

# ひまわり

2025年  
2月24日  
No. 1605

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 野菜探検シリーズ・ブロッコリーのすま大発見!
- ② 電子レンジで簡単レシピ / 知ってもらおうキャンペーン
- ③ 安達抗大委員会 de みそカフェ
- ④ 石けんコーナー 粉石けん
- ⑤ 一緒に働く仲間募集中 / ローカル商品のご案内
- ⑥ ローカル商品のご案内
- ⑦ なんでもカード・注文控メモ

あいコープふくしま  
インスタグラム ネット注文  
QRコード

ローカル商品のご案内 (3月2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

えっ!! 知らなかった!! (野菜探検シリーズ)

## ブロッコリーのすま大発見!!

128 差し替わります 冷

ブロッコリー

1玉 防除 2/11  
本体265円 (税込286円)  
果実相乗還元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 岡部洋一さん

### ① 豊かな栄養成分と優れた機能性!!

野菜に含まれるビタミン類をほとんど含み、特にビタミンCが多いブロッコリー。免疫力アップや美肌効果が期待できます。その他にも健康にうれしい様々な栄養成分が含まれます。(④参照)

### ② たんぱく質の量と質が野菜の中でトップ!!

ブロッコリーの栄養成分の大きな特徴は、野菜類の中でもたんぱく質含量が多いことです。これは、同じアブラナ科の野菜の大根の約9倍、キャベツの約5倍の量に匹敵し、牛乳のたんぱく質量の3~4割とほぼ同量です。(表参照) しかもアミノ酸スコアは100で、質的に優れ、肉・魚・卵などと同様にたんぱく質は良質なのです。

### ③ 鶏ささみとの組み合わせで筋量アップ!!

近年、筋トレに効果があるとしてブロッコリーと鶏ささみの組み合わせが話題になっています。鶏ささみは、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が多く、脂質含量が低いのです。し、これによって鶏ささみとブロッコリーを同時に食べるとたんぱく質を効率良くアミノ酸に変換し、ビタミンKなどの作用により筋肉量アップの効果が期待できると考えられます。この様に多くの健康効果が期待できるブロッコリー。積極的に摂取したい野菜ですよ!!

表	100g 当たり	たんぱく質 (g)	ビタミンK (μg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)
ブロッコリー (生)	3.8	210	220	140	460	1.3	50	5.1	
ブロッコリー (ゆで)	(2.6) *	190	120	55	210	0.9	41	4.3	
ブロッコリー (電子レンジ調理)	(4.0) *	220	160	140	500	1.4	54	未測定	
キャベツ (生)	0.8	79	66	38	230	0.3	42	1.8	
大根 (生)	0.4	検出限界以下	34	12	230	0.2	24	1.4	

\* ( ) 内の数値は推定値

出典:香川明夫 監修「八訂 食品成分表2024」(女子栄養大学出版部)

## ブロッコリーに期待できる効果・効能

- ・抗がん作用 (スルフォラファン)
- ・免疫力アップ 美肌効果 (ビタミンC)
- ・便秘予防 肥満防止 (食物繊維)
- ・動脈硬化 血栓の予防 (ビタミンC, B-カロテン, ビタミンEの抗酸化作用)
- ・筋力アップ (たんぱく質)
- ・貧血予防 (鉄や葉酸)
- ・骨粗しょう症の予防 (カルシウムと、その吸収を助けるビタミンK)
- ・高血圧予防 (カリウム)

こんにちにある!!

こちらも負けてはいません!!

ブロッコリースプラウトの効果

フェノクス (高糖) 133  
ブロッコリースプラウト 20g 118円 (税込 127円)  
ビタミン等栄養成分豊富なブロッコリーの発芽野菜。サラダやスープ等に。

皆さんは、ブロッコリースプラウト(ブロッコリーの新芽)は食べた事がありますか?  
スルフォラファンを多く含み、強力な抗がん作用があると報告されており、その他に、運動時の酸化ストレスの抑制や乳酸菌蓄積量の低減、筋肉の損傷を防ぐ効果があるとされています。ただし熱に弱く、加熱によって栄養が壊れてしまう為、生でよく噛んで食べることをお勧めします。(レシピ参照)  
(以上、食べもの通信 2025年2月号より引用)

ブロッコリーの栄養成分値比較  
ビタミンC・葉酸  
食物繊維が豊富!! ①



栄養価そのまま



電子レンジで簡単レシピ

# ブロッコリーと鶏ささみの塩吹ひじき和え

電子レンジで簡単に作れ、筋力アップ効果が期待できる組み合わせレシピです。ブロッコリーの栄養価も損なわずに摂る事が出来ます。まよと作れますのでお弁当のおかずにも良いですよ!!

## 材料(2人前)

ブロッコリー(100g)・料理酒(大さじ2)・鶏ささみ(2本)  
めんつゆ(適量)・塩吹ひじき(適量)

## 手順

(準備)…鶏ささみは筋を取っておきます。

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は厚めに皮をむいて縦半分に切り、薄切りにします。
- ② 耐熱容器に①を入れふんわりとラップをかき電子レンジ500Wで3分加熱します。
- ③ 別の耐熱容器に鶏ささみ、料理酒を入れふんわりとラップをかき、鶏ささみに火が通るまで電子レンジで4分加熱します。
- ④ 粗熱を取り、鶏ささみを細かく裂きます。
- ⑤ ブロッコリーと鶏ささみを入れて混ぜ合わせ、めんつゆを加えて和えます。
- ⑥ 塩吹ひじきを加えて和え、全体に味がなじんだら出来上がりです。さらにブロッコリースプラウトを生のまま和えて食べることでさらにパワーアップ!!

## ポイント

- ・塩昆布でもおいしく出来ます。
- ・めんつゆ以外に、白だしにしたり、ラー油を加えてもピリ辛がおいしい。
- ・レンジの加熱具合は、具材の様子を見て調整して下さい。
- ・ブロッコリーはゆでることで栄養成分の含有量が大きく減ります。もたいたいですがゆでたので、電子レンジの加熱をお勧めします。(表参照)

## ★今週の注文で

作ってみませんか?

<p>山田醤油(京都) 369 こだわりの万能つゆ 630円(税込680円) 180日</p> 	<p>米沢郷鶏ささみ バラ凍結 300g 550円(税込594円) 365日</p> 	<p>料理用清酒 900ml 710円(税込781円) 376</p> 	<p>塩吹ひじき 30g 280円(税込302円) 180日</p> 
---	--	---	--

# ありがとうございます

知ってもらおうキャンペーンで多くのご紹介を頂いております!!

## ★新規組合員の声★

- ★牛乳～自然なあっさりした味 卵～濃いおいしい ヨーグルト～大変コクがありおいしい。ふたがあった方がよい。(郡山市)
- ★牛乳～味と栄養とパスタのかゆい味が好きです! 今まで飲んでた牛乳の味の違いが分かります。おいしいです。  
花たまご～カラが固いのか、子どもが「いつものたまごちが〜う」と割るのに苦戦していました(笑)「色もちが〜う」と喜んで食べていました。味が濃いのも実感しました。(二本松市)



注文書のうら面 "おさらいセット"

まずは食べて頂くことが大事。加入する、しついに聞わずにご注文下さい。お一人の方にとちらか一方、または両方1コずつ差し上げることが出来ます。また、3/25まで\*紹介だけで「チョコレートケーキ・ビター」を組合員さんにプレゼント!! チケットあります。

## これが「チョコレートケーキ・ビター」



※知ってもらおう! キャンペーンでは、あいこ70のお話を聞いてくださった方をご紹介いただくと「チョコレートケーキ・ビター」を組合員さんにプレゼント!!

まるで町のケーキ屋さんのように1本1本手作業で作られているケーキ。スポンジとクリームの6つの層で仕上げにベルギー産チョコレート使用のクリームをたっぷりコーティング!!

②



# 安達拡大委員会 de みそカフェ

「みそカフェ」ご存知ですか？ 以前の交流会やまったりでも好評でした。  
「みそカフェ」を知ると、みそ汁を作るハードルが下がります。安達地区でも  
3/3(木)「みそカフェ」に挑戦しました!!

材料は何でもOKですが、鎌田醤油さんのおすすめは...

- ・タンポポ村のそのまんまボンレス(お好きにカット)
- ・レタス(ちぎる)
- ・よつ葉 シュレッドチーズ
- ・ミニトマト(カット)
- ・鎌田さんの 米こうじ味噌  
仙台味噌 ) どちらかでもOK



カップに材料を入れたら熱湯を注いで、味噌を溶かしていただきます!  
さらに、菊水堂のポテトチップスを入れたり、パスタや牛乳を入れても違った  
風味が楽しめます。



ここに湯を注いで完成です  
今回はレタスのかわりに、森のほうれん草を入れました

カップの中はこんな感じです!

鎌田醤油さんでは、江戸後期に建てられた建物を今も作業場としているのは、そこに棲む菌を守り、「微生物たちとの共同作業」で作られているからです。  
味噌づくりセットで味噌を作る時も鎌田さんの「ずっと継続させている微生物の力」を借りるために種味噌として仙台味噌や米こうじ味噌を1kg入れることをおすすめします。

## <味噌カフェ感想カードより>

- ★ 今日のおみそカフェ とても楽しく頂きました。仙台みそと米こうじみそを合わせることで、味に深みが出ておいしかったです。みそ汁の具もチーズを入れたり、トコトを入れたり、ふんふん入る具材で新鮮でした。ぜひ家でもやってみたいと思います。  
一般的に売られている味噌との違いも教えて頂けて、とても勉強になりました。学習会に参加すると組合の方にも会えるし勉強にもなるし交流も出来て良いと思います。  
(本宮市)
- ★ おみそは、大好きで自家製のものがないと鎌田さんの米こうじみそを愛用しています。市販のものを使った後にあいコープの味噌を使うと旦那さんが「このみそ あいコープ?」と聞いてきて、味の違いが分かったみたいで嬉しかったです。  
(二本松市)

<p>宮城県産の大豆と国産米を使用し4~6ヶ月熟成させました。アルコール無添加。 鎌田醤油(宮城) 370g 250円 仙台みそ 1kg 498円(税込538円) 180日</p>	<p>大豆10に対し米こうじ12の分量で配合した甘口の味噌です。アルコール無添加。 鎌田醤油(宮城) 373g 250円 米こうじみそ 1kg 507円(税込548円) 180日</p>
--	---

<p>タンポポ村(産直) 64円 あいコープのロスハムスライス 85g (6~8枚) 298円(税込322円) 産直豚ロースで作った発色剤不使用のため久置き・ひげ割れなども含まれます。 10日</p>	<p>タンポポ村(産直) 65円 あいコープのそのまんまボンレス 100g 298円(税込322円) 産直豚もも肉で作ったハム。着色剤不使用のため久置き・ひげ割れなども含まれます。 10日</p>	<p>よつ葉乳業(津島川) 30円 よつ葉とよつ葉のチーズケーキ 120g 410円(税込443円) 北海道十勝産の3種類のナチュラルチーズをブレンドしました。期間限定の増量価格です。 9日</p>
--	--	---

<p>茨城県西八千代(産直) 129円 レタス 1玉 198円(税込214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。</p>	<p>丸工ど青葉菜(産直) 132円 みず菜 200g 168円(税込181円) 生のままサラダでシャキシャキした食感もある。鍋物や炒めにも。</p>
--	---

レタスのかわりにみず菜でも。

<p>七郷(産直) 八千代-茨城BM(産直) 138円 トマト500g 500g 415円(税込448円) 有機質肥料で土作りをした目玉のトマトです。土耕栽培ならではの味わいをお楽しみください。 17-25</p>	<p>七郷みづば会(産直) 139円 七郷みづば会のトライ・中玉トマト 250g 328円(税込354円) トライ・アイズ区分で栽培。使いやすい食べやすいサイズ。風味の良さがグッと伝わっています。 13-20</p>	<p>丸工(産直) 141円 しめづくりミニトマト 180g 328円(税込354円) 希少な種類の「小鈴」。栽培方法と味の良さにこだわっています。糖度が高く子どものおやつにもおすすめです。 15-16</p>	<p>茨城BM-八千代(産直) 四戸センター(産直) 142円 ミニトマト 150g 305円(税込329円) 産直アイコをお届けする機会があります。 23-30</p>
---	--	---	---





# 石けんコーナー

粉石けんのこれまでの使い方

- ・洗濯物と一緒に最初から粉石けんを入れて使う（特にドラム式に有効）
- ・洗濯機に粉石けんを入れて低水位で泡立ててから、洗濯物を入れ、水量を設定して洗濯開始
- ・ボールと泡立て器またはバケツとシャワーで泡立ててから洗濯機に投入する（お湯のほうが溶ける）



## Q 粉石けんの簡単な使い方はありませんか？

### A 洗剤ネットを使うと簡単に！

朗報です！

この方法なら最初から洗濯物と一緒にに入れて洗えて、溶け残りもありません。

- ・洗剤ネットが手に入らない場合  
\*古ストッキングで作ったり、小物用の洗濯ネットで代用できます

注意：粉石けんを入れたときに少しこぼれ出るくらいの目のものがよく、目の詰まった物は溶け残りの原因に、また、粉石けんによっては熱いお湯を使用すると固まりになることがあります。



パラパラと少しこぼれるくらいの目がいい

### 洗剤ネット方式



すすぎのときに衣類が勢よく回るが適量



計って使う

① 洗たく物を適量入れる  
適量とは洗たく機のふたの表示の8割程度といわれる。

② 粉せっけんを洗剤ネットに入れる  
40ℓの水位で、50g使用が標準。粉せっけんのパッケージにある標準使用量説明書を再確認しよう。

洗濯ネットで、水でもこんなに大きな泡が！

勢いよく回っているがチーンとしよう



洗い時間はやや長めに（7~10分）



③ 洗剤ネットを入れて、スイッチ・オン  
ネットから溶け出すのに時間がかかるので、洗い時間設定は、やや長めの7~10分に。

④ すすぎ良ければ、すべてよし  
洗たくのなめはすすぎ。すすぎが悪ければ、汚れの再付着・せっけんカス・黄ばみ・臭いなどの原因になる。ウールなどを、よりふっくらと仕上げたいときは、最後のすすぎ水に、せっけん用仕上げリンス剤（または酢大さじ2くらい）を落とす。

## A 予洗いは合理的！

もうひとつおまけ

- 水だけで汚れの半分は落ちる
- せっけんカス、黄ばみ・黒ずみ対策に

「そんなムダな」と言われそうですが、実は水だけの「予洗い」をした方が、ムダが少なく経済的なのです。水だけで汚れの半分は取れます。ほこりや汗、垢として衣類に付着した金属イオンがとれるので石けんカスの発生が少なくなり、石けんの節約、パワーアップになるのです。金属イオンは石けんカスや黄ばみ・黒ずみなどの原因になります。洗い直しをするくらいなら予洗いを始めた人もいます。汚れ落ちもさらによくになります。ぜひ、予洗いをルーティンにしてみましょう。



手洗いまたは洗濯機で



脱水 (1分)

脱水 1分

洗濯 6~7分



※脱水は1~3分が目安です

（「せっけんハンドブック」「だからせっけんを使う」他 参照）（石けん会議）



# 一緒に働く仲間 募集中!!

(あいコープで仕分け業務)

# 朝活しませんか?

(Wワーク可)

いつもご利用ありがとうございます。今、あいコープでは少しでも早く組合員に商品をお届けしたいという思いから、朝5:00から作業を開始しています。もっと早く出荷ができるようにお手伝いして下さる方を募集します。(65歳定年です。米5kgの仕分けなど力仕事もあります)

5:00~8:00 ... 1名
6:00~8:00 ... 2名

→70歳以上の年齢延長限度あり

朝活・Wワークも可です。

時給は、1,000円～

お問い合わせは

あいコープ事務局まで

TEL 0120-910-408

同時に

配達アルバイトも募集中

仲間づくりアルバイトも募集中



## 柳沼さんの突然の訃報に残念な思い...

ご子息さまを見守りつつ、期待...

★突然の訃報にとっても驚き、またとても残念な思いでなりません。

須賀川の柳沼さんは、20年以上前にブルーベリー摘み(あいコープ企画)でお邪魔させていただき、ずっと無農薬による野菜づくりに取り組まれているので、ずっと購入させていただいてました。

昨年は「福島でもみかんづくりができるんだよ」とあいコープまつりでみかんを試食させていただき、今年はお姿が見えないなと思いつつも、みかんもお野菜も購入させていただきました。ベビーリーフも本当にお値段が安く、新鮮で大変重宝しています。息子さんが後継者ということですが、まだまだ現役で大活躍して、新たな農業に取り組まれていることが嬉しかったため、とても貴重な方がいなくなりました。

とても寂しいです。後継者のご子息さま、ぜひご尊父さまの分も、お祖母さまとともに宜しく願っています。応援しています。

春菊・ベビーリーフ・アスパラの注文ができません。心配です。見守りつつ、期待しております。

(須賀川市 )