

# ひまわり

2015年  
7月20日  
No. 1123

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 友達と一緒におうちdeランチ ピザトーストが我が家のブームに・あいコープdeランチ
- ② 新しい組合員 続々加入!! 試食品の感想カードから・おうちdeランチの開き方
- ③ 本宮市 仮設住宅交流 (愛知県・一宮生協 三谷さんと共に) 自宅は昼でも怖い
- ④ 測って安心 測って対処 (13回) 今週の特徴文・岩瀬牧場のスイートコーンコンパニに大きく
- ⑤ 生産者からの便り・愛菜箱・7月2回ローカル品注文・放牧パスタちゃんアイス作りになりました
- ⑥ 春巻きの皮、巻ま易く戻れません・どやみずみずし・微力だが無カでよい
- ⑦ 総代会で贈呈 みんなのフタが3組の赤ちゃんふとんに・第29回総代会報告②
- ⑧ 総代会の発言に学ぶ① 生産者との交流からファンに・ひろば
- ⑨ ~⑫ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内 (8月1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

友達と一緒に おうちdeランチ

あいコープって

ピザトーストが我が家のブームに

いいね!

おいしくて  
大満足♡



あいコープdeランチ ~ あいコープセンター

絶品!! (荒挽き)  
鶏肉のマスタード焼き  
もっと食べたい

★ 2人の友達を誘い、あいコープの橋本さん、安川さん、子供達で、おうちdeランチを  
やりました。ランチが食べれるから〜♪と気軽に誘いましたが、橋本さんの食のお話を  
聞くと、2人とも興味をもち、「あいコープっていいね」と言ってくれ、食材や手元にくるまで  
の経緯について改めて考えるキッカケになったようです。

ヨーグルトのふわふわパン、初めて食べましたが簡単でおいしかったです! そして我が家  
では、おうちdeランチで作ったピザトーストがブームになり、毎日のように作っています。

あいコープさんのチーズ、おご〜くおいしいです 😊 (郡山市久留米)

★ 6月9日(火) あいコープランチを あいコープ交流室で開催しました。 組合員3名とゲスト1名。  
メニューは、ポトフ・塩麹ドレッシングのサラダ・鶏胸肉のマスタード焼き、米粉パン、ヨーグルト  
パフェ風です。 どれも簡単にマサッと出来るので会話もはずみ、楽しく調理できました。  
そして、「鶏肉のマスタード焼き」が絶品!! 本当においしくて、もっと食べたい!! と、その日の  
夕食でも作りました。 もちろん旦那にも好評で、2オの娘もおいしいとパクパク食べて  
いました。 あいコープで買う「荒挽きマスタード」でない、この味にならないそうです。

ポトフは素材を生かしたシンプルなお味でしたが、0オ〜4オの子供も達がもりもり食べて  
いました。 子供も野菜をたくさん食べてくれるのはうれしいです。

(須賀川市)

①

# 新しい組合員 続々加入!!

～ 試食品の感想カードから ～

お友達同志で  
おうちdeランチ会  
開催しませんか?

ウインナーは皮なしで美味でした。  
卵、黄身が濃厚でおいしい。  
わかめはぷりぷりして歯ごたえが  
ありました。  
牛乳は牛乳くささがなく、  
コクが感じられました。  
本官市

皮なしウインナーがおいしかったです。  
牛乳は生クリームのように、私は飲みづらかったです。  
郡山市

わかめ、とてもおいしかったです。ありがとうございました。  
福島市

子供達が、ウインナーを  
「おいしい! いっぱいたのんで!!」と  
食べていました。  
郡山市

まず牛乳ですが、今までスーパーで購入していたものと  
違い、くせがなくまろやかな飲み口で、子供達も  
おいしそうに飲んでいました。  
ウインナーも余計なものが入っていない素朴な味で  
おいしかったです。  
郡山市

素材そのものの味でおいしかったです。  
全て無農薬ということで安心して  
食べられました。  
郡山市

皮なしのウインナーは あまり好みではないのですが、  
こちらは モソモソしてなくて食べやすかったです。  
無塩せきの商品は市販のラインナップが少ないうので  
助かります。  
郡山市

牛乳が、とても甘くさっぱりしていて  
飲みやすく、おいしかったです。  
わかめ、歯ごたえがあって  
おいしかったです。  
石川町

とてもおいしかったです。牛乳の味にはビックリ!  
子どももゴクゴク飲んでいました。  
郡山市

牛乳が牛乳くさくなく、甘みが強く、  
飲みやすかったです。ウインナーもおいしかった  
です。  
福島市

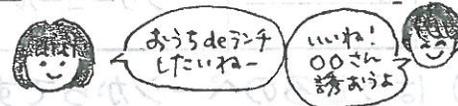
牛乳は生臭さがなく、飲みやすい、おいしい。  
生わかめは、香りがよく、歯ごたえもあり、  
とてもおいしい。  
須賀川市

どれも美味しく頂きました。久しぶりに良い卵を  
食べてうれしかったです!  
郡山市

牛乳がまろやかにおいしかったです。  
郡山市

## < おうち・地域deランチの開き方 > \* 1年間ご組合員につき3回まで

- 1 組合員がお友達を誘って  
日時・開催場所・参加  
人数を決めます。
- 4 申込者が試食品を注文します。  
開催して下さる組合員さんの  
OCR用紙で、開催日がその  
前日に間に合うように注文  
して下さい。



- 2 下記の申込書に記入して提出して下さい。

- 3 地区担当の理事より申込者に連絡  
があり、打合わせをします。  
(公民館をお考えの場合、  
ここで相談下さい。)

- 5 開催当日  
理事または地区委員が伺います。  
Xコ-①～⑥の中から選んだテーマ  
に沿ってミニ学習会をします。  
その後、皆さんと試食品の準備をし、  
試食(ランチ)をします。

自宅を提供して下さいた組合員さんには、  
会場代として500ポイントをさし上げます

### 費用はかかるの?

参加人数に応じて あいコープより助成金が出ます。(当日お渡します)

- 3名まで 2500円を上限とします。
  - 4名まで 3000円
  - 5名まで 3500円
  - 〃以上
- (人数には理事(地区委員)も含まれます)

この金額内  
なら、負担金  
なしで  
開催でき  
ます!

食べて  
喜んで

あいコープの  
おいしさ  
ごだわり  
取り組み  
を広めましょう

## 新規加入

着々と進む

実増 56名に

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
加入	38	16	42										96
脱退	16	12	12										40
(内転居)	4	2	3										9
お試しセット	65	37	59										161

組合員数 3108 3112 3142

総代会で  
発言

250名  
増やせるよね!

# 自宅は昼でも怖い!

(浪江町) 強制避難解除は不可能

6月29日(月)総代会終了後、愛知県一宮生協の組合員活動室長の三谷さんと一緒に本宮の浪江町避難者仮設住宅にうかがってきた。三谷さんは今回初めての訪問だったため、郡山市内から本宮市内までの平穏な街の風景と、仮設住宅の異様な風景のギャップに大きな衝撃を受けていた。

仮設住宅では、自治会長の高橋さんを含めて男性2人、女性4人が交流に参加してくれた。以前、庄内協同ファームとの餅つき交流でもお会いした方もいたが、今回はゆっくり皆さんの話を聞くことができた。

自宅やその周辺の状況は

- ・浪江の自宅には月に一度くらい戻っているが、昼間でも気持ちが悪い(怖い)ので1人では行けない。
- ・自宅の部屋で片づけをされていて何かの気配を感じて振り返ったら大きな母豚が家族を連れて、自分のすぐ後ろに立っていた。
- ・町内を車で走っていた時、ものすごい地響きが生きて車を止めたら、野生化した牛が数十頭の群れで車の前を走り過ぎて行った。
- ・今後の帰宅に向けて自宅に電気を通してくれるという話があったが、エアコンや他の電化製品のコードがネズミにかじられてむき出しになっているので、実際に電気を通したら火事になってしまうのでは。
- ・浪江に戻ってまた暮らすのは現実的に不可能だと思う。だからといって仮設から出て他にあてもないのでどうしたらよいのかわからない。ただ、いつまでも今のままでいる訳にもいかないし、...

現況や周り人の状況は

- ・毎年一度は避難の時にお世話になった県外の人に会いに行っているが、毎回「もう大丈夫なんでしょ。良かったね。」と、こちらが何か言う前に言われてしまい、情報が伝わっていないことを実感する。「まだ仮設に住んでいます。」と言い出しづらい雰囲気になってしまって切ない気持ちになる。
- ・仮設のお年寄りも散歩にも良く出るし、周りの人たちが特に気にかけているのでその意味では安心して暮らしているようだ。色々外に出てくる人はそんなに心配ないが、逆にある程度若い人たちが周りの人との接点がありません。何かあったときが心配だ。

一宮生協はカゴ編みのメンバーが作った作品を生協のまつりで販売してくれたり、季節の果物を支援で送ってくれたりして、仮設住宅の人たちに寄り添う気持ちを表してくれている。今回も組合員で作った桜の切り絵や50通の励ましの手紙と、有志によるカンパが贈られ、仮設の方から「忘れないで気にかけてくれているのがありがたいね。」との感謝の言葉をいただいた。今後も継続して更なる支援交流を図っていきたい。

(あいこ-フুকほ 星博之)

③



一宮生協

三谷さん  
(写真右側)

との  
交流

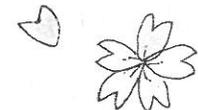


浪江町から 強制避難、本宮市高木仮設集会所

(2015年6月29日)

一宮生協 組合員からの想い

「桜の切り絵」



♡

# 測って安心 測って対処

家庭菜園 測定 130  
いただきます

あいこ-ぷくしま測定室  
単位:ベクレル/kg

2015年

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定 時間
7月1日	郡山市 安積町荒井	ラズベリー	1070g	Ⓣ / Ⓣ	2.67 / 2.40	3600S (1H)
〃	須賀川市 岩瀬	梅	990g	Ⓣ / Ⓣ	2.31 / 2.08	7200S (1H)
〃	郡山市 田村町	白米	920g	Ⓣ / Ⓣ	2.42 / 2.26	7200S (2H)
〃	須賀川市 尚陽町	びわ	920g	6.43 / Ⓣ	3.08 / 2.88	3600S (1H)
〃	〃	びわの葉	250g	77.1 / 23.7	10.1 / 7.97	3600S (1H)
7月2日	郡山市 久留米四丁目	梅(種ぬき)	1070g	5.06 / Ⓣ	2.64 / 2.47	3600S (1H)
〃	三春町 山田	フキ (茎と葉)	630g	11.7 / 3.32	3.96 / 3.12	3600S (1H)
〃	三春町	じゃが芋	950g	Ⓣ / Ⓣ	2.97 / 2.78	3600S (1H)
7月2日	福島市 南佐野	大根	500g	Ⓣ / Ⓣ	4.88 / 3.88	3600S (1H)
7月3日	郡山市 鶴貝五丁目	梅	1000g	Ⓣ / Ⓣ	2.81 / 2.63	3600S (1H)
〃	郡山市	玉ネギ	500g	Ⓣ / Ⓣ	3.84 / 3.05	7200S (1H)
〃	二本松市	きゅうり	640g	Ⓣ / Ⓣ	3.85 / 3.07	3600S (1H)
〃	福島市 蓬萊	梅	670g	Ⓣ / Ⓣ	3.75 / 2.95	3600S (1H)
〃	二本松市	ラディッシュ	280g	Ⓣ / Ⓣ	7.09 / 5.58	7200S (2H)
〃	天栄村	白米	1000g	5.04 / Ⓣ	2.91 / 2.62	3600S (1H)
〃	須賀川市 西川	びわ	720g	Ⓣ / Ⓣ	3.47 / 2.75	3600S (1H)
〃	不明	じゃが芋	800g	4.92 / Ⓣ	3.58 / 3.34	3600S (1H)
〃	不明	玉ネギ	950g	Ⓣ / Ⓣ	3.07 / 2.77	3600S (1H)
〃	福島市 五木田	たけのこ	710g	Ⓣ / Ⓣ	3.51 / 2.78	3600S (1H)

## 今週の特徴

- 「梅」の数値が昨年までと違い、「不検出」が多くなっています。郡山市のひとづか 5.06ベクレル/kg ですが、塩漬けすると「不検出」になると考えます。
- 「びわの葉」合算で 100ベクレル/kg の数値は、3.11直後のセシウムが常緑樹のせん毛に付着したままのためと考えます。  
葉を半分くらいせん定して落とした方が良いでしょう。葉の処理も大切です。
- 天栄村の「白米」5ベクレル/kg は最近にはない例です。  
食べられない数値ではありませんが、継続して測る必要があります。
- 石巻市雄勝町「ホヤ」(6月30日採取)「ゲルマ半導体」で「不検出」。  
(検出下限値... セシウム134 0.88ベクレル/kg, セシウム137 1.0ベクレル/kg)  
(あいこ-ぷくしま 佐藤 孝之)

岩瀬牧場のスイートコーン、4月25日の種蒔きから  
こんなに大きくなりました！



～ローカル案内～  
スイートコーン

30 3本組  
403円  
(税別)

31 5本組  
671円  
(税別)

説明する  
イワセファーム社長  
伊藤さん

④

新聞の折り込みに農協から農薬のチラシ広告が入っていたのに驚きました。家庭菜園が盛んになって農薬は農家以外にも売り込むようになってきたようです。私は農薬から縁を切って40年になるのでチラシに紹介されている殺菌剤・殺虫剤・除草剤など目新しいものばかりで美味しそうな絵袋に入っていました。不順な天候が続いているのでここで農薬を散布すれば作物が元気になったり、害虫を防げる時が何度もあります。しかし、それに必要な薬の存在を知らないで見守るだけにしております。家庭菜園は良いことですが、良く考えて野菜を育てないと何が目的なのかわからなくなります。ご注意下さい。

石沢 重吉

第1位 <b>ちびあま</b> 358	第2位 <b>なす</b> 303	第3位 <b>きゅうり</b> 3本 223	金額1位 <b>なす</b> 60039円
商品名	供給数量	いちごとまと	58
ミニトマト ちびあま	358	野菜セット「愛菜箱」	53
地元のなす	303	生芋系こんにやく	46
地元のきゅうり3本	223	さんま蒲焼	43
地元のきゅうり5本	198	満点!あおばちゃん8切	37
中玉トマト ララフルティカ	158	玄米おこし	36
生ブルーベリー	128	キッチンスポンジ	36
夏人参(洗い)	117	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	35
大玉トマト(重カトマト)	99	焼き塩さば	33
満点!あおばちゃん6切	95	こんにちは塩麴	30
生芋板こんにやく	65	純米 あま酒	28
		こんにちは料理酒	28
		板こんにやく1/2×2	26
		ミニキュウリ	25
		(低温焙煎麦茶)麦ちゃん	23
		未来につなぐ支援金1000円	21
		奥州二本松手延そうめん	21
		リキッド アイスコーヒー	21
		玄米あられ	20
		いかさしみパック	19
		粉 コーヒーギャラリーブレンド	19

**愛菜箱 000503**

905円(税別)

愛農会グループが、地元の無農薬野菜を箱入りでお届けします。品目・量目は生産者におまかせ下さい。

\*注文の参考に\*

7月2回お届け品  
人参 300g・なす 3個  
じゃがいも 800g  
小松菜 1束  
きゅうり 4本

7月3回予定品  
人参  
じゃがいも  
きゅうり  
なす

浪江町から強制避難 本宮仮設 65戸へ支援

これまで	20,221円
7月2回 生ブルーベリー売り上げの5%	1,956円
	<b>22,177円</b>

放牧パスちゃんシリーズ⑨

夏休み!!

子どもと一緒に作る  
「放牧パスちゃんアイス」

パスちゃんヨーグルト + 生クリーム花見糖 + バナナ増量 ※いろいろなアレンジが楽しめます

「パスちゃん牛乳パック、1/2カット内で凍らせる!!」

2 放牧パスちゃんヨーグルト 400ml 204円(税別)

207 よつ葉生クリーム 200ml 316円(税別)

来週8月2回は供給がお休みです。パスちゃん牛乳・パスちゃんヨーグルトをたっぷり準備して2週間をお過ごし下さい。

タオル贈呈に感謝♡

これまで 781枚 + 今週 44枚 = 合計 825枚

【材料】 ●パスちゃんヨーグルト 200g ●よつ葉生クリーム 200cc ●花見糖 大さじ3 ●洗って乾かした牛乳パック1本  
【作り方】 生クリームに花見糖を加えて6部立て(泡立て器ですくったクリームが筋になって落ち、ボウル内のクリームの表面に字が書ける程度のかたさ)になったら、ヨーグルトを混ぜ牛乳パックに流し入れ冷凍庫で凍らせます。牛乳パックを切り開いて、アイスをお好みの大きさに切ってどうぞ♪



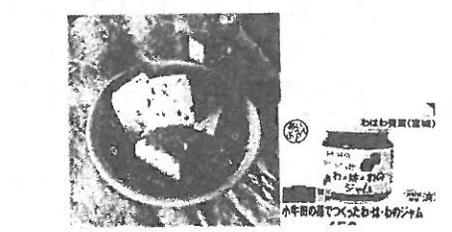
パックから出すとこんな感じ♡サイコロ状に切ったり横にしてスライスするのもいいですよ!

♡ありがとうございます♡

冷凍のカットマンゴーを入れてみました



基本の材料に花見糖大さじ2 + ココア大さじ4 + 熱湯大さじ3 (熱湯でココアと花見糖をとく) パラゴンバナナ・チョコチップ・くるみ



基本の材料、花見糖大さじ3を花見糖大さじ1 + わはわの苺ジャムに変えて細かくしたチョコレートをプラス

砕いたビスケットやカステラ、ドライフルーツなど入れても美味しいですよ☆バナナが入るとカサ増しができてグー (\*≧≦)

- 福島市
- 三春町
- 郡山市
- 二本松市
- 鏡石町
- 郡山市

（あいコープみやぎみやぎの地区ニュース NO.3より）

半生タイプ

# 「春巻きの皮」

巻き易く  
破れません

まんま通信 128 春巻きの皮 10枚入 230円(税別)  
7ページ

今回の『三立食品』の春巻きの皮は冷蔵でお届けの半生タイプなので破れにくく、巻き易い皮です。しかも、製造過程での衛生管理がしっかりしているので、冷蔵・無添加なのに賞味期間が25日もあります。「届いたらすぐに使わなくちゃ！」などと焦らなくてもOKです。

素材がシンプルなので定番レシピはもちろん、いろんな具材を巻いて我が家のオリジナルレシピでも楽しめます。手作り春巻きのレパートリーを広げてみませんか？ ※9月に郡山南・郡山北地区で「春巻きの皮」を使った交流会を予定しています。

事務局・星の「みちのく」試食感想(我家で、定番の“たけのこ春巻き”にしました) 作る時は・・・はがし易く、巻き易いです。破れませんでした。食べてみて・・・揚げ上りがパリッとしていて油っぽくない(さっぱり)です。 ※平田産業の菜種油と“コラボ”させました。 素材を引き立てるので季節の素材を使ったり、スイーツにしてもいいですね。

『三立食品』梅村治郎さんの“季節のおすすめ”夏レシピ  
～いんげんとういんナーの簡単春巻き(調理時間13分)～

材料(10本分)  
春巻きの皮10枚、あいコープのウィンナー5本程度、いんげん15～20本  
チーズ(よつ葉スライスチェダーもしくは蔵王シュレッドチーズ)適量、ブラックペッパー適量、小麦粉(水溶きのりとして)適量、揚げ油適量

作り方  
① ウィンナーは縦に4等分に切る。  
② いんげんは熱の通りを良くするため縦に半分、幅3センチくらいにカットする。  
③ 春巻きの皮にチーズ適量(シュレッドの場合は多めに)、①のウィンナー2本、②のいんげん(ウィンナーと同量程度)を乗せ、ブラックペッパーをかける。  
④ 小麦粉のり(水でもOK)を使って③をしっかりと巻く。  
⑤ 160℃の揚げ油でキツネ色に揚がったらできあがり。  
(ウィンナー、チーズといんげんの相性が抜群。天ぷらより簡単です。)  
※夏の揚げ物でも時短で簡単にできるので、ぜひお試しを。  
“ビールつまみ”にも合いますよ!

(あいコープふくしま事務局 星 博之)

## みそ\*ドレ

① 新玉ねぎ(中1ヶ) → すりおろして 150gぐらい  
② こんにちほ塩こうじ (小1弱) ☆お塩少なめで  
③ 鎌田さんのお味噌 (大さじ1!)  
④ 花見糖 (小2~3)

♪ すりおろした玉ねぎを 500w レンジで2分チン♪  
♪ 熱いうちに お砂糖をまぜて♡  
お味噌、塩こうじ。  
お好みの味に作って下さい♡

ニンジンの千切り  
すぐ合う♡  
も、と切っ！ ...と娘も大喜び。

それを冷凍!? すると...!!  
平たいタッパーに入れて 冷凍しよ  
↓  
パキパキッ! と割って...  
ゴマ油などオイルを入れるなら  
解凍してから 別で入れた方が  
風味が良いと思います

ジャーサラダに入れたら  
保冷剤がわり!! (ㄟ)  
食べる頃には、ちゃんと解けてます。

## 鎌田さんの みそ

277  
米こうじみそ  
1kg 498円(税別)

278  
仙台みそ  
1kg 475円(税別)

(須賀川市)

### 〜 微力だが無力でない 〜 \*ご支援に感謝します

核廃絶署名 1つの署名が平和を守るかに  
これまで 今週分 合計  
1210 筆 + 220 筆 = 1460 筆

7月末に集約、集計。  
8月6日に 長崎市の平和大使派遣委員会へ発送  
8月21日 スイス国 ジュネーブ国連欧州本部へ

ご協力に感謝します。  
フクシマ原発労働者相談センター  
(いわき市)  
郡山市議 飛田 後援会

7月2日 高校生平和大使 支援金	
様	様
様	様
様	様
様	3名 1,500円
様	7月2日 合計 22,500円
様	これまで 153,500円
様	計 176,000円
様	
様	10名 21,000円

本「はばたく高校生平和大使」  
これまで 21冊 + 今週 5冊  
2015年高校生平和カレンダー これまで 2冊 + 今週 1冊

総代会で贈呈

みんなの **ワタ** が 3組の 赤ちゃんふとんに



ワタのご協力  
ありがとうございます

郡山市安積町  
さま

郡山市大槻町  
さま



発言する

総代  
さん

## 第29回 総代会 報告 ②

理事に

宮本 香里 さん  
選出

役員補充については  
郡山地区委員の  
宮本 香里 さんが  
選出されました。



新理事に 宮本香里さん

総代さんの  
真直ぐな思いが  
深く 深く  
心に響きました



議長団

宮本さんと 大内さん  
(右側)

総代会を

**明るく**

盛り上げていただきました。

# 生産者との交流から

# ファンに

今年で3年とまだまだあいコープ歴は浅く日々勉強させていただいております。昨年のおまつりでは花見園の卵コーナーを担当し、高橋徳治商店とのコラボえびしんじょう天津井のデモンストレーションをさせていただきました。

抗生物質を使用しない、遺伝子組み換えの餌を使用しない等など…

知れば知るほどに卵のファンになりました。また社長さんと直接お話することで商品に対するこだわりが一段強く伝わってきてまつりが終わるころには社長さんのファンになっていました。

先日は横田農園さんの『いちご交流会』に参加しました。横田さんの「ハウスの中の熱さも味わってください」とのお言葉通りハウス中は大変蒸し暑く私は30分が限界でした。この中でお仕事をされ美味しいいちごを提供して下さる横田さんに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

最近ではスーパーなどにも生産者の顔と名前が明記してあることが増えてきました。ですが写真や名前だけ分かっても【どこにこだわり】【何が他と違うか】を直接聞ける場はありません。生産者さんとの交流会で商品に対するこだわり・熱い気持ちをお伺いするたびに商品とお人柄のファンになっています。安心・安全な美味しい商品を提供して下さる生産者さんにこれからも購入という形で応援と感謝の気持ちを伝え続けていきたいです。

交流会のもう1つのお楽しみ。それは組合さんとの交流です。まだまんま通信に出ていなかった頃、どうしても急ぎでかき氷の『いちごシロップ』が欲しかったことがありました。インターネットで出来るだけ余計なものが入らないシロップを探し出し購入しましたが届いた商品にはしっかりとあまり摂取したくない食品添加物が…。残念なことに『着色料』だけが『無添加』のだけでした。何を購入しても安心して安全なあいコープ。私の日常生活がどれほどあいコープに助けられているかを再確認しました。この事を議案書交流会でお話ししようと「いちごシロップがまだカタログになくて…」と一言話ただけで「いちごジャムを作る要領で作れるよ!」「梅シロップを作っておくといいよ!」「小豆缶と練乳で代用するのいいよ!」次々とアイデアをいただきました。これぞ交流会の醍醐味。1人で悩むのではなく声にしてみる。みなさんの多彩なアイデアはいつも私の強い味方になっています。

これから出産を控え交流会には中々出席できなくなりますが少し落ち着いた頃にまた皆さんと調理し、美味しい食事を囲みながらのおしゃべりが出来る日を楽しみにしております。

(船引町)

# ひろば

★お世話になっております。

ひまわり6月15日 No.1118に私の拙文を載せて頂きありがとうございました。

いつも「ひまわり」も楽しみに読ませて頂いております。

(郡山市)

★千葉県直さんの缶詰交流会に参加してから、オイルサーディンにはまっています。

新玉ねぎ・ルッコラ・トマトにオイルサーディンを軽く和え、えごまをすりつぶして食塩酢・お砂糖(花見糖)ちょっとおみそを入れて混ぜたドレッシングと和えていただきました。ルッコラととっても合う!!

交流会は本当に勉強になることばかりだし、組合員の皆さんとおしゃべりも楽しみのひとつです。

(郡山市)

★いつも、お世話になっております。

先日、ランチ会へ参加させていただきました。どのメニューも食材も非常においしく感動しました。

あいコープへ加入し約2ヶ月、いつも決まったもののみの注文に不満がありました。新しい食材や調味料等を教えていただき、今後の幅が広がり、とても嬉しく思います。

また、栄養素のお話や調理法等、先輩組合員さん方の知識の深さにも驚かされ、ランチをおいしくいただきながら勉強させてもらいました。

本当にありがとうございました。また機会がありましたら…と楽しみにしております。

(郡山市)

★ホウライのミルクコーヒー

カフェインレス、シュガーレス

なのに、「すごく美味しい」です。

初めて飲んだ時、あまりのおいさに一気に飲み干してしまいました♡

今は月1回なので、もう何れ回数が増えて欲しいです。

(カフェインレスなので子どもにも飲ませられますし。)

(須賀川市)

★キムチのリーさんへ

子どもが食べれてからくないキムチをつくってください。

(本宮市)

7さい!

書いてください!

