

ひまわり

2025年
3月3日
No. 1606

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 オートミールクッキー & マヨネーズカフェ会
- ② ↓ / 植島の今を知る見学会報告(上)
- ③ 「パンダラタン」作ってみました! 「パンダラタン」レシピ
- ④ 今気になるシリーズ「PFAS」 / 「紅茶クッキー」
- ⑤~⑦ 年度末感謝セールおすすめ品 / ローカル商品
- ⑧ みんなでカード・注文控之メモ



ローカル商品のご案内 (3月3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

オートミールクッキー & マヨネーズカフェ会

平田さんの菜種油は バターに代用にも優れている!

手作りマヨネーズの
レシピは②ページ!



日々の感謝射を込めて
いつもよりお求めやすい価格が多数。
今回のローカル案内と次回が対象です。
P.⑤ ~ P.⑦ をご覧ください

オートミールクッキー、材料入たら必ず作ります!

今回は、オートミールクッキー & マヨネーズ作り。クッキーは買って食べる物と思いましたが、これなら私も出来ます。しかもおいしい!!! 材料が月に1度しか手に入らないようなので次回入った時に購入して作ります! 必ず!! 作り方を教えてくれたスタッフ様、全員分のランチまで用意いただき本当にありがとうございました。おいしい「いちじく」の見分け方も非常に勉強になりました。1冊に1つを選んで食べるのも楽しかったですね。(笑)

(矢吹町)

1/17 (金) 安積公民館 安積分室で「オートミールビスケット & マヨネーズカフェ会」を実施。
オートミールビスケットは、特別企画の(株)ナチュラルキッチンより抜粋。このレシピの中に、今回学習会テーマの平田産業さんの菜種油を使用。(マヨネーズ作りにも使用) 私は、お菓子作りやパンを焼く時にバターではなく平田産業さんの菜種油を使います。油が良質だから、風味もよく、ふんわり美味しく仕上がります。バターに代用にとっても優れていると感じています。
(郡山市)



ナチュラル
キッチンの
ちらしは
月1回!
お見逃し
なく

オートミールビスケットレシピ

全粒粉とブラウンシュガーのホットケーキミックスを使った簡単レシピです♪
(材料 直径6cm 8枚分)
全粒粉 ホットケーキミックス 40g, 牛乳 大さじ1, オートミール 60g, 砂糖 30g, 平田産業 菜種油(またはオリーブ油) 大さじ2, お好みのドライフルーツ(1cm角にカット) 60g
(作り方) ①油と牛乳以外の材料をボールに入れて軽く混ぜ合わせておく。
②サラダ油を加えて8割まで混ぜ合わせ、生地が馴染んだら牛乳を加えて混ぜ合わせる。
③生地を8等分し、手でギュッと丸めて球状にしてオーブンの天板に並べ、手の平で生地を軽く押し立て、厚さ1cm程度の円形にし、180℃に予熱したオーブンで約15分焼成する。

オートミールクッキー
焼きました!

平田産業(株) 351 菜種油 1250g 925円(税込999円)
オーストラリア産Non-GMO菜種を圧搾して精製した一番搾りの油。酸化防止剤等不使用。



321004 全粒粉とブラウンシュガーのホットケーキミックス 1kg 820円(税込884円)

321010 オーガニック・オートミール 500g 800円(税込864円)

321014 オーガニック・房干しトンプソンレーズン 1kg 1,720円(税込1,858円)

マヨネーズ、酸味があり

ホテサラと相性がよい風味!!

手作りマヨネーズ作りは小学校の家庭科での調理実習以来でしたので、非常にワクワクもあり、ドキドキしながら参加させて頂きました。当時の記憶では、こんな材料でマヨネーズが出来るのか、という驚きとシンプルレシピからは想像できない完成度の高い風味に感激致しました。今回作ったものは、材料や分量の違いもあり、私の記憶のマヨネーズとはだいぶ違っておりましたが、酸味があり、ホテサラ等と相性が良い風味ではないかと思いました。オートミールクッキーはレシピはシンプルでしたが、成型に多少苦勞シフなんとか完成、見本目良し! 味良し! で、ちよとした贈り物にも使えそうな高級感もあり来月以降の各種イベント(バレンタインやホワイトデー等)で活躍しそうな予感がしました。バター・マーガリンでなく菜種油を使った所も牛乳でおススメです。

(郡山市)

カフェ会、心もお腹も満足!!

盛りだくさん内容のカフェ会で、メニューの豪華なランチ会でした。売っているみたひはオートミールクッキーに、ゆで卵とよく合う手作りマヨネーズと極めつけは横田さんの「あま〜んぼうイチゴ」心もお腹も格別で心もお腹も満足!! みんなのテンションも上がりお話も盛り上がりました。

横田さんのイチゴはどれも美味しいのですが、その中でもど氷が甘いかワイズ(笑)などで、自分の方を初めて知れて空旅で試しても楽しそうだと感じました。

おみやげのマヨネーズは、ふたんマヨネーズを使わない私でも、ドレッシング感覚でサラダにかけていつも通りにお気に入りの塩も振って食べたら絶品でした!

(郡山市)

手作りマヨネーズの作り方

花見園の卵... 1個

A

- 米酢.....大さじ1
- 塩.....小さじ1弱
- レモン汁.....小さじ1/2

B 平田産業 菜種油...200cc



Aをよく混ぜます。
そこにBを少しずつ混ぜながら入れます。
(乳化させる)
クリーム状になったら出来上がり!
冷蔵庫で保存してください。

あいコープの
卵と油だから
うまい!

今箱買いが
人気です!

 <p>花見園(国産) 3 花たまご・10個パック 10個 (MS~LL) 308円(税込333円) ※産后子短み産後のトクモロコシと大豆粉、地域産の飼料米を食べて元気に育った鶏の卵です。 賞味期限 15日</p>	 <p>花見園(国産) 5 花たまご・3kg箱 3kg 1230円(税込1328円) お届けの前々日に産卵は止まらな産卵です、M.S.M.Lのサイズをミックスしてお届けします。 賞味期限 15日</p>
--	---

②

ノーベル平和賞「日本原水爆被害者団体協議会」が受賞!

~ あいコープふくしまの平和活動の軌跡④ ~

2024年ノーベル平和賞を広島・長崎の被爆者の全国組織「日本原水爆被害者団体協議会」が受賞し、12月10日ノルウェーの首都オスロで受賞式が行われました。

大震災原発事故のあの日から14年。私たちの平和活動もふり返るとともに、戦争も核兵器もない平和な未来を子どもたちにつないでいきます。また原発事故の被害を学び合い、原発は人類と共存できないことを訴え続けていきます。

福島は今を知る見学会(1F視察)報告(上)

高線量の作業は地元の企業が引き受けたことに感銘

2024年
12月13日(金) 県主催の「福島第一原発見学会」に参加しました。

厳しいセキュリティの中で、個人線量計とベストを着用し、バスで入構した広大な敷地内は、96%管理エリアで放射線の線量ごとに装備が定められており、一部エリアは装備なしで歩けるそうです。速くには約1000基の処理水のタンクも見えました。

バスの車内からは所々で作業されている人たちの姿が見えましたが、放射線が高いエリアが近づくにつれ、激しい装備の人たちが増えていきました。原発構内で廃炉作業に関わっている方は1日約4560人もいるそうです。

0.2だったバス車内の線量もニュースで何度も目にした免震重要棟が見え始め、原子炉が近づくにつれ少しずつ上がり始め、0.4~4Sv位の数値でした。

原子炉前のブルーデッキと呼ばれる展望台でバスから下車しました。そこは49.4μSvありました。ブルーデッキから見た1号機~4号機。実際に無残な姿の1号機を目の当たりにして、津波の脅威と事故の大きさ、13年経過しても簡単には進まない廃炉作業の難しさを改めて実感しました。

1号機~4号機を見渡し事故からこれまで行われた作業内容や現在行われている作業の説明を受けましたが、その中で1号機と2号機の排気塔の解体撤去の作業は前例のない、かなり難しい作業で、大キビネコンでも引き受けることがなかった作業を地元の企業が引き受け撤去を始めたという事を知り、福島の復興を願う地元の有志の力に感銘を受けました。

(副理事長)



1000基のタンク。すでに9割が使用されている。



福島第一原発 現在の1号機

あおばちゃんノンスライス de 『パングラタン』を

お家で作ってみました!

ひまわりに紹介された「パングラタン」がおいしかったので、正月休みに実家に帰省した時に家族で作ってみました。用意したあこブの食材は、「あおばちゃんノンスライス」「加美よつばのとまとケチャップ」「ホワイトマッシュルーム」「米沢郷鶏もも肉」「にんにくすりおろし瓶」「玉ねぎ」で、他は家にある市販品を使用しました。何せ初めて作ってみたので時々味見しながら調理しました。調理中トマトソースの匂いが鼻をくすぐりました。何とか焼き上がり、アツアツを皆で頂きました。トマトソースのソースが「あおばちゃん」によく合い「ニャウマッ!」、さらにケレ切ってみるとチーズとトマトソースがドロと溢れ興奮しました! アツアツなトマトソースをパンにつけながら、皆で「美味しいね!」と、家族でワイワイ楽しく食べました。やはり「あおばちゃんノンスライス」はしかりとしたパンなので、前々ず食べたえがありボリューム満点でした!

あおばちゃんノンスライスde「パングラタン」は見た目もインパクトがあり、皆でワイワイ食べるのには持って来いの一品です。皆さんも是非お試しください! そして「何でもカード」にてご感想をお待ちしております!!
(職員)

アツアツ
激うま!



あおばちゃんノンスライス de 『パングラタン』 レシピ

＜材料＞

- 満点あおばちゃんノンスライス 1.5斤 1/3にカット
- 鶏もも肉 (ムネ肉でもOK) 1枚
- 玉ねぎ 1個
- きのこ (しめじ、ブチナンマッシュルーム)
- 加美よつばのとまとケチャップ 適量
- よつ葉各種のチーズ たっぷりおいしい
- にんにく (すりおろし) 小さじ1
- バター 適量
- 小麦粉 大さじ1
- とんでもうまいそす 大さじ1
- ドライバジル 少量

鶏肉以外にモウインーやシブドで作ってもおいしいかも!

＜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ももに焦げめがつくくらい焼いたら玉ねぎを加えて炒める
- ③ バター、小麦粉を加え、そこにケチャップ、にんにく、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!
お好みでクパスコをかけても美味しいです!

実際に作ってみて感じたことは...

- ・180℃のオーブンで5~6分焼いたのですがパンの底のチーズが溶けておらず、少し乾きました。具材を熱くしてから入れた方が良かったのかも知れません。
- ・にんにくを入れるタイミングは、オリーブオイルを入れた時の方が風味は出て良かったのかなと思いました。

47 差し替わります

満点! あおばちゃんノンスライス 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

356 加美よつばのとまとケチャップ

380g **550円(税込594円)**

93 新玉ねぎ(農業不使用) 1kg

1kg **388円(税込419円)**

262 米沢郷鶏もも正肉

300g **540円(税込583円)**

33 加美よつばのとまとケチャップ

410円(税込443円)

26 とんでもうまいそす

278円(税込300円)

147 特裁 にんにく(L1玉)

11玉 **276円(税込298円)**

261 米沢郷鶏ムネ正肉

300g **398円(税込430円)**

158 ホワイトマッシュルーム

100g **175円(税込189円)**

159 ブラウンマッシュルーム

100g **175円(税込189円)**

153 ぶなしめじ

150g **185円(税込200円)**

392 内麦薄力粉

1kg **380円(税込410円)**

大丈夫? 私たちの 飲み水は PFAS 汚染?!

(有機フッ素化合物)



最近NHKの特集番組でも取り上げられたPFASによる飲み水の汚染が深刻化しています。番組をたまたま視聴していましたが、思っていた以上にPFASはやっかいな物質で、汚染されている地域に住んでいる住民の不安な声をきいて、とても心配になってきました。

そこで、PFASについて学び(正しく恐れ)、しっかり対策し、これからも自分達の地域で安心して生活していく術を一緒に考えていきたいと思えます。

① PFAS(ペーファス):有機フッ素化合物とは

・合成化合物

元々、自然界に存在したものではありません。1940年代以降に米国で開発され1万種類以上が存在。毒性の強い「PFOS(ペーフォス)」と「PFOA(ペーフォア)」は国内では2021年までに製造と輸入を原則禁止。しかし環境中に残留している。

・独特の性質

水や油をはじく、熱や薬品に強い。光を吸収しない為、フライパンのコーティング剤、防水加工など、あらゆる製品に幅広く使われている。

また、自然環境下で分解されにくく、蓄積しやすいため、「永遠の化学物質」と呼ばれています。

・健康影響の懸念

主に、工場や米軍・自衛隊の基地から排水と共に放出されたPFASは、長く環境中に残り、地下水や河川水から取水した水道水を通じて、ヒトの体内に取り込まれ、健康影響や発がん性の恐れがあり、世界的に規制が強化されています。

2023年12月、WHO(世界保健機関)のがん専門機関(IARC)は、PFOAを最上位ランクの「発がん性は確実」と認定しました。これは何と、アスベストなどと同レベルであり、非常に強い発がん性の懸念があります。

② 郡山市の水道水は大丈夫?

日本の水道暫定目標値はPFOSとPFOAを合わせた数値で1あたり50ナノグラム(ng)以下です。50ng/lとは、東京ドームを天井まで水で満たしそこに大さじ3~4杯の食塩を入れた程度の濃度です。しかし、ごく少量の摂取でもヒトの健康に影響を及ぼすかが分かり、恐ろしくなりました。

出典: 健康なPFASガイドブック

食への通信 No.630, No.641

(次回へと続く)



感動のおいしさに 今回も2つ注文!!

いつもお世話になっています。
少し前ですが、「紅茶クッキー」を食べました。
とてもおいしかったです。1つたべたらとまらなくなり
1ふくろすぐに食べてしまいました。
感動のおいしさでした! 今回も2つ注文しました。
ちょっとしたお礼に、ぴったりですね。

(須賀川市 浅見美奈子)





この一年の感謝を込めて ⑤~⑦ページの
ローカル商品が
年度末感謝価格 となっています!

この機会にご利用ください

特に **おすすめ3品** はコレ!!

000710 プロポリスエキス

※ 独特のにおいがあります

プロポリス ① 巣の補強と殺菌・内壁材の役割
2つの働き ② 巣の内部を無菌状態にし、外敵の侵入を防ぐ

⇒ 強力な殺菌作用と防腐作用がある

(やけど・口内炎・歯痛
イボ・水虫・痔
インフルエンザ・かぜ、アトピーに...)
お 3~4 滴

何にでも使えるそうです。本場ブラジルでは常に持ち歩いて具合が悪くなるとアトピー水虫に悩まされているそうです。
「プロポリスの凄い薬効」 木下繁太郎 著より

- ① 磐梯養蜂場のMさんは毎日のプロポリス使用で誰もコロシの症状は出ていないそうです!
- ② 職員のKさんからは花粉症に効いたとの報告もありました!

000709 天然磐梯ハチミツ
000711 天然アカシア蜜



磐梯養蜂場さんの はちみつは..

採取にははちみつを 40℃~43℃ という栄養を損ねない温度にあたりため丁寧にろ過しています。(低温ろ過)

風味も栄養も残っています。



輸入の蜂蜜は船で運ばれてくるため、船上が高温となり、コンテナ内も高温になるため、栄養価が失われてしまうこともあります。

また気温差(10℃以上)で固まることもあり(結晶化)高温(100℃)で加熱させてから瓶詰めされます。こうしたことで、はちみつ本来の持つ栄養価・風味が損なわれます。

国産でも人工甘味料・保存料が入っているものもあるのでご注意ください。