

ひまわり

2025年
2月10日
No. 1603

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 やって良かったあいコープ スーパーの野菜と比較
- ② ↓ / あいコープ「知ってもらおう」キャンペーン
- ③ あいコープまつり感想⑦
- ④ 石けんコート 台所用合成洗剤
- ⑤ 我が家のお約束「梅びしお」
- ⑥～⑧ ローカル商品のご案内。注文メモ、なんでもカード



ネット注文
QRコード



ローカル商品のご案内（2月4回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO-OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

やって良かった あいコープ!! スーパーは今、野菜が高い! でもあいコープは?



この時期、何かと不足がちになるのが野菜です。豊富に摂りたいけど近ごろの物価高や異常気象で野菜の価格も高くてビックリされている方も多いかと思ます。

そんな中、あいコープの野菜に注目が集まっています。なぜ、スーパーとあいコープとで価格が違うのか、一緒に考えてみましょう。

実際、どの位、価格が違うのかスーパーで見比べてみました。（右表で比較）

⇒ >A>ページにフック



野菜の価格比較表

あいコープの野菜 (税込み価格)	スーパー (1/30調べ) (税込み価格)
森さんの甘いニラ 150g 248円	ニラ 半分位の量 213円
森さんの寒締め小松菜 200g 224円 トライ・小松菜 200g 150円	郡山産小松菜 151円 栃木産小松菜 213円
森さんの寒締めのほうれん草 200g 240円	群馬産ほうれん草 181円 群馬産 246円
ブロッコリー(ローカル) 1玉 286円	香川産ブロッコリー 429円
レタス 1玉 202円	熊本産レタス 1玉 375円
白菜 1玉 300円	地元産白菜 1玉 181円 茨城産 " 1/4 170円
エノキ茸 200g 99円	エノキ茸 200g 149円 300g 246円

131 12円お得!
丸葉(原本) レタス
1玉 187円(税込202円)
有機質肥料をたっぷり使って栽培。サラダ、チャーハンやスープにも。

125 10円お得!
七葉(原本) トライ・小松菜
200g 139円(税込150円)
くせがなく、下茹でいらず。炒めて食べれば食感が引き立ちます。

000715 (ローカル品)
森さんの寒締め小松菜 (農薬不使用)
200g 防除0
本体207円(税込224円)
土の命、人の命を大切に仁井田の森さんが有機肥料で農薬を使わずに作りました。
須賀川市 森文男さん

134 差し替わります (ローカル品)
森さんの寒締めほうれん草 (農薬不使用)
200g 防除0
本体222円(税込240円)
土の命、人の命を大切に仁井田の森さんが有機肥料で農薬を使わずに作りました。
須賀川市 森文男さん

92 差し替わります
森さんの甘いニラ (農薬不使用)
150g 防除0
本体230円(税込248円)
ハウス内で無農薬で作りました。甘いニラです。
須賀川市 森文男さん

141 差し替わります (ローカル品) 冷
ブロッコリー
1玉 防除2/11
(基本的には農薬は使用しません)
本体265円(税込286円)
果実相乗遺伝子の栽培方法を実践して育てました。茎の長いブロッコリーが届くこともあります。ふくしまGAP生産者協議会 須賀川市 岡部千一さん

145 最終
白菜
1玉 278円(税込300円)

183 最終
エノキ茸
200g 92円(税込99円)

「エノキはあいコープの方がお値段だよ!!」と、組合員さんからも話題に上がりました!!

宮城七郷みたび会の皆さん



昨年のあいコープまつりより

組合員価格って何？

スーパーの価格は、市場価格に左右される為、その時々で大幅に変動します。
一方、あいコープは共同購入で直接生産者とやりとりする為、生産者は安定した出荷量を確保出来、価格も産直価格で、年間通じて大幅な変動がない為、組合員価格として利用できるのです。

ご注意下さい

天候等の影響により収量が不足した場合には、代替品もしくは量目を変更してお届けする場合があります。
また、やむを得ず欠品とさせて頂く場合もあります。

価格では見えない ローカル野菜のおいしさ

	森さんの野菜	君山市内にあるスーパー店で購入
食べたとき	口に広がる甘みと香り 「茶の味」を感じた 何度でも、もっと食べたい	苦み、えぐみ 「青いもの」を食べたい...
見た目と鮮度	茎の太さ、葉の厚み ↑過剰な緑色	10度ほどしぼい
糖度計で測定	小松菜 5.0度 ほうれん草 10.0度	3.3度 5.0度
肥料	有機肥料 100% 土成分がたっぷり	化学肥料 使用 成長が急速で水分過多(水ぶくれ)
出荷までの生育期間	3ヶ月間	1.5ヶ月間
価格 小松菜	200gあたり 224円	151円〜213円

(ひまわり No.1202より)

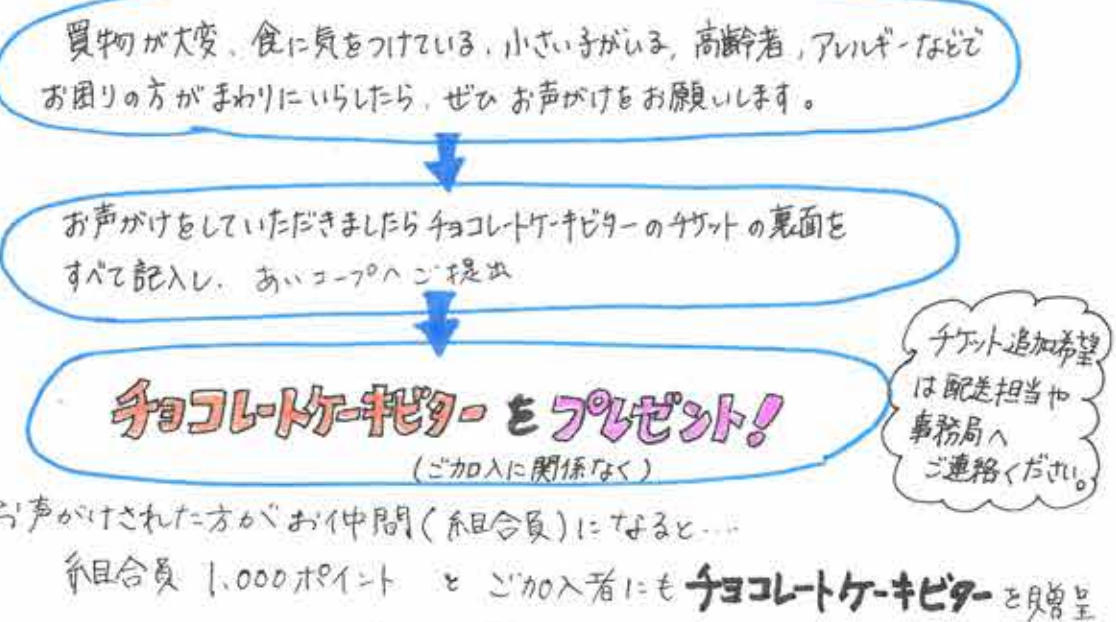
有機肥料(有機)で葉・茎・かりで甘みも食べ比べは歴然
森さんのほうれん草、小松菜、こうろしおがらで市販のもの食べ比べをしました。にがみ、えぐみ、えぐみ、甘み、厚み、見た目、どれをとっても、森さんの方が勝っていました。市販のものは、化学肥料を使い、成長を早くさせ、10月半くらいで収穫。水ぶくれになっていて、すぐおれてしまう。実際には葉が「おれていました」
森さんは有機肥料を使い、3ヶ月もの時間をかけて育て、葉も茎もしっかり、甘みがあり、とてもおいしかったです。市販のものとは違うとわかっていましたが、その場で食べ比べると差は歴然でした。
(職員)

子どもの野菜嫌は「化学肥料の野菜」では
森さんの小松菜を生で食べてみたら、口に広がる香りと甘みに感動。スーパーの小松菜は、うね、苦み、そして水ぶくれ。糖度計にも明らかに違いが出ました。しぼりつぶすと、森さんののは、口の中にさらさらと香りが広がり、いくらでも食べられる。そのままでも十分に美味しい！スーパー店のものは、あくが出てきて、口に入れるとまず苦み、えぐみが出て、味、香りがせず、水ぶくれ。お酢につけないと食べられなかった。
その時、ふと思ったのは、子供の野菜嫌いというのは、初めに化学肥料で作った、おいしくない野菜を食べたのがきっかけになっていないか？これから組合員に向けてローカルの野菜のおいさを伝え、広めていきたいです。(職員)



組合員お一人おひとりの力を集結 「知ってもらおう!」キャンペーン実施中

チョコレートケーキキットとキャンペーンのちらしを先日お届けさせていただきました。
組合員さんからたくさんのお返事をいただきありがとうございます。
今回は、「お友達を紹介してください」よりもハードルが低い、あいコープをまわりの方に知っていただくキャンペーンです。



配達料の応援って？

- ベビー優遇** (Baby Support): 満3歳のお誕生月まで。妊婦中の方、または満3歳未満のお子様がいる方。
- お勤め支援優遇** (Work Support): ご加入から1年間。新しく組合員になる方で、お仕事をもちの方。
- 高額ご利用優遇** (High Amount Support): お一人1回10,000円以上ご利用の方。
- 障がい者生活優遇** (Disability Support): 本人または同居の家族に「障がい(療育)手帳」または「要介護手帳」をお持ちの方。
- シニア生活優遇** (Senior Support): 満65歳以上の一人暮らし、またはご夫婦二人暮らしの世帯で、いずれか満65歳以上の方。
- 宅配手数料が無料!** (Free Delivery Fee)

ご注意下さい あくまでも申告制です。加入時にお申し出いただきます。
その後変更があった場合にはご連絡をお願いしております。
「あれ? 私も対象?」という方はお申し出ください。

親子サポーターでドキドキ!!

あいコープまつり感想⑦

美味しいヒントも頂きました

昨年まで親子サポーターとして参加していた上の娘は今年ひとり立ち。1年生になった二女は今年サポーターデビューしました!! 親子でお世話になったのは、ランカスターさんです。

私は毎日、チャイヤルイボスターをお家で頂いていたのでお手伝いできるのを楽しみにしていました。当日は娘もドキドキして表情がカタカタですが、お客さんが来始めると、少しずつ慣れ、お釣りを渡したり、「ありがとうございます!」と言えるようになりました。「お手伝いえらいね〜」と声をかけてもらい親子で嬉しくなりました。

後半は「お腹へったよ〜」とイスに座ることもありましたが、最後まで頑張ることができました。

生産者の方とは「茶葉の産地」のお話や、「ランカスターのアルブレは柑橘の香りが強すぎず飲みやすい」、「チャイのパックは、しょうが紅茶のしょうがにスパイスを混ぜたもので、牛乳や豆乳にテーパーックを入れても紅茶が出ないので、始めにお湯を注いでから、牛乳など加えると良いですよ!! もちろん牛乳など加えなくても美味しいですよ!」など、美味しい旨味ヒントを沢山頂きました!!

今までHPを作成されていなかったようで、ECでの販売も今後スタートされるとか。カタログ掲載の「ライチティー」の問合せなどもあるようで、お買入りがカタログに出ない時は、こちらからでも購入できるそうです。改めて、あいコープで「エシカル消費」だと実感できるおまつりでした。私たち家族の健康と食を支えてくださっている生産者の方々に感謝の気持ちでいっぱいになりました。ありがとうございました。

(会津若松市)

初めてのサポーターでドキドキ!! 美味しいヒントも頂きました

今年のあいコープまつりは、初めてサポーターとして参加させていただきました。お客さん側としては参加していたので、どういう感じかは理解していたのですが、まつりが近づいてくると、ワクワクと同時に緊張がピークに!! 私は会場設営から参加しました。頼もしいみなさん方に教わりながら、既使スペース周辺の



ランカスター 林さん

設営を手伝いました。みなさん慣れていらしゃって、プロの業者のようにテーパーと作業をこなしている感動しました。設営から撤去まで1日で行うということで、みなさんのチームワークやあいコープ愛にさらに感動しました。

それから私は、安積地区として、米沢郷鶏おね肉マスタード焼コーナーを担当しました。試食→たれ作りの流水にたくさんの方が来ていただき、流れやすい動線ができて、お陰様で大盛況でした。試食はマヨネーズ入とマヨネーズなしの食べ比べの試食を提供できたことが良かったです!

安積地区としても初めての参加でしたが、みなさん協力しながら試行錯誤してまつりに参加できたことが嬉しく、とても楽しい経験となりました。また来年もサポーターとして参加したいです。

(郡山市)

初めての「ニラ醤油」ハマりました!!

あいコープまつりに今年も微力ながらお手伝いさせていただきました。多くの子供サポーターさんたちも販売を手伝ったり、商品をPRしたり、楽しく買い物出来ました。野菜やパン、ケーキに豆腐など、気づいたら手さげ袋が満杯になってしまいました。飲食コーナーでは、昨年までは、後半に回る頃にはほとんど売り切れ状態でしたが、今年は色々と食べる事が出来てお腹も満杯に...。実は「ニラ醤油」初めて食べました。作るのも簡単でおまつり以降、ハマっています(笑)。毎回思いますが、生産者さんと直接会話できる(おいしい食べ方を教えてもらったり、こちらから、これ好きでいつも購入してます...と伝える事が出来る)「あいコープまつり」は、とても貴重な時間だと思っています。震災後、山形や宮城方面の工場見学ツアーに親子で参加して、手厚いおもてなしを受けたことを子供たちは、しっかり覚えていて、時々話題になります。お世話になった方々との再会の場でも、ある「あいコープまつり」来年の開催を今から楽しみに

しています。

(郡山市)



森さんの「甘いニラ」ニラ醤油!!



石けんコーナー

最近の台所用合成洗剤事情

「一滴で汚れが落ちる」？ 「手にやさしい」？「原料が天然油脂だから安全」？

最近流行のコンパクト化された台所用合成洗剤は今までのものに比べて非常に高濃度になっています。しかし、使う側は原液をスポンジにドットつけて今までと同じ使い方をしています。これでは当然手荒れなどの皮膚障害がでてくるはずですが、非イオン系の界面活性剤をまぜているせいか、手荒れは以前に比べて少なくなっているようです。しかし、非イオン系の洗剤は皮膚のタンパク質変成作用は少ないけれども、少量でも皮膚への浸透性が大きく、その界面活性効果も長く続くといわれています。

また、原料の一部がヤシ油やトウモロコシなどの天然油脂だから、それらを使った合成洗剤が安全であるというコマーシャルが多いのも問題です。原料が天然油脂の場合もありますが、石油製品と同じような分子構造を持つものですし、どうしてもエチレンオキサイドという石油からの分子を入れます。毒性などの問題点はあまり変わりがないのです。

●皿に残る合成洗剤

台所用合成洗剤は皮膚への毒性をもつだけでなく、水ですすいだ後も食器や鍋に残ります。調査で残留濃度が高かったのは、素焼き、金属、プラスチック、磁器、ガラスの順だったそうです。洗剤成分を吸い込んだり、目に見えない傷に残り、お湯などを入れると再び溶け出してきて私たちの口に入ってきます。また、合成洗剤には殺菌効果はあまりありません。むしろ、合成洗剤の残留のほうがこわいことです。

＜「せけんハンドブック」＞（石けん会議）



コーヒーカップからオレンジの香りが… 合成洗剤のしわざ!!

知人のおうちに遊びに行ったときのことです。食洗機を使用しているお友達が、ドリップコーヒーを入れてくれました。一口飲んでおいしい… あれ？ オレンジ？の香りがぷんぷんとします。ずっと香ります。その香りが気に入って飲みたくなります。食洗機の脇にはオレンジ色の合成の食洗機洗い洗剤が置いてありました。犯人はコレのお友だち。(食洗機は特に節水で少ない水だからかもしれません) 残留するんだなーと感じ。毎日摂取し続けることを考えると怖くなりました。(郡山市 H.T)

石けんコーナー

Q 石けんで食器洗い…コツがありますか？

ここがポイント!

洗う前に、酸性の汚れや油はふき取りましょう。

- 石けんは弱アルカリ性なので、お酢や果汁、マヨネーズなど酸性の汚れと混じると泡が消えて洗う力が低下します。また、油汚れは排水管のつまりや水質汚濁の原因にも。
- ボロ布や新聞紙、ティッシュなどでしっかりふき取っておきましょう。

よく泡立てながら、キュッキュッと洗いましょう。

- 目が粗く泡立ちの良いスポンジに石けんを含ませ、よく泡立てます。
- 途中で泡が消えたら石けんを足します。
- 石けんの洗浄力は力を加えるといっそう高まります。キュッキュッと食器をこするような感覚で。

ここがポイント!

一枚ずつ流水ですすぎましょう。

- 直接水道水（お湯）にあてて流しすぎ、そのままかわかします。 *手の石けん分もよく落としてから。



ためすぎはダメ!

- 食器についた石けん分が薄まり、抱え込んでいた汚れが離れて、ほかの食器に再び付着することがあります。洗ったのに又ル又ルするのはこのため。
- 洗って重ねた食器の上から水やお湯をかけるのもNG。

① 食器の油汚れはボロ布などでふき取る。



③ スポンジで食器を洗う。



② 石けんを直接スポンジに。



④ 食器を一枚ずつ流水ですすぎする。



⑤ 乾かす。



*寒い時期はお湯を使うと効果的です。

汚れ落ちがよく、本当に安全な固形の石けんを

私たちはお勧めしています。ひまわりP.⑦に国形

石けんがあります 000748

我が家のおすすめは...



新価格より
42円
お得!

26
梅びしお
250g **688円(税込743円)**
梅干しをペースト状にしました。そのままお粥やお寿司、梅肉和え等に。
■90日

うちでは「梅びしお」をおにぎりの具にして、まわりに「こんかつ」か「梅入りこんかつ」をまぶしたおにぎりをよく作ります。梅びしおは種を取らなくていいので楽です。実は「こんかつ」も「梅びしお」も組合員さんからおしえていただきました。カタログに載っていても使っていない(買っていない)ものがたくさんあるので、^{*}また紹介して下さいね。楽しみにしています。
*ひまわりにお寄せください。(福島市)

ペースト状なので使いやすいです。
マヨネーズと混ぜて 梅マヨ もおいしいですよ!
長芋を短冊切りにして 梅マヨ であえても Goo!
レンコンならいちよく切りにして 酢水で煮たものを水切りし 梅マヨ であえても。白ごまもふってめしあがれ～
あいコープ事務局




花見團の花たまご、庄舞一磨しぼりNon-GMO菜種油を使用した、あいコープオリジナルマヨネーズ。
丸粒油(埼玉)

401 **276円(税込298円)**
300g
■賞味 180日



JAS

ピオマーケット(静岡)
95 **224円(税込242円)**
240g
稀少な有機栽培の長芋を真空パックでお届けします。サラダや加熱してステーキにしても。



英産BML(英産)
164 **498円(税込538円)**
500g
無漂白のため表面に黒い部分がありますが、食味に影響ありません。

梅びしおを使う前は王隠堂のつぶれ梅干しを愛用していたのですが、タネを外すのが面倒&結構すぐなくはるんですよ。でも梅びしおは種外の手間がなくなるとり使える。しかも常温保存でOKなので冷蔵庫を圧迫しません。蒸し鶏と和えたり、お弁当のご飯にちょっと乗せたり、糸内豆に入れたり、とにかく使い勝手がよくてお気に入りです!
(郡山市) *ひまわり 1475210

のり巻きに



うめかつぽ
ごはんの上に薄くぬりまわりと巻いて

さきめ梅干し



さきめを開いて薄くぬり
シレットチーズを挟んでも
フライドも天ぷらでも!