりがいを感じる事ができました。今回の祭りでは生産者さんとあまり話せなかったのが、12月のあいコープまつりでは生産者さんのお話を聞けたらいいなと思います。

(須賀川市<sup>中2</sup>)

## バスでの交流が楽しく、参考になった!

初めのイベント参加でした。生産者さんと直接交流できると思い楽しみにしていたが、人々がたくさん質問するという雰囲気でもなくあまり話せませんでした。ですが、バスの中での組員さんとの交流(おすすめ品やどのくらい売れているか)があり、とても楽しく参考になりました。会場では色んなものが試食でき、気に入っていたものを直接味わえたり見れたりしたのでとても良かったです。福島でのまつりも楽しみにしています。バスでのクイズや楽しめるような工夫、本当にありがとうございました。

(本宮市) ふくしまのあいコープまつりでは生産者との交流を楽しんでください。(事務局)

## “こんにちは料理酒”鬼力を発信できた

今回職員として参加させていただきました。福島でのまつりとのような違いがあるかを見て自分たちのまつりに取り入れたいと思っていました。職員と生産者の方が一緒に話して作っているところや声かけをしているところが印象的でした。落ちついた雰囲気の中で組員の方が生産者さんに質問している姿もありました。ブースには理事の佐々間さんと一緒に入り、私自身も笑顔をさせていただきました。みやぎの組員さんとも興味の津々で、スプレートルを使うことに驚いており、「どんな風に使うの?」「味はいい?」など質問もいただき、やりとりをしながら、こんにちは料理酒の鬼力を伝え、私自身もなるほどと感じました。

(あいコープふくしま職員)



## 一年年始のご注文と配達についてのご案内

### 月・火・水コース

① 年末特別号の配達日曜日が異なります

・月コース 28日(土) 配達

・火コース 29日(日) 配達

・水コース 30日(月) 配達

※ 年末特別号は月・火・水のみのみです

② 年末特別号では「まいど注文」のお届けはありません。(上記お届け分) 従ってまいど注文品のご注文は通常どご注文する必要がありますのでご注意ください

### 木・金コース

年内は12月4回

12/26(木)・12/27(金)で配達終了となります

※ 「Cサイクル」でお届け予定の登録料金は、12月4回(12/23~12/27)でお届けします

※ 一年年始は12月31日(火)~1月5日(日)までお休みとさせていただきます

## 一年年始ご注文と配達のカレンダー

	月	火	水	木	金	土	日	
	16	17	18	19	20	21	22	
12月4回	注文受付	~~~~~>						
年末特別号	注文受付							
	23	24	25	26	27	28	29	
12月4回	商品配達	~~~~~>						
1月2回	注文受付					(月)コース	(火)コース	
年末特別号						商品配達	商品配達	
	30	31	1	2	3	4	5	
年末特別号	(※)コース 商品配達	←	完	全	休	業	→	
	6	7	8	9	10	11	12	
1月2回	商品配達							





クリスマス・年末年始にいかがですか？

## あおばちゃんノンライス de 「パングラタン」

＜材料＞

- ・満点あおばちゃんノンライス 1.5斤 1/3にカット
- ・鶏モモ肉 (ムネ肉でもOK) 1枚
- ・玉ネギ 1個
- ・きのこ (しめじ、ブラウンマッシュルーム)
- ・トマト缶 1缶
- ・よつ葉 3種類のチーズ
- ・にんにく (お好みで)
- ・花見糖 大さじ1
- ・バター 適量
- ・ソース 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・ドライバジル

＜作り方＞

- ① パンをくり抜いておく
- ② フライパンにオリーブオイルで鶏モモに焦げめがうつくらし焼いたら、玉ネギを加えて炒める
- ③ バター・小麦粉を加え、そこにトマト缶・にんにく・花見糖・ソースを入れてとろみが出るまで煮詰める
- ④ 風味付けにバジルを入れる
- ⑤ くり抜いたパンの底と、具を入れた上にチーズを敷き詰める
- ⑥ 180℃のオーブンで5〜6分焼いて出来上がり！ お好みでタバスコをかけても美味しいです！



寒い冬、栄養バランスもよい  
おうちカフェでほっこり♡しましょう！  
(郡山市)

さみのポイント

- ・満点あおばちゃんは国産小麦だから、しっかりしていてパングラタンに合います。(他のパンでも作りましたがうまくいきませんでした) すっぴん食べごたえがあり、お腹にたまるとおいしいです。
- ・あじこーのホワイトマッシュルームはやっぱり肉厚で美味しい♪

- ★ ノンライスはお好きな厚さにカットできるから便利です。ほろみトーストもあじこーの食材で作るとおいしくて安い！
- ★ バジルは夏にあじこーで買入れ、チャックつき袋に入れて冷凍。ももみするとパラパラになるので一年中いつでも使えますよ！

さみに教えていただき、早速家にある材料で使ってみました。モモ肉→ムネ肉、トマト缶→加美よつば4ケチャップを使用しました。4ケチャップと花見糖なしでもOKでした。とにかくお腹いっぱいになりますね！ くり抜いたパンも一緒に焼き、グラタンソースをつけてながら

食べました。家族にも「また作って！」と好評でした。(郡山市)

米沢産地産(山形・宮城)  
380 米沢郷鶏ムネ正肉  
300g 398円(税込430円)  
平飼いで健康的に育った若鶏のムネ肉、しっかりととした食感です。  
■ 365日

米沢産地産(山形・宮城)  
381 米沢郷鶏モモ正肉  
300g 540円(税込583円)  
開放鶏舎で育てた、弾力ある食感の鶏モモ肉です。  
■ 365日

000709 最終  
愛農会の玉ネギ (農薬不使用)  
600g 防除0  
本体250円(税込270円)  
微生物の力を借りて無農薬で栽培しました。2年間発酵させた堆肥を施用し、程よい甘さの玉ねぎができました。サイズは使いやすい中玉サイズ。愛農会

147 差し替わります  
満点！あおばちゃん  
ノンライス  
1.5斤  
1.5斤  
本体329円(税込355円)  
国内産小麦ゆきちから100%。  
花見糖、月島マーガリン、天塩、生イーストのみのパン。  
賞 4日

宮城無農薬の厳選された完熟トマト100%使用。砂糖のみで甘さのバランスを整えました。  
加美よつば製菓(株) 加美よつばのとまとケチャップ  
380g 550円(税込594円)

天塩のりんごを使い、果実や野菜の美味しさを生かしたブルーティアーなソースに仕上げました。  
452 天塩のりんごたっぷり濃厚ソース  
300ml 380円(税込410円)  
賞 賞

よつば乳業(株) 124 北海道産計3種のチーズ濃厚コクアップドレッシング  
300g 410円(税込443円)  
北海道産計3種のナチュラルチーズをブレンドしました。期間限定の特別価格でお届け。  
賞 91日

268 万葉ファーム(千葉) ホワイトマッシュルーム  
100g 160円(税込173円)  
有機質の菌床で栽培。優しくクセのないまろやかな味が特徴です。

269 万葉ファーム(千葉) ブラウンマッシュルーム  
100g 175円(税込189円)  
ビタミンB1やB2、ナイアシンが多く、疲労回復にはぴったりの具。サラダや焼き物に。

266 ぶなしめじ  
150g 185円(税込200円)  
風味豊かなぶなしめじです。まれに白い菌子が付着していますが旨に変わりありません。

185 有機にんにく(割れ・バラ混)  
70g 276円(税込298円)  
農薬や化学肥料に頼らずに栽培したにんにくです。



まっぴり  
サポーター

## シフォンケーキ作り感想②



今回のレシピは分かりやすい！すぐに作ろうと思います！

今回初めて参加させていただき、一言と言うととても楽しかったです！お菓子作りは家でしますが、シフォンケーキは難しいそうなので手を出せずにいました。今回のレシピは材料も作り方もとても分かりやすく、型を買ってすぐに作ろうと思います。試食もさせていただきふわふわで甘さも程良く、1ホールひとりで食べられそうでした。参加されている方とも色々お話しができ、終始楽しくとても参考になりました。お話しありがとうございました。

※募集の紙についてなのですが、遠くから来る場合もあるので、場所の住所などを詳しく載せてもらえるとありがたいです。

(二本松市)

「お手本を見て、教えてもらいながら作る」これに月巻るものはない！

シフォンケーキ家で何回も作っていますがみんなでわいわいお話ししながら情報交換しながらの交流はとても楽し、まっぴり当日も楽しみになりました。何十回と本でレシピを見たりYouTubeを見てひとりで作るより、1回の「お手本を見て教えてもらいながら作る」これに月巻るものはないと思いました。本当においしく簡単で、またシフォン交流会あればいいなあと思いました。(鏡石町)

## 簡単でふわふわ！

ふわふわのシフォンケーキがこんなに簡単に作れるぞい!! 糸田がポイントを教えてくださいありがとうございました。すぐ作りたーい！と思いました。参加することが出来本当によかったです。準備ありがとうございました。まっぴり当日も楽しみにしています。

(須賀川市)

みんながわいわい交流♪



## 平田産業 中村さんを囲む会 感想報告⑤



中村さんの話に「そうだったのか！」と納得

油のことはあいコープ仲間から「平田さんの油は〜」と一応聞いていたのですが、中村さんのお話を伺って、「そうだったのか！」と納得しました。海外の農家さんのところまで行って、コンテナで輸送してもらう等々、大変な作業なことがわかり、ますます平田さんの商品を作り続けようと思いました。このような商品を手にとることが出来るのもあいコープのおかげですね。これからもこのような学習会を楽しみにしております。(福島市)

やはりいつも使っている菜種油はまちがいない！

平田さんの学習会には以前参加したことがありましたが、現状はどうなっているのかわりかねたのでまた参加させていただきました。平田産業の菜種油のこだわり、会社の歴史、遺伝子組換えについて、資料を見ながら説明していただきました。原料の菜種を手に入れるのは以前に比べて大変になってきているが、遺伝子組換えではない菜種を手に入れて、こだわりの油を作っているとの事でした。やはりいつも使っているあいコープの菜種油はまちがいないと思いました。おすすめレシピでアヒージョ、今度作ってみます。マヨネーズの実演も楽しかったです。出来たマヨネーズはとても美味しかったです。

(福島市)

遺伝子組換え不使用の重みと誇りを感じた

初めて油の勉強会に参加しました。「遺伝子組換え菜種不使用」この言葉にどれほどの重みがあるのか、大変勉強になりました。効率ではなく、安全性と美味しさを追求する平田さんの姿勢には豆頁が下がるばかりです。

油そのもののお話だけでなく、遺伝子組換えについて詳しく教えて下さり、人間の愚かさや恐ろしさを改めて感じました。そんな中でも安心して口にできる商品を作り続けて下さる平田産業さん。その自信と誇りを、中村さんの表情音から窺い知ることができました。(郡山市)



ローカル

# シルクスイート de <sup>揚げない</sup> 大学芋 作りました!

油が大さじ2だけ でカリッと味は抜群

(郡山北)

## 材料

- ・シルクスイート1本 (約300g)
- ・花見糖 大さじ2
- ・菜種油 大さじ2
- ・黒ごま 好きな分だけ

## 作り方

(1) さつまいもを乱切りにし、5分間くらい水にさらし  
上げたら キッチンペーパーで水気を取る



(2) 平たいフライパンに菜種油、花見糖を入れ  
(1)の乱切りさつまいもを入れる。

(3) 強火にして

油と砂糖がパチパチしたら  
中火にして蒸し焼きにする (フタをずらす)

(5)

(4) 皮の面を上にして  
両面に焼き目をつける

(5) 最後にフタを外し  
強火にして水分を  
飛ばす

## 注意点

フライパンは  
深さのあるものより  
平たいフライパンが  
良い

子どもに焼き芋と大学芋  
どちらが好き? と聞いたら  
即答で「焼き芋!!」と  
「160℃-90分間」の堀越さんの  
焼き芋が美味しいようです



完成

黒ごまは好きな分  
振って混ぜる  
芋の量を入れすぎないように  
「返し」に  
余裕があるように