

# ひまわり

2015年  
2月9日  
No. 1100

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 新ヨーグルト・放牧パスちゃん100%・50分焼けば「パスちゃんヨーグルトケーキ」
- ② 20分でふわふわパン・春菊といいたけのパスタ・生産者からのお便り・愛菜箱・ローカル品
- ③ 浪江町から強制避難者支援・測定・安心・頑張って対応(108)・WBC「はがるくん3.11.55」
- ④ 時短シリーズ③ 渔師町で食べる船場汁・干葉産直・ヒヨウ角缶の原料
- ⑤ コープ共育シリーズ
- ⑥ 在内協同スマーマド・いにしへの紅茶とおん・安部町『食品の熟成』2月から②
- ⑦ ひろば・あいコープまり 304名サポーターの声から⑧
- ⑧ ローカル商品のご案内・なんともカード・末4の注文を教えてモ
- ⑨ ひじき
- ⑩ モンテ

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 0120-212-107

## 新ヨーグルト 放牧パスちゃん 100%

### 何度も試食で開発にたずさわった感じ

新ヨーグルト よろしくね♪

新ヨーグルト。いよいよ販売開始になったのですね。ながめやまツアーやから始まり、試食を何度もさせていただいたので、開発にたずさわっている感じがして、すごく楽しみにしていました。先日の「ひまわり」に載っていましたが「なめらかで、そのままで食べられる甘味」の方に決まりそうですね。うちでは毎朝プレーンヨーグルトを食べているのですが、何もかけないで食べることもしばしば。子供達にも小さい頃からそのまま食べさせていたので慣れてしまった様です。カップヨーグルトみたいなのは、あやつの様で朝食の時には出せません。西多味の少ないものや、カスピ海ヨーグルトの様ななめらかなものは、水切りしたり、料理やお菓子に使うことはできるのでしょうか？甘味料で甘くしてあるわけではないし、そこまで甘いというわけではないので、大丈夫かと思いませんか…。

パスちゃんヨーグルトが発売されると、今取扱いのよつ葉のヨーグルトはなくなりてしまうのでしょうか…。

( 本宮市 )

まんま通信

② パスちゃんプレーンヨーグルト 400ml 204円(税別)

味覚は「マイレドな酸味」で、ご期待に答えられます。

もちろん、お料理、お菓子作りに利用できます。

また、よつ葉プレーンヨーグルトは、パスちゃんヨーグルトに全面的に変更することになります。なお、まんま通信 262 よつ葉のヨーグルトは加糖タイプのものです。



## 50分焼けば パスちゃんヨーグルトケーキ

いちごソース

### <ヨーグルトケーキ>

#### 【材料】

- ・ヨーグルト 500g
- ・卵 2個
- ・生クリーム 200g
- ・花見糖 大さじ7
- ・小麦粉 大さじ5

#### 【作り方】

- ① ヨーグルトの水切りを行う。ざるにクッキングペーパーを敷くなどして、一晩ほど置いて水を切る。
- ② ミレービスケットを碎き、溶かしたバターを混ぜ、クッキングシートを敷いたケーキ型に敷き詰める。
- ③ 水切りヨーグルト、卵、生クリーム、小麦粉、花見糖を混ぜ合わせ、リボン状になるまで混ぜたら、型に流す。
- ④ オーブンで予熱なしの180℃で50分焼けば完成。

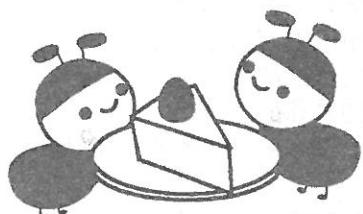
### <いちごソース>

#### 【材料】

- ・いちご 5,6個
- ・花見糖 大さじ1

#### 【作り方】

- ① いちごを洗って、細かく切る。
- ② 鍋にいちごと花見糖を入れて火にかける。
- ③ 水分が出てとろみがでたら完成。



# パスちゃんヨーグルトで作る 20分でふわふわパン

20分で食べれるふわふわパン

【材料】

・強力粉 250g	・ベーキングパウダー 10g
・花見糖 40g	・プレーンヨーグルト 150g

【作り方】

- ①ボールに材料を全部入れて3分間くらい手でこねる。
- ②5等分して丸める。
- ③170℃で15分焼けば完成。

( 2月17日 (水) 須賀川地区交流の調理レシピから ... )

春菊とパスタの意外な相性のよさ

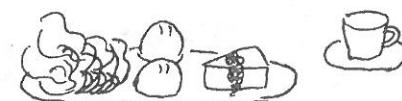
## 春菊としいたけのパスタ

パスタ、春菊、生しいたけ、バター、塩、たまり  
レモン汁

- ① パスタをゆで始める。
  - ② 春菊は、葉はざく切りに  
茎は斜めにスライスする。  
しいたけは細めにスライスする。
  - ③ フライパンにバターを溶かし、  
春菊の茎としいたけを炒め、火が通ったら春菊の  
葉を加えて炒め、軽く塩をふる。
  - ④ ゆで上がったパスタを③に加えて全体にからめ、  
火をとめてから、たまり、レモン汁を加えて味を  
調整する。
- \*レモンを効かせるとおいしい。

食べ方…鍋物、お浸し、和え物に。生のままサラダのアクセントにも。  
保存…新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

作りたい時にすぐ  
作れると好評  
二本松市 遊佐さんのレシピです!  
以前ひまわりに掲載



ポイント  
茎と葉を別々に  
調理する。

34 春菊

150円 160円

## ④ 大豆は肉以上の食材

\*生産者からのお便り 骨粗しょう症や更年期障害の予防に...

大豆は肉と言われ、肉の代わりにもなる食べ物みたいに言われていますが、肉以上の食品だと思います。味噌・醤油・納豆・豆腐は大豆製品なのでよく食べられていますが、大豆そのものを食べられることはあまり多くないようです。NHKのためしてガッテンの番組で大豆を一晩水に浸して10分蒸すことによって思いがけない味に変わることが試されました。私の家では、それ以来様々な料理に重宝しています。無農薬だと小豆も大豆も虫の食害が多いので、冬になると炬燵の中で手選別で傷物を取り除きます。これから小豆や大豆を届けする機会がありますので食べ方を工夫して下さい。大豆に含まれているイソフラボンという物質は骨粗しょう症や更年期障害の予防になるという研究があるそうです。

石沢 重吉

000503

愛菜箱 905円(税別)

無農薬野菜、もちろん堆肥100%  
有機肥料(化学肥料ゼロ)。  
品目と量目は生産者におまかせ。

【ご注文の参考に...】

1月4回(お届け分) 里芋 400g・長ネギ 1束・大根 1本・冬葉 1束・人參 500g  
2月1回(お届け予定) 青豆・玉ねぎ・冬菜・ごぼう

## 1月3回 ローカル品 注文 19ヶ以上

1位 ほうれん草(337束) 2位 ミニトマトちびあま(330個) 3位 甘いニラ(318束)

商品名	供給数量	
地元のほうれん草	337	板こんにゃく1/2×2
ミニトマト ちびあま	330	大玉トマト(貢力トマト)
地元の甘いニラ	318	いちごまと
地元の小松菜	303	満点!あおばちゃん8切
地元の春菊	197	野菜セット「愛菜箱」
甘い人參	186	中玉トマト ララフルティカ
地元の大根	180	熊本産有機JAS認証野菜セット
地元のむきネギ	163	生芋玉こんにゃく
いちご どちおとめ(あまえんばう)	129	こんにちは料理酒
満点!あおばちゃん6切	91	キッチンスポンジ
生芋板こんにゃく	89	いちご どちおとめ(ケース)
軟らかい里いも	84	殻付落花生
生芋糸こんにゃく	82	粉 コーヒーギャラリーブレンド
森さんの小松菜(農薬不使用)	66	こんにちは塩麹
干し芋	62	満点!あおばちゃんノンスライス1.5斤
さつま芋紅はるか	57	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)

○ 浪江町から強制避難者支援

本宮市高木地区と石神第1

地元の大根の5%

1442円

1月2回までの残高

14226円

現在 15,668円

## 測って安心・測って対処

— 家庭菜園 もらいもの測定 ⑩8 —

魚 イシモチ(グチ) 金華山沖

採取日 H27年 1月23日

分析日 H27年 1月27日

\* ゲルマニウム半導体

結果 検出下限値で検出されません。

( セシウム 134 0.66 ベクレル/kg 以下 )  
( セシウム 137 0.69 ベクレル/kg 以下 )

2015年

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134
1月19日	須賀川市志茂	玄米	650g	○ / ○	2.64 / 2.11
"	福島市	白菜	850g	○ / ○	3.41 / 3.08
"	"	白菜	920g	○ / ○	3.13 / 2.83
20日	福島市	大根	1,000g	○ / ○	2.79 / 2.58
22日	郡山市	キウイ	320g	○ / ○	5.41 / 4.27
27日	須賀川市	米(白米)	1,000g	○ / ○	2.21 / 1.98
"	郡山市西田町	米(白米)	1,000g	○ / ○	2.27 / 2.04

\* 下の意味は「検出下限値」以下の結果を示します。

「検出下限値」は、小さい数値ほど精度が高く、結果の数字の正確度も高まります。

「結果」を「下限値」と比較しながら考えて下さい。

WBC 「はかるくん3.11」測定から ⑮

## 食品についても 安心

3回目です。今回も安心でした。

私が食べている食品は安心、福島の食品は安心という事の証明でもあるお話しも出来てよかったです。

心配な事 放射線などで不安な気持ちを持っている人は、もちろん気軽に申し込んでちょっと測定してみようと思った人も家族そろって測定したいと鬼います。私は今回初めて夫を誘ってみました。

( 須賀川市 向陽町 )

初めてホールボディカウンタ測定を体験しました。

結果は基準値以下ということで、ひとまず安心しました。

マッサージチェアのようなイスに座り5分間で「測定完了となるので手軽に受け取ることが出来ました。

原発事故以来、放射線量や食物による体内の蓄積量が気になっており関心もあるので、定期的に測定できれば良いと鬼いました。

( 須賀川市 向陽町 )

## コープ共済シリーズ

6才の息子が「スケボー」の最中に誤ってイヤホンで指をひいてしまい、つめが割れてしまいました。

レントゲンや消毒のため4日間病院へ通いました。

また、インフレエンザでけいれんをおこし、入院しました。

どちらも申請がら辛抱込みまで、すごく早く治りました。

お世話になりました。ありがとうございます。

( 郡山市 N・Yさん )

## 漁師町で食べる 船場汁



### 缶の煮汁ごと野菜を煮るだけ

#### 【作り方】

1. とろさば水煮缶の煮汁と水く350~400ccを入れ、大根等と一緒に火にかける。
2. 塩を小さじ少々入れて味の調整をする。
3. 大根が柔らかくなったらさばの身を入れ、ネギなどの薑味をトッピングして出来上がり。
4. 缶の煮汁が最高のダシ  
レシピの変化（自己流で…）

#### 【材料】

とろさば水煮…1缶  
大根・人参・ねぎ…適量  
水くと土瓶

1缶で2~3人分

簡単でボリューム感で  
経済的！

脂ののった新鮮な  
魚の味わい

まんま通信

310 とろさば缶（水煮）

180g 348円（税別）

『私の時短』で経済的なレシピを「なんでもカード」に お寄せ下さい。



干葉産直 は…

「缶詰の先入観」を変えます。

(1) 「缶詰は安い・美味しい」 「常識」

とろ青魚缶は、旬の秋さばのみで  
最上級の「ブランド品」です。

### とろ青魚缶の原料



### 缶詰は手抜きで算相？の常識

(2) とろ青魚缶詰は鮮魚の代替えに、お忙しいときの「時短料理」。お皿に盛付け、または「一手間かける」だけでオシャレで栄養豊富な重厚な品に…

# 農薬不使用の紅花で自然の色

種子消毒剤を使わない大根

3倍の重石とのせこ！

いぶしたくあん 紅花たくあん

私は夫の良き重石？

12月早々に降った雪に慌てた。畑には未だ三分の一位の大根が、残っていたから、このまま収穫できず雪の下に埋もれてしまうのではないかと危機感があつた。これまで幾度となく、積雪のため全部の大根を収穫できない年が何度もあった。

「なんか近年、雪が降るの早いぜのう」といながら、早い雪に急かされもくもくと作業する夫に感謝。30アールの大根烟に、軽トラックを乗り入れ収穫、自宅裏のハウスの中で洗浄、結束、乾燥の一連の作業を夫はほぼ一人でこなす。

二年前から種子消毒剤不使用の「寒仕込み」という品種に変更した。お酒の名前みたいだが色白で容姿端麗のべっぴんさんだ。風は追い風。肌を刺す北風が一週間も吹けば干しができる。



「いぶしたくあん」は桜の木で一夜燻製して洗双糖、赤穂の天塩、ファームの米糠で漬け込む。「紅花たくあん」は、農薬不使用の紅花で自然の色を出し、同じように糠漬けにする。重要なのが重石。一般的に、干し大根の三倍の重さの重石が必要といわれているが、がつちりと重石を乗せ、五日位で漬け汁が上がったら半分の重さにするのだが、そのタイミングやコツを、やつと最近になってわかつてきたようと思う。

私の夫の良き重石かも。グループのメンバーと、より良い物作り日々努力していくますので、宜しくお願いします。

五十嵐ひろ子

(庄内協同ファームだより  
2015年 1月号)

まんま通信

94

山形・庄内の 紅花たくあん(無農薬)

250g

340円(税別)

安部司『食品の裏側2』から—②



家庭で作るお惣菜と

市販品の違い。

かぼちゃの煮付け、ひじき煮、きんぴらなどの惣菜の多くは中国で作られ、冷凍で輸入されます。

業務用の弁当（コンビニ・スーパー店の多くは）や外食、ビュッフェスタイルのレストラン等に利用されています。小さなアルミ皿に詰められた冷凍夕食は、スーパーで売られ、家庭のおかずやお弁当に。これら業務用食材で調理済みお惣菜、そのほとんどが輸入品。

かぼちゃ煮付け(冷凍食品) 中国産  
かぼちゃ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、水あめ、こんぶエキス、増粘剤(加工デンプン)、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクラロース)、着色料(カラメル)、酸味料

ひじき煮(冷凍食品) 中国産  
ひじき、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、チキンエキス、加工デンプン、たんぱく加水分解物、かつおエキス、グリシン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、甘味料(アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物)

(かぼちゃ煮付表 から…)

○ 発酵調味料 … 純米みりん、料理酒に似せても非なるもの。  
安い材料で作った調味料。

○ 増粘剤(加工デンプン) … かぼちゃ全体をやわらかくし、水の分離を止め粘りをつける。  
少しマルヌレ感が残る。

⑥→へつづく…

⑤→つづきがる…

- **トレハロース** … 自然界の糖類で、カビ、植物、昆虫に含まれており、使用することで食材のパサパサを防ぎ、しっかりと風味を保つ。
- **酸味料** … 日持ちや後味をよくする目的。  
すなはち、いろいろなうまみ、エキス類を多種多様に添加するので酸味料を酸味が感じられないギリギリまで加え、後味がすっきり、味のキレを作る目的。
- **着色料(カラメル)** …  
お母さんが砂糖を焦がしてつくるカラメルソースとは似て非なるもので、砂糖やデンプンを焦がした後、化学処理された茶～黒の着色料。
- **調味料(アミノ酸等)** …  
化学調味料を複数えたもの。

## ひじき煮（冷凍品）

- **グリシン** …  
弁当、おかず、パン、まんじゅうなどでよく使われます。  
ほのかな甘味のあるアミノ酸で、エビ、カニ・イカなどの甘味料調味にも使用。  
またソレビットと同じく食品につやとほのかな甘みからごはん、お惣菜等コンビニ食品に多用。  
その上、制菌効果があり「保存料不使用」とアピールされています。  
グリシンは中国産が主流でその原料が除草剤にも使われるなど（毒物扱い）、複雑な工程で天然の物質と同じ分子構造の添加物です。
- **酢酸Na** …  
グリシンと同様にコンビニ、冷凍食品の日持ちをよくする添加物。  
この二つは、コンビニで「大ブレーカー」してます。  
そして、「PH調整剤」はお惣菜に多く今はならない添加物。

## ひろば

大寒を迎えた寒さの中、スタッフの皆様には、事の外お世話になつてあります。1月19日付の生協様からのていねいなる「肉ラベル表記間違いのおわびと報告」を読ませて頂きました。ありがとうございました。  
このような早急な対応が更なる相互の信用度を増やすものと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。

(郡山市 大根町)

## あいコープまつり 304名 サポートの声から ⑧

- ・ テーブルからペネルまでの間隔がせまかった。生産者の荷物置場がないとのことでした。
- ・ 丸寿の阿部さんのブースも出来あがるとサポート2名必要。
- ・ コンニャクをビニール袋に入れてバックに入っていましたが穴があいてしまって、金兼田さんより、タオルらへ枚ほどいただいた。
- ・ みそだれが足りなかった。はかってピッタリの量ではなく多めにつくった方がいい。玉コンニャクの方が売れるのは…。
- ・ サポートのみなさんに助けていただきました。ありがとうございました。
- ・ 無線ですぐに連絡（本部と）とれるといいなあ…と思いました。

(須賀川市 向陽町)

## 趙さんのキムチをサポート

私達安達地区委員と安達地区組合員さんとその子供達で『趙さんのキムチコター』のお手伝いをしました。

前もって、趙さんを囲んでの交流会で趙さんのこだわりを伺い、また趙さんともコミュニケーションも取っていたので、いつも顔を合わせているメンバーと共に、和気あいあいと楽しく時を過ごすことができました。子供達が、はり切って呼びこみしていたのがほほえましく楽しかったです。子供も楽しく参加できるのがまつりのいいところですね答

(二本松市)