

ひまわり

2015年
3月30日
No. 1107

生活協同組合 あいコープふくしま

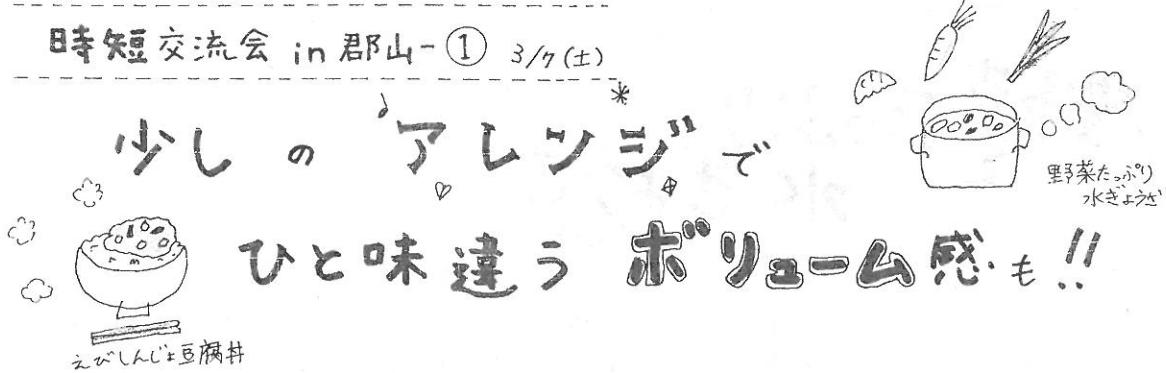
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 時短交流会 in 郡山① 報告
- ② "レシピ"
- ③ 生産者からのお便り・愛菜箱・3月3回ローカル品・測りて安心・測りて大切⑭
- ④ ニラの森さんを園芸交流報告⑤・あいコープセンター de ランチ会
- ⑤ あいコープセンター de ランチ会(つづき)・お友達 de ランチ会 in 福島
- ⑥ 商品あれ?これ! ひまわり
- ⑦ ~ ⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文控えメモ

ローカル商品のご案内(4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 0120-212-107

時短交流会 in 郡山-① 3/27(土)



「おいしい!」「おなかいっぽい!」冷凍食品1つからこんなにもレシピを広げることができることができるなんて...♪ 時間をかけずに、かつ、おなかいっぽいになれて、おいしいなんて...。

今まで冷凍食品を単独で食卓へ出していましたが、少しアレンジするだけで、単品とはひと味違う、ボリューム感のある、しかも、手のこんだように感じるメニューに変わり、驚きました! (調理時間はかなり短いので、更に驚きます!)

また、あいコープで取り扱っている冷凍食品は、1つ1つの素材がしっかりしているので、ボリューム感を出しても、素材の味が損なわれるところか、より一層引き立っているように思いました。

ゲスト参加した友人も えびしんじょのプリプリ感・エビエビ感(?!)に目を丸くしていました!

これからは あいコープで注文した品々を組み合わせてレシピを広げていきたいと思います。今回の交流会も沢山のことを勉強させていただきました。ありがとうございました。

(郡山市 富久山)

水ぎょうざに野菜とはさめたっぷり
えびしんじょ豆腐丼は豪華な仕上げ

何かと忙しい毎日ですが、体を作る食事はしっかりとりたい。でも、なるべく簡単に手早く料理を作りたい、こんな思いの私にピッタリの交流会でした。「あいコープのぎょうざ」は野菜も国産でよけいな添加物を使っていないので安心して使っています。しかし、今まで焼いて食べるだけでした。

今回、たっぷりの野菜とはさめて、びっくりするくらいボリュームもup! おいしくて我が家でも絶対作ろうと思いました。水ぎょうざでないのに、煮くずれせずに驚きました。

豆腐丼も手早くできて、えびしんじょのレシピがまた増えて嬉しかったです。「時短」ではありますが、手抜き感がなく、むしろ豪華な仕上げで、家族に喜ばれるなあと思いました。

試食した冷凍品の米沢鶏 フライドチキンはいつもおいしく食べていますが、小さく切ってサラダに乗せると野菜もいっぽいとれるし、一枚だけ残すとしても食卓のりっぱな一品になりますね!

ミニ学習の『添加物実験キット』では、十種類くらいの米粉をどんどん入れてお湯を注いだら...なんと子どものころに食べた馬鹿菓子のブタメンの味でした! ()

添加物だけでできていた物を喜んで食べていたとは...ちょっと子どもには食べさせたくないです。知らないことは恐いと思いました。

(須賀川市 南上町)

△ 時短交流会 感想・レシピ→②へ

えびしんじょde豆腐丼、かさ増して大満足♪

冷凍食品を利用した時短交流会に参加させていただきました。野菜たっぷり水きょうざは、野菜とはるさめを入れることで、ぎょうざ1袋でも家族みんなでたっぷり食べられる量になり、使い方がわからずなかなか購入できなかった「えびしんじょ」を使った豆腐丼は、作り方も簡単で豆腐でかさ増しもできて大満足の一品です。

購入したことがない冷凍食品の試食もできて、使い方の参考になりました。また、普段はコーヒー派ですが、頂いたライケティーも美味しいかったです。

(郡山市 深田台)

外食、スーパーのお惣菜に不安...おいしく、手軽で。

時間があるけど作りたくない日...けど外食やスーパーのお惣菜には不安があり、今回、忙しいお母さんではありませんが参加させてもらいました。どれもおいしく、手軽でしかも安心して子どもに食べさせられるのがとても強く感じました。交流会を通じて、味や調理方などを知ることができ、また他の方々の利用方法等も聞け、とても参考になりました。ありがとうございました。

(郡山市 梅木)

時短で好評!!

まんま通信 196 あじフライ 4枚 200g 322円(税別)

....境港で生から作った「エッ!衣もついてたの?!」
キャベツを細かく切って、フライに添えれば出来上がり♪

まんま通信 197 玉ねぎ揚げ



.... フライパンでさっと、少しこげ目がつく程度に玉ねぎのシャキシャキ感と甘味、二つがミックスされた絶妙な味!
その秘密は、玉ねぎのカット方法(二つの)にあります。
練物部分がトロリとして絶品!ニ~三つにカットしてどうぞ。

(レシピ)

野菜たっぷり 水きょうざ

(5人分)

ぎょうざ	1袋
にんにく	1片
ニラ	1/2束
もやし	1/2袋
人参	5cm
はるさめ	1/2袋
中華ねりの素	大さじ1
ごま油	適量
塩	適量
菜種油	適量

- ① 菜種油 小さじ2をなべにしき
4切入りにしてにんにくの香りを付ける
- ② 水をかづして、ニラ、もやし、人参
を入れ火が通ったら、中華ねりの素を
入れる
- ③ ぎょうざを入れ、塩ご味とごま
油を最後に加え香りを付ける!
できあがり。

注文したことのない品を
試食。

米沢郷のとり肉 フライドキン
おかずいなり
フライドポテト

中華風 えびしんじょで豆腐丼

(5人分)

えびしんじょ	1袋
もめんとうふ	2丁
ねぎ	1本
しょうが	1片
ごま油	大さじ1
白だし	大さじ3
こにちは料理酒	
塩	適量
片栗粉	大さじ1

- ① ごま油 2~えび
しんじょをいためる。
- ② とうふ、とねぎを加え、火が通ったら、こにちは料理酒
と白だしと 塩ご味をつける。
- ③ 大さじ1の片栗粉を水で溶き、とろみをつけて
できあがり。

まんま通信 123 タンポポ村のギョウザ 18g×10枚 285円(税別)

甘くて、日持ちする☆直接の話で納得

今回、義理の母をゲストと一緒に参加させて頂きました。

森さんの野菜は、いつも小松菜、ホウレン草、ニラと注文させて頂いていますが、本当に甘くておいしく日持ちがするなと感じていました。

それが森さんにお会いして、有機、無農薬野菜ならではであることと、種の植え方などによるものであることを、直接お話しを聞くことで納得がいきました。それと共に、間違いないという安心感も得られて、食生活にさらなる自信がもてました。

野菜しゃぶしゃぶという考えがなかったのですが、せい沢に野菜をしゃぶしゃぶして頂き、野菜本来の甘みを感じて、森さんの野菜に感謝です。義母も野菜にとても感動しておりました。

その晩、森さんのホウレン草と小松菜をメインに、また家族でしゃぶしゃぶしてみました。主人もおいしいと言って、沢山食べました。2歳の息子もポン酢で「しゃぶしゃぶ楽しい。」といつもの3倍の野菜を食べてくれました。

みんなで健康に、おいしく、体にいい物を食べ続けたいです。

(郡山市 並木)

手作りには作っている人のやしさと愛情がぎゅうりつまっているので、子どもたちにも手作りの良さをどんどん伝えていけたらいいなあと思いました。自分の料理の腕も上がりますしね!!

(郡山市)



もり
森さん
(須賀川)
野菜で
しゃぶしゃぶ

あいコープセンターdeランチ会

野菜しゃぶしゃぶ de ヘルシーで貯金にもやさしい

3月6日にランチ交流会に参加しました。野菜メインのしゃぶしゃぶやイケゴースを作り、ヨーグルトにかけてデザートでいただきました。しゃぶしゃぶで食べた森さんのニラやほうれん草はとても甘みがあり、ニラの風味もとても良かったです。しゃぶしゃぶというと、どうしてもお肉の方がメインになりがちですが、野菜のメインもヘルシーだし、お財布にもやさしいし、これもアリだなあと思いました。

イケゴースもとても甘酸っぱくて濃厚なヨーグルトに見事にマッチしていました!! 手作りということで、余計な物は入っておらず、子どもにも安心して食べさせられますね。

おうちdeランチで
「添加物の実験」
いかがでしょうか?
子どもの体験学習にも

交流会で添加物実験をしました!!
(ジュース)



炭酸水 + ブドウ糖果糖液糖 +
クエン酸 = サイダー

Ⓐ サイダー + (着色料) (香料)
黄色4号 + レモンエッセンス
→ (CCCレモンに似た味)

(*これは、「自販機で販売されている)
(○○と同じ味、香りの飲料になります。)

その日の夕食で子どもが食べた 野菜しゃぶしゃぶ

3月6日、野菜しゃぶしゃぶランチ交流会に参加しました。

野菜は、小松菜と森さんのニラ、ほうれん草です。野菜をしゃぶしゃぶした次に、お肉をしゃぶしゃぶして、「こだわりほん酢」につけて、いただきました。

野菜は甘みがあり、しゃきしゃきしてとても美味しくいただきました。

副理事長の拓子さんから、生産者森さんの野菜のお話があり、その中で「無農薬、無化学肥料で3ヶ月かけてじっくり栽培している」と教えていただき、だからスーパーの野菜と甘みがまったく違うということが分かりました。

その日の我が家は、「野菜しゃぶしゃぶ」にしました。今まで、小松菜、ほうれん草をあまり食べなかった子どもたちが、しゃぶしゃぶをしてたくさん食べていました。子どもも自分で材料を鍋に入れてしゃぶしゃぶするのも楽しかったようです。家族からも大好評でした。

(郡山市 安積町)

清涼・炭酸

飲料水には 糖分と添加物....



いつもお世話をなっている生産者森さんの「ニラ」や「ホウレン草」を使った野菜しゃぶしゃぶ交流会に参加しました。

森さんが丹念に育てくれたニラやほうれん草はとてもやわらかで、しゃぶしゃぶにするより甘みを感じました。お肉メインで考えがちな「しゃぶしゃぶ」でしたが、今回、野菜たっぷりで大満足でした。おいしい野菜をこうそくまでした。

食後には橋本副理事長から添加物の話を聞くことができました。炭酸飲料や清涼飲料水はいつも手軽に飲めますが、それはたくさん砂糖を摂ると同時に、いろいろな添加物を体内に取り込んでしまうことなので、安易に子どもたちに飲ませてはいけないと痛感....。

「食」の管理は、母親の役目であることを改めて考えさせられました。

(郡山市)

念願の お友達とランチ会♪

先日、念願のおうちでランチを開くことができました。幼い子どもがいたので、公共の方施設をお借りして、託児をお願いすることができ、久しぶりにお友達と一緒にひとときを過ごすことができ、とても良い気分転換になりました。

メンバーは、2011年夏に一緒に避難していた「朋友」で、TさんYさんです。今回のメニューは、「肉じゃが」、ベビーリーフのサラダをシーザードレッシングで、わはわさんの米粉パン、パスクちゃんヨーグルトでした。

調理は15分程度で、肉じゃがを煮込んでいる間に、食品添加物を使ってジュースを作る実験をしました。香料1滴でオレンジの香りになたり、クエン酸数滴で程良い酸っぱさになたり、マジックにかかってしまうと本当に恐ろしいことになると思い知られた実験でした。子どもたちにも、「しづつ添加物についての知識が身につくよう、このような実験をする機会があると良い」と思いました。

さて、いよいよ試食の「こんにちは料理酒」と「こんにちは塩麹」が一つひとつの中料の味をしっかりと引き出し、この2つの調味料だけでとてもおいしい肉じゃがができ、TさんとYさんにも喜んでいただき、よかったです。

(福島市)

ブドウ糖果糖の実験では、かんたんに炭酸飲料が作れてしまい、とても怖かったです。作りている所を見てしまうと、おそろしくて買えなくなりました。

(福島市)

ランチメニューから

- | | | | |
|-------|-----|-------------------|----------|
| まんま通信 | 25 | ベビーリーフ 徳用 100g | 378円(税別) |
| | 238 | わはわの米粉パン 5個 | 237円(税別) |
| | 2 | パスクちゃんヨーグルト 400ml | 204円(税別) |

「こんにちは料理酒」、「こんにちは塩麹」、



あ
れ
?
こ
れ!

「米だけの本みりん」いつも使っています。

ここ2回ほど、さいごになると、ビン底に大きな結晶のようなかたまりが沈殿していることに気づき、ビンをゆすって混ぜながら使っていますが、全て出せ切れず残ってしまいます。

開栓後、野菜室で保存しているのですが、つめたりすきてなるのかなと思い、室温になるよう出してみましたが、溶けませんでした。
どうしたら、いいのでしょうか？

(本宮市)

→ おります。「ほうれん草」は芋早くゆで、「すりごま」と「の「花見糖」というの「こだわりのつや」でごま和えに。若い頃は、ごまはすり鉢ですっていましたが…。

キャベツは焼いた「肉」のつけ合わせにナセリにして添え、少々のマヨネーズをのせます。(ほうれん草の茎の部位やキャベツの茎の部位を生で食べてみたところ、とても甘くてびっくり！中二の孫(男)にも食べさせてみたところ、「甘い」といってびっくり)。

良質の野菜は「甘い」ということを改めて実感しました。もちろん文面に出てくる野菜や調味料はすべて生協さんを通して購入しているものです。

(郡山市 大根町)

ひろば

「節約するなら食費」でなく、

「将来の医療費」を食べ物に

組合員さんの話から、「節約するなら食費から削る」と本に書いてあったがそれは違うと思うと話があり、私も何度も読んだ医師 内海聰志さんのフェイスブックの文章『将来の医療費を、今、いい食べ物に使う』という考え方。

素材を厳選しようと、どうしてもコストが高くなることを気にする人もタダではある。いいものは高くつく。たしかにそうとも言えますが、それより、もっと長く目で考えることがまずは必要です。

このまま毒まみれのものを食べていれば、いつか病気になれて、素材を厳選するコスト以上の医療費がかかりことになります。」を思い出し、「ふむふむ」とうなづいて聞いていました。
あいコープがも、といろんな人に広がるといいなあと思いました。

(二本松市)

～キャベツとほうれん草の茎、中2の孫が甘い！とびっくり～

いつもお世話をありがとうございます。春彼岸も近づき、春の季節模様になつて参りました。先日、購入した「ほうれん草」や「キャベツ」を大変おいしくいただいて