

# ひまわり

2015年  
11月23日  
No. 1140

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 花見園・大須賀社長を囲む会 ① 抗生剤は使わない、遺伝子組み換え飼料は使わない
- ② " 抗生物質の残留がアレルギーに、卵レシピー4種他
- ③ 生産者からのお便り、愛菜箱、ローカル品注文20件以上、測って安心測って対面他
- ④ 10月31日 里いも収穫体験 in 岩瀬牧場
- ⑤ " 里いもの茎の太さに驚き、1本の茎から1kgの里いもが
- ⑥ おうちdeランチ会 塩麹で野菜の旨みがひきたつ、早く子ども達に食べさせてあげたい!
- ⑦~⑩ 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 (12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 0120-212-107

花見園・大須賀社長を囲む会 ① 10月23日 in 郡山 35名参加

抗生剤は  
使わない

遺伝子組み換え

飼料は

使わない!

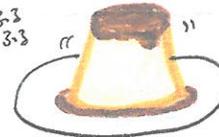


## 社長のお話 涙と感動

★ 今回、ゲストさんと一緒に参加をさせて頂きました。花見園さんの卵は毎日食べているので、社長のお話を直接聞く事ができ、よかったです。社長さんの熱意を聞く事ができたので、安心安全で間違いない事もわかると共に、この先もずっと安心な卵を提供して頂けるように、注文させて頂くことで応援できたらと思いました。

ゲストさんも、社長のお話を聞いて、涙が出そうになったと感動して頂け、あいコープ、すごいわ! と喜んでくれました。一緒に参加させて頂いて良かったです。

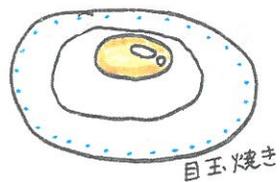
ふらふら



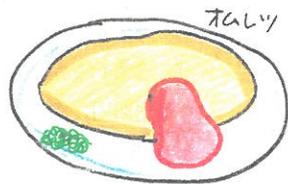
(郡山市)

あいコープまつりで大人気!  
花見園プリン!!

★ 最近、子供たちがタマゴを割るのが大好きになり、台所に来ると「タマゴゆるー!!」と大騒ぎでタマゴを食べる回数も増えていたところ、ちょうど卵交流会があったので参加しました。「情熱とこだわり」という題名のとおりの大須賀社長のお話で、抗生剤を使わない、遺伝子組み換え飼料を使わない... などなど、他のタマゴとこんなにも違うのか、と驚くと同時に、花見園さんのおいしいこだわりのタマゴを食べられるという感謝の気持ちでいっぱいになりました。震災・原発事故で大きな被害を受けながらも、さらに前に進み続ける社長さん、がんばって下さい。タマゴをいっぱい食べて応援します。



目玉焼き



オムレツ



(郡山市)

スクッチエッグ!!



# 抗生物質の残留がアレルギーに

(原料?)

\* 遺伝子組み換え作物 や 抗生物質 など、分からない・不気味なものは使わない!! という姿勢を貫いて生産している花見園さんの卵だからこそ、安心して安全です。もちろん品質も良くて、アレルギーをお持ちの方でも食べられるのだなと思いました。

抗生物質の使用と耐性菌とは イタチごっこ。新たな抗生物質も 2年ほどで効かなくなるそうです。また、そうして使用した抗生物質の残留が、アレルギー反応を起こしたり、免疫に影響するなんて... 何のいいこともありませんよね

うちの夫は子どもの頃、卵アレルギーだったので、子どもたちにもアレルギー反応が出るだろうと、あいこーぷに加入する前から卵は一切与えていませんでした。今となっては、花見園さんの卵以外の卵を与えなくよかったです。アレルギーがあることをありがたく思っていました。(苦笑) 今、長女は加熱卵ならOK になったので、花見園さんの卵を少しずつ食べさせてみえています。何より、安全で安心してあげられますからね

(郡山市)

## カレー・サラダ・カボナータ丼のトッピングに ～ポーチドエッグ～

ポーチドエッグ

材料: 4人分

- 卵 ..... 4こ
- 酢 ..... 小さじ 1/2
- 塩 ..... 少々

<作り方>

- 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、酢、塩を加える。
- おかんなどに卵を割り入れて、お湯に流し込む。
- ふわ〜と浮き上がったら、すぐ取り出さる。



Point! 加熱時間の目安

- トトロにしたい ~ ふわ〜と浮き上がるまで。 → カレーのトッピングに!
- 半熟にしたい ~ 2.3分。 → ベーリーフのサラダ・カボナータ丼のトッピングに!
- よく火を通したい ~ 2.3分後、火を止め予熱で火を通す。 → お弁当にあと品ほい時!

よく合うソース

- かまよばトマトケチャップ + マヨネーズ で 絶品 オーロソース
- こだわりのポン酢 + マヨネーズ で 絶品 和風ソース

新鮮でも  
簡単  
ゆで卵  
沸騰に  
入れる!

## 初めて! コクがあり生ごさなくて!

(郡山市)

\* 花見園さんのプリン、子供たちも大好きでよく注文しています。卵の注文はまたしたことがなく、今回食べて、あっさりしているといいましたが、コクがあり生ごさなくて、とてもおいしかったです。思い出すと、加入の時卵や牛乳、わかめをいただいた時、6年の息子が卵かけごはんを「うまいうまい」と全部食べてしまったのを思い出しました。

(たしか、3食卵かけで、さらさら食べてたと思います)

11月の交流会でシフォンケーキを作るので、ぜひ覚えて花見園さんの卵で、お家で作りたいと思います。とにかく、社長さんが言っていた、「自分が食べたい卵」ってほんとにすごいと思いました。

味たまご 2種 • ソース味 • しょうゆ味

基本のゆで卵

材料: 4人分

- 卵 ..... 4こ
- 塩 ..... 小さじ 1

point!

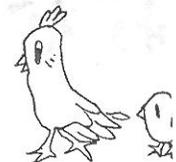
- 塩を加えると、茹でた時に中身が流れ出るのを防止できます!
- ヒビを入れると、殻がむけやすくなります!  
(茹でる前) ×この部分にほんの少しだけヒビを!  
(パック) (パックに入った時に上側)
- 殻をむく時に、全体に細かくヒビを入れるとむきやすくなります!



花見園  
大須賀社長  
を囲む会  
レシビ

<作り方>

- 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、塩を加える。
- 卵のおしりの部分にほんの少しヒビを入れる。
- 沸騰させたお湯の中に卵を入れ、7~8分茹でる。
- 冷水に取り、殻をむく。



ソース味の味たまご

材料: 4人分

- ゆで卵 ..... 4こ
- とんでもうまいソース ..... 大さじ 5
- 酢 ..... 大さじ 1.5
- しょうゆ ..... 小さじ 1

<作り方とpoint!>

- ① ②を合わせる。
- ② 卵を漬けたら冷蔵庫で2日間おく。
- ① 漬けるのは、タッパよりも袋状の方が少ないタレで全体に味がからみます!
- ② 漬ける期間は1晩でも充分OKです!

point!



しょうゆ味の味たまご

材料: 4人分

- ゆで卵 ..... 4こ
- こだわりのつゆ ..... 大さじ 2
- 水 ..... 大さじ 5
- 花見糖 ..... 小さじ 2
- こんにちや米料理酒 ..... 少々
- しょうが(すりおろす) ..... 少々

<作り方とpoint!>

- ① ②を鍋に合わせ煮たたら火を止め卵を漬ける。
- ② 卵を漬けたら冷蔵庫で2日間おく。
- ① 漬けるのは袋状の方が合理的ですね!
- ② 調味液を煮たたせると、しょうがの味の角を取り、味染みもよくなります!

point!



寒い中、がんばりました～!!



岩瀬牧場 伊藤社長



10月31日  
里いも  
収穫体験  
in 岩瀬牧場  
参加 25名



★里いも収穫体験 お世話になりました。特に長男が「楽しかった！次は何があるの？」と次回をとても楽しみにしていました。帰って、種いも(?)も里いもコロケにして頂きました。とてもクリーミーで家族皆おいしいと言って食べてくれました。ありがとうございました。農業体験、次回からは是非、種を植えるところから参加したいです!!  
(郡山市亀田 永山 里恵)







# 1本の茎から 1kgの里いもが

★ 1本の茎からは、約1kg程の里いもが収穫。大きい茎だと  
大小合わせて15~20個程。ついた土を落とし、ヒゲを取り、いもを  
もぎ取る。畑での作業は、かなりの手間がかかっていました。  
里いもの皮むきが面倒な思わぬようにしよう、ありがたく皮を  
むいて頂こうと心改めました。

ごちそうになった山形風いも煮、ねっとり感もやわらかさも 抜群の  
おいしさでした。

春から参加して、土作り、減農薬、虫対策と小まなこたまりを  
大切にしていることが 安心なおいしい野菜作りにつながっている  
ことを知りました。

橋本副理事長のお話、人は“農耕DNA”をもち、土いじりが  
私たちの体の免疫を高めているという話も、とても納得できました。  
あいコープ生産者、みなさんお元気でね。

来年みんなで畑に Let's go!!



# 里いもの茎の太さに驚き

★ 農業体験 お世話になりました。寒かったですが雨にならず良かったです。

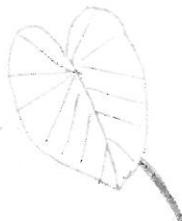
ジャガイモやサツマイモは子供の頃 学校行事などで掘った記憶がありますが、  
サトイモは初めてで、茎が太いのにも驚いたし、芋のかたまりが大きくてビックリしました。

私は末の子がぐずり出したので一足先に畑から中へ戻ったのですが、どうやら娘が、  
「大人に手伝ってもらわないで全部自分でやる!!」と 我を張っていたようで…。 「もっとヤリたかった〜!!」と  
騒いでいたので、また来年も企画があれば参加したいです。

ほんの形ばかりのお手伝いをしてだけで、お土産付きで、しかも今回は愛妻家の  
伊藤社長さんの手料理(芋煮汁)まで ぶるまっていたまき、ありがとうございました。  
おいしかったです。

好き嫌いの激しい娘が おかわりしたのでビックリ!!! しました。

(須賀川市 )



伊藤社長…  
「うちの奥さんが作ると  
もっとうまい♡」

いいですよー。  
こんなふうに  
ちゃんと言ってもらえると。  
( さん)

( さん)

楽しく参加させて頂きました。岩瀬牧場のみなさん、ありがとうございました。

(本宮市 )



おうちdeランチ会

10月30日(金) あいコープセンター (WBC測定交流室) にて  
組員、ゲストさんでランチ会もおこないました。

塩麩で野菜の旨みがひきたつ

(こんにちは) シーザードレッシングにも感激

＊初めてランチ会に参加させて頂きました。

以前から塩麩の肉じゃがを作りたいと思っていたのですが、塩麩を使い切れずに終わってしまうのでは…と購入できずにいましたが、塩麩の肉じゃがを食べてみて、あっさり味の中にも野菜の旨みがひきたつていてとてもおいしかったです。又、塩麩のシーザードレッシングにも

感激でした。パンケーキ・サレでは、ホットケーキミックスに味噌とヨーグルト(!?)と、レシピにもビックリでしたが、味にもビックリ!! 作り方もとても簡単で、とてもおいしかったです。

また、ランチ会等を通して、色々なレシピを教えて頂いたり、あいコープさんの商品を試す事ができたら嬉しいです。楽しい時間をありがとうございました。

(須賀川市 …)

＊今回は大変お世話になりました。後片づけができません、申し訳ありませんでした。

皆さんの温かいお人柄に、楽しく過ごさせて頂きました。

塩麩、ヨーグルトを使ったレシピ、すごく良かったです。簡単だけどおいしくて、特にヨーグルトの活用法にはびっくり。今回のレシピ、家でもやってみます。

色々とお話を聞かせて頂いて、とても勉強になりました。ありがとうございました。

(ゲストのA.Hさん)

早く子ども達に食べさせてあげたい!

＊塩麩で漬けた鶏のむね肉は、とてもジューシーで美味しかったです。今まではもも肉を頼んでいましたが、むね肉も頼むことになりました。

“お好みさつま揚げ”は お野菜がたっぷり入っていてシャキシャキとした食感が、今まで食べていたさつま揚げとは全く違って、美味しかったです。早速今週に頼みました。早く子供達に食べさせてあげたいです。

またあいコープおうちdeランチに参加して、色々な美味しい食材を紹介していただき、もっともお料理のバリエーションを増やしたいと思いました。

(福島市 …)

ゲストさん Waわあまっりで 米沢郷を知ってた!



＊10月28日(水) 組員の高橋佳世さん宅で おうちdeランチを実施しました。

メンバーは、三輪有紀さん、高橋佳世さん、安斎ともみさん、ゲストさん2名、子供4名です。

メニューは、  
・ホワイトソースのスパゲッティ  
・シフォンケーキ ・ヨーグルト  
この他に、高橋佳世さん手作りの今朝焼いたパンや 具沢山野菜スープ等6~7品、すごい、とてもおいしく頂きました。

本当に朝早くから準備大変だったと思います。有り難うございます。早速、お料理をしながら、市販のものとの違いをお話しました。

今回、ホワイトソースのスパゲッティの具材は、米沢郷の無投薬鶏の肉を使用。ゲストさんはWaわあまっりに参加、すでに知り、私は思わず笑顔。

菜種油、市販の油は一番搾りだけじゃなくて、クリーニングのしみ抜きに使ってる薬剤で搾り出している。「エー！」驚きの声。大手メーカーは、いかに安く、いかにもうけです。

午後は、子供が帰ってくる都合上、何人が帰ってからでも続き、卵のパネルを見せたところ、驚きの声。えさが大事。えさが卵に影響が有る。産卵時卵のカロリーが高く、早くから食べさせるが、子供はえさを消す能力がない。もっと早く教えてほしい。切実な声です。産婦人科の栄養指導の時等教えて頂いたので、本当ですね。私の子供も卵アレルギー、うちの子も卵を食べ吐いた。卵を食べると皮膚がかゆくなり、赤くなる。

母として、子供を思う気持ちは皆一緒ですね。話が尽きませんでした。

おうちdeランチ、是非、お友達誘ってあいコープの輪を広げましょう。

(あいコープふくしま 組織担当 安川)



265 米沢郷 鶏のむね肉 (冷凍)

300g 368円(税別)

12月2回

302 ① 高橋徳治商店

さつま揚げ

360円(税別)

⑥