

ひまわり

2017年
2月6日
No. 1199

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

- ① 石けんシリーズ：鍋のこげつき油汚れと魚臭さ重曹で落せた！
- ② “ 風呂釜そうじ ”、石けんシャンプーの言語
- ③ “ 石けんシャンプー キューティクル写真、生産者からのお便り、ローカル注文20ヶ以上
- ④ ネオニコチノイド殺虫剤の話、森さんの甘いニラレシピ
- ⑤ 船引町22のランチ会報告
- ⑥ 伊達まつりランチ会報告
- ⑦ ひろば、あいコープまつりサポートの声⑥
- ⑧ 写真で見るあいコープまつり⑥
- ⑨ ~⑫ ローカル商品案内、なんでもカード

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

・石けんシリーズ

鍋の頑固なこげつき

前回の石けん会議で学んだ“重曹”的こと、ぜひ報告したい話を、使ってみての結果、そして挑戦したこと…全てひっくり返して書きました。

- ①炭酸ソーダスプレーのみで換気扇がキレイになりました。
- 重曹をグリルに振りかけて油汚れと魚臭さが取れました。
- 鍋の頑固なこげつきに重曹と酢で落とせました！

石けん会議中から試してみてウズウズ…やってみての手応えもバッチリ！市販されているよがらんモノたっぷりの洗剤を買わずとも済む！ということを実感して得られて、本当にうれしい限りです！あと、資料を読んでいて、重曹の偉大さを改めて知ることができて、色々これから活躍させていきたいと思います。まずは防臭や入浴剤として…ひょい、掃除前に色々な手順を周知できること、皆さんうれしいかと思いました。

次ページにつづく…

①

鍋のこげつき

こげついてしまった鍋も重曹の研磨作用とアルカリ性で簡単に



おそうじGOODS

重曹 + 酢 + スポンジ

大さじ2 大さじ2

用意するもの
重曹大さじ2、酢大さじ2、水適量、スポンジ

お手入れの方法

- ①こげがかかる位まで水を入れます。
- ②重曹と酢を加えて火にかけ、沸騰させます。(写真)
- ③ひと煮立ちしたら火を止めて、ひと晩おきます。
- ④スポンジでこすり落とし、水でよく洗い流します。

おそうじGOODS

重曹 + 新聞紙 + ふきん

大さじ1

おそうじGOODS

重曹 + 新聞紙 + ふきん

用意するもの
重曹適量、新聞紙、ふきん

お手入れの方法

- ①ギトギトの油汚れに重曹をたっぷり振りかけ、よく混ぜて粘土状にします。
- ②新聞紙で拭き取り、仕上げにふきんで水拭きします。(写真)

ガスコンロの頑固な汚れに

頑固な汚れは重曹の中和作用を最大限に使って！



頑固なこげつき

重曹と酢の反応でこげつきをやわらかくして



おそうじGOODS

重曹 + 適量 + 適量 +

大さじ2 適量

用意するもの

重曹適量、石けん適量、スポンジ、ふきん

グリルの汚れ落とし

グリルの皿にたまる油汚れ重曹で魚臭さも取れる！



お手入れの方法

- ①重曹をグリルの受け皿に振りかけ、油を吸い取らせます。(写真)
- ②湿らせたスポンジに石けんをつけて汚れをこります。
- ③ふきんで拭き取ります。
- ④水で洗い流し、しっかりと乾かします。

「あい鍋」は重曹は使えません。
汚れは酢と石けんで…

石けんシリーズつづき...

(2) 質問されたこと

ランチ会の時に、「石けんシャンプーに切り替えたいのですが、どれがよいのか分からなくて...」とのこと。以前、私が「ひまわり」に載せていただいたコラムを読んで、「パックスオリー」を試してみようと思ったようです。

石けんシャンプーも何種類があるので、迷っているようです。私は口コミ(切り替えやすかった)で聞いたので、パックスオリーにてみた。乾燥している時期でもしつこい感がある。クセもあまり気にならない等の理由で、パックスオリーを使っているとお話ししました。好みもあるので色々試してみると...それで「もそんばにハズした感じはしなかった」と、つけ加えてお伝えしました。この方は石けんランチ会には参加できなかったようで、またあるといいな~とおっしゃっていました。

(3) 質問が1つあります。

お風呂の浴槽ではなく、風呂釜の掃除をしたいのですが、皆さんどうしていますか？以前は「ジャバ」の商品を使っていました。

(郡山市)

石けん会議(1月24日)でニ姫さんのメモを話しました...

1. 換気扇洗いの炭酸ソーダ(塩)は、重曹と同じアルカリ性で、アルカリ度が高いため(pH11程度)直接手にかかる注意が必要です。
頑固な汚れには力を発揮。

炭酸塩スプレー → 水1㍑に炭酸ソーダ(塩)5g(小さじ1杯)を溶かす
また、石けん、重曹をそれぞれ単独でも「合わせて」使っても通常の汚れには十分です。

2. 洗髪をこれまでの合成シャンプーから石けんシャンプーの切り替えは少し慎重に、学習と多くの「失敗と成功例」を学んでから挑戦された方がいいかと。

それは、髪の質、キューティクルの傷み具合、そして石けんシャンプーとリンス(何種類)との相性など、それぞれ個人差が大きくあります。

合成シャンプー、パーム、脱色などのりがない、子どもや男性(大人)は意外とスムーズに切り替えられた話や、髪がショートカットの時が良かったの実例も聞きます。

組合員の実例を交流しながらやりましょう。

3. 風呂釜の清掃の件は、体馬鹿では書けませんか、ここまで重曹できましたので、重曹でやりましょう。
それでやっておられる方がおりました。
(「エバーベビーチャンプー」より紹介します。)

Ⓐ 一つ穴の場合 → 穴の少し上まで水を張って、

計量カップ1杯の重曹を入れて、40℃まで追い炊き。
数時間放置し、排水して完了。

Ⓑ 二つ穴の場合 → 「下の穴」を古いタオルで塞ぎ、

「上の穴」から重曹半カップ分を入れ、
50℃のお湯をあふれる直前まで流し込む。
1時間ほど放置して、下の穴のタオルを外し、
最後に水を流し、汚れを出します。

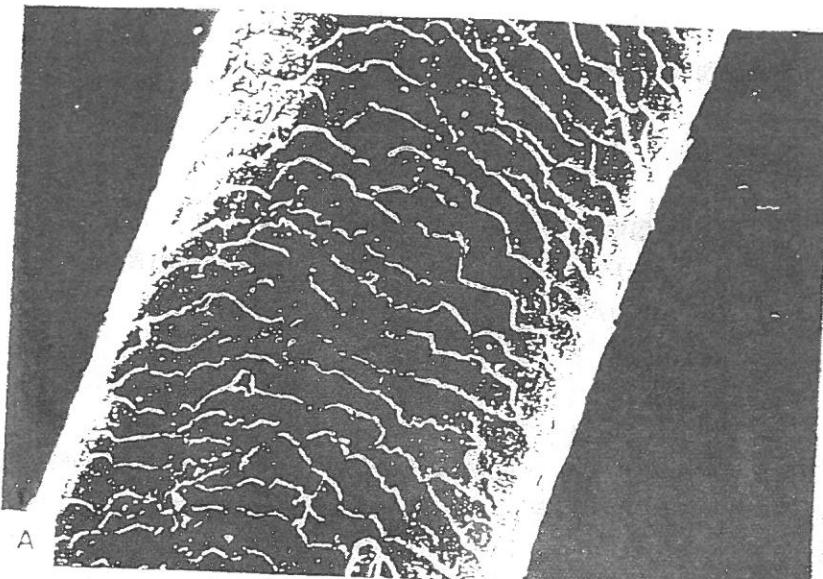
市販品の「ジャバ」の成分ははっきりしませんが、弱アルカリ性のものようです。

重曹の方が価格も安く、安全です。

また、酸素漂白剤も最適とエバーベビーチャンプーは書いています。私もそう思います。
組合員の再質問、私の方法など「なんでモード」で教えて下さい。

(あいこーくん 佐藤孝之)

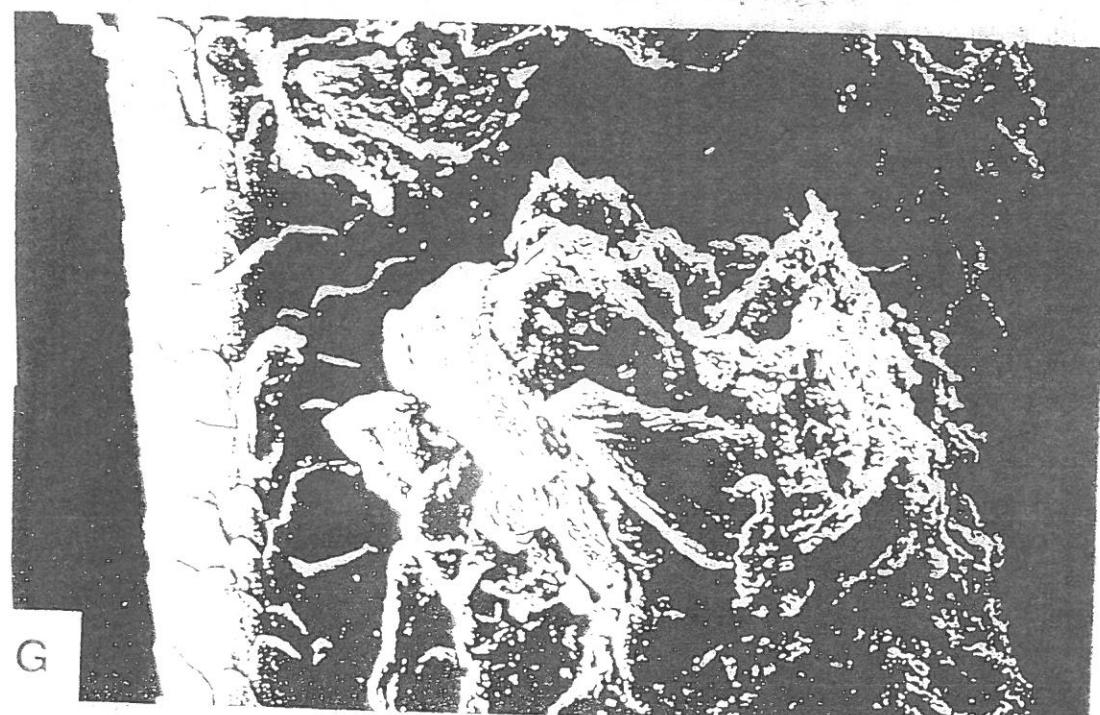
あなたの毛髪はどうでしょう！



毛髪(本を拡大した
写真です)

A: 生後から石けんシャンプーで洗髪の8歳男児

薄い、大変美しいキューティクルが並んで重なり
ています。



G 合成シャンプーで毎日洗髪している20歳の女性

キューティクルが破壊されている。合成シャンプーとリンスのさまざまな
「添加物」で補強されている

50 μm = 0.05mm

③

“变形”が多い粘土質

その分、ミネラルしゃつぱり

*生産者からのお便り

米も野菜も栽培方法が同じでも、作付けされた土質が異なると収量だけでなく味や品質が異なります。特に長芋・ジャガイモ・人参・ゴボウなどはその差が顕著です。火山灰土や砂質土の畑では野菜本来の素直な形に育ちますが、粘土質のところでは、小さかったり股割れしたり変形した物が多くできます。しかし、それは悪いことだけでなく、粘土質の土はミネラルなどの土中養分が多いので生産された物の味や美味しさに深みがあります。今週お届けのゴボウと人参はそのような畠で育てました。味わってみて下さい。

石沢 重吉

愛菜箱

ローカル案内
000503

1箱 905円(税別)

ご注文の参考に…

1月4回お届け品目

小豆150g, レタス1株

ホウレン草1束, しのぶ菜1束, 人参500g

二本松市、郡山市日和田町を中心とする農業会のメンバー
品目や量目は各生産者におまかせ下さい。

2月1回予定品
玄米餅, 里芋, ホウレン草

★1月4回ローカル品 人気品 20ヶ以上★

商品名	供給数量	
プロッコリー	460	おこげ煎餅(しょうゆ味)
地元の甘いニラ	434	シャボン玉純石けん
ミニトマト ちびあま	408	軟らかい里いも
地元の寒締め小松菜	366	キッチンスポンジ
地元のむきネギ	218	徳島産野菜セット
地元の春菊	175	中玉トマト ララフルティカ
いちご どちおとめ(あまえんぼう)	154	大玉トマト(重力トマト)
甘い人参	142	生芋玉こんにゃく
さつま芋紅はるか	127	いちご どちおとめ(ケース)
満点!あおばちゃん6切	125	いちごまと
地元の京菜(みず菜)	112	シャボン玉浴用
生芋糸こんにゃく	96	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
生芋板こんにゃく	93	こだわりぽん酢
野菜セット「愛菜箱」	87	満点!あおばちゃん12切
板こんにゃく1/2×2	68	粉 コーヒーギャラリーブレンド
		満点!あおばちゃん8切

1位
プロッコリー
4.6kg=1kg
の利用!

2位
甘いニラ

3位
ミニトマト
ちびあま

原発事故強制避難者

浪江町から本宮市の仮設へ支援

1/4回 おこげ煎餅 5% 930円

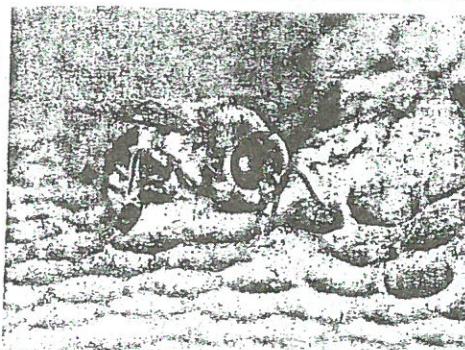
これまで 17060円

計 17990円

ネオニコチノイド系農薬

精子4割減 雄に投与で

家庭菜園用にも



世界的なハチの減少との関連が指摘されているネオニコチノイド系の農薬をミツバチに与えると、雄バチがつくる活発な精子の量が四割減るなどの悪影響が出

るとの実験結果を、スイス・ベルン大などの国際研究チームがまとめた。与えた農薬の量は実際に野外で検出されるレベルで、雄の生殖能力に影響を及ぼしてハチの減少につながっている可能性を示す結果として注目される。

チームは、クロチアニジンとチアメトキサムという二種類のネオニコチノイド系農薬を微量に混ぜた花粉などの餌を与えたミツバチの群れを半年間飼育。雄バチの生殖能力を、農薬を与えない群れと比較した。

雄バチの体長やつくれた精子の総量には大きな差はないが、農薬を与えた群れでは動きの鈍い精子が増え、活発な精子の数が農薬を与えない群れに比べて39%少なかった。また成熟するまでの雄バチの死亡率は、農薬を与えた群れで約

ネオニコチノイド殺虫剤

「害虫」だけではなく、
昆蟲に対して人の
脳神経にも
害を及ぼす
浸透性と
(果実野菜の芯まで)
残効性
(いつまでも..)

東京新聞
(2016.12.26)

50%高く、平均寿命も約七日短かつた。

チームは「ミツバチの繁殖に重要な雄の生殖能力にネオニコチノイド系農薬が

50%高く、平均寿命も約七日短かつた。

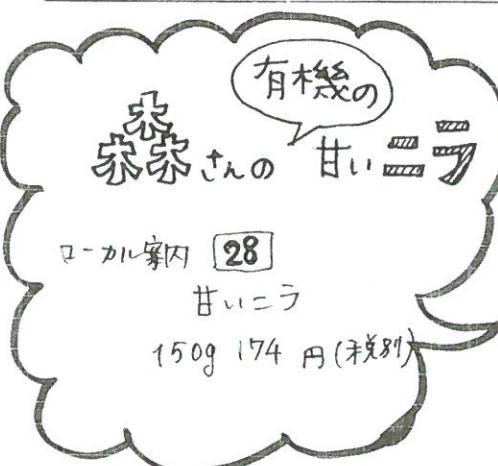
チームは「ミツバチの繁殖に重要な雄の生殖能力にネオニコチノイド系農薬が

「害虫」だけではなく、
昆蟲に対して人の
脳神経にも
害を及ぼす
浸透性と
(果実野菜の芯まで)
残効性
(いつまでも..)

漫透性と
(果実野菜の芯まで)

残効性
(いつまでも..)

よつ葉生協だより 2017年1月23日号より転用



有機の
ネタネタさんの 甘いニラ

材料(2人分)

ニラの薄味おひたし.....80g
ジャガイモ.....2個(200g)
片栗粉.....小さじ2
油.....適量

作り方

- ① ジャガイモは芽取りして皮をむき、すりおろす。
- ② ①とニラのおひたし、片栗粉を混ぜて、種を作る。
- ③ 油を熱し、②の半量を流し込み、両面をこんがり焼く。残りの半量でもう1枚焼く。
- ④ 好みでソース、または酢しょうゆなどを添えてよいでしょう。

二ラとジャガイモの
お焼き

すりおろしたジャガイモを焼くとモチモチ感が出ます。おやつにもどうぞ。

じゃがいモの芽...「芽取りをしっかり!!」
「芽止め剤」不使用のため
春が近づくと発芽します。
これは自然の流れです。

船引町ママのランチ会（12月22日）

正直、お料理は大嫌い

楽しいことは大好き♪

まつりからゲストさんに！

2才前後のママが集まったランチ会が
船引の船引公民館で行われました。
はじめに1か月前に組合員によったWさんから

Wさん…私は正直お料理は大きらいでした。ただ楽しいことは大好きなので
軽い気持ちであいこーつーのランチ会に参加しました。ランチ会では、託児も
してもらえて、料理教室みたいだよーと思いましてね、それにプラス
して食材選びの大切さも勉強することができました。
今日は日頃私と同じように子育てに追われているお友達ママと
託児に子どもを預けてリフレッシュしてもらい、おいしいものをみんなで
作って食べれたらないいなーというおもいでランチ会を開催しました。

ゲストさん…参加したランチ会や交流会ではどんな料理を作ったの？

Wさん…パスタやスムシュー、ライスピザ、えびしんじは天津丼かな。

ゲストさん…うわー、名前をきただけでも難しそう…

Wさん…それが、とっても簡単ですぐにできちゃうのよ～

ゲストさん…家にあるもので（ぱぱっと作りたいのだけど）、自分のアイデアで作る
のが難しいのよねー。



Wさん…・・・クックパッドをみても、イメージが“わからない”ですか、あいこーつーで
覚えた料理は家で何度も作っています。

ゲストさん…ごはん作りが一番大変。離乳食作りも大変…

組合員Hさん…・・・また来月も今日欠席した友人を誘ってランチ会しようよ～

と、こんな話題で盛り上がりました。各班では、石けんの話題にもなり、
次回のお約束がされました。

船引地域のママさんもぜひいっしょにいかがですか。

（あいこーつーふくしま 橋本）

短時間で“すごい”ご飯が“作れて
ビックリしました。色々興味がある
のがまたささって下さい。

（ゲストさん
船引町 Y.Mさん）

食に関する勉強ができる、とても
よかったです。子供も見てもらいたが
らだったのですが、楽しかったです。

（ゲストさん
船引町 M.Aさん）

船引ランチ会

とても楽しく勉強させてもらつた
時間がでした。美味しいご飯もあり
ありがとうございました！

(ゲストさん
船引町 S.Eさん)

楽しくおいしいランチがたべれて
よかったです。勉強になりました。
はやく今泉が配達エリアになると
いいなと思います。

(ゲストさん
船引町 Y.Sさん)

伊達まつりランチ会（11月17日）

ソーセージはお肉の味 人参は甘くて…

初めてあいこーつさんの食品を頂きました。
思っていた以上に、牛乳は牛乳でおいしく、ソーセージはお肉の味が
おいしく、人参はとても甘く、どれもたいへんおいしく頂きました。
皆さんのリアルな声も聞けて、食事に対する考え方がらしく変わった
気がします。

(ゲストさん
伊達市 S.M) (サンパル希望)

初めて参加させていただきましたが、皆さんに親切にしていただき、
楽しい時間を過ごせました。
あいこーつさんの食品は大変こだわっていらっしゃるようなので、パンフレット
等見させていただいて理解を深めようと思います。

(ゲストさん
福島市 A.S)

7.8年ぶりの参加でしたが、アットホームな感じで楽しく参加でき
ました。時間的に大丈夫？と心配ましたが、時短×ニュートラムので
若いお母様たちにはピッタリの会のようですね。

(ゲストさん
福島市 K.K) (サンパル希望)

アットホームな感じで良かったです。
また意外と簡単に作れたので、家でも
作りたいと思います。

(ゲストさん
福島市 S.M)

おいしかったです。
(ゲストさん
伊達市 F.Y)

安心な食材でおいしく
かんたんで良かったです。

(ゲストさん
伊達市 N.H) (加入を検討中)

はじめての参加で緊張しましたが、みんなと楽しく
できて良かったです。しない事もあったり、
短時間でこんなにおいしくきて、勉強になりました。

(ゲストさん
伊達市 S.Y)



ひろば

あいこーつまつりに参加します
生産者、あいこーつまつりに感謝します。

きぬ豆腐がおいしい！ 七くなる10日前まで食べられた…

もうすぐおまつりですね。今年度は父を在宅介護していく交流会等に出られませんでいたが、子供達がおまつりを楽しみにしていて、時間の余裕があれば連れていってあげようかと思っています。

父の生まれは鎌田しょうゆさんと同じ宮城県美里町（地区は違ひ、父は小牛田の出身）で、うちで使っている調味料（しょうゆやみその味）や、北浦梨（美里町北浦産）、小牛田の苺でつくったわは・わのジャムを喜んでいました。

昔はつかしい口味がしたのかなーと思います。

菅野とうふさんのきぬ豆腐も「おいしい」と言ってました。（七くなる10日前まで「豆腐なら食べられました。」「国産の物ではちみつレモン漬け食べたい」と言わされた時も近くのスーパーでは「高いので外国産しかない」と言われたのですが、あいこーつで「はちみつとレモンを買えました。食べたい生きたいという意欲も命そのものも、あいこーつの食材で支えられたような気がします。おかげで最期を家で看取ることができました。生産者の方々、あいこーつの皆さんに感謝しています。

（須賀川市）

お歳暮の鴨ナベのセットを初めて注文し、実家へ送りました。

鴨が好きな父は喜び、美味しいのでまた注文してほしいと言っています。

鴨肉だけでも注文できる時があると嬉しいです。

（須賀川市）

鴨肉の件、あいこーつみやき商品部に問い合わせました。

この企画は12月ギットに合わせた特別企画で、鴨肉の石窯焼を含め、日常的に材料を準備することは難しいそうですが、

1年に1回の楽しみとしてご注文していただければ「ありがとうございます。

（あいこーつまつり 佐藤）

第30回 あいこーつまつり（12月4日）サポートーの声⑥

今年もあいこーつまつりでたいへんお世話になりました。担当した石けんコーナー。今まであまり石けんに馬鹿染みが無かったゲストの方々も足を止めいらっしゃいましたが、大好きで日常的に使用しているという方が多かったことに驚きました。サポートーの私が反対に教えていたたく程で、自分の勉強不足を痛感し、石けんに対する意識が変わったと思います。貴重な経験をさせていただきました。

また、小4の息子も子どもサポートーデビューしましたが、終了後は充実感に溢れた表情をしていました。他の子どもサポートーの皆さんもいきいきと、的確に仕事をされて、とても頼もしく感じられました。

（郡山市）

今回は石けんコーナーでたくさん的人にアンケートを答えてもらえて良かったです。

（郡山市）

★一日サポートーでも“休ケイ”など思いきり楽しめた★

今回で3度目となるサポートーはいつもより楽しかったです。

私はパエリアを担当していましたが、パエリアのメンバーさんはあいこーつの中でも親しくさせていただいている方々で、わいわい楽しくできました★

“休ケイ”はパエリアを作っているときの待ち時間にて、1日ずつとサポートーをやりつつ、まつりを思いきり楽しむことができました。まつり終了時刻が迫っている中でモハエリアを買ってくださる方がいて無事完売となりました！わーい！まつりの当日準備のときのワクワク感と食べ物のおいしさ、担当商品が売れていくうれしさは、きっとここでしか感じることができません！とってもとっても幸せでした！ありがとうございます。

（ ）

写真で見るあいこーつまつり⑥



本宮市 ほびとさん

マーガリンを使わないパン



⑧



売れました!
ビターチョコレートケーキ (東京コールド"チーンさん")



子どもコーナー
折り紙教室



磐梯養蜂場の金ちゃん
(磐梯町)



石山山副理事長、富居会長 (左から2人目と3人目)

そしてあいこーつまつりの参加者
(11月19日小山市)