

ひまわり

2017年
1月30日
No. 1198

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 “まつり、成功の力、うに4会～ゲストさんの広がり特集～ 小学校家庭教育学級・食育
- ② 多田野小学校食育講座・守山小食育ランチ会、須賀川市いきいきサークルランチ会
- ③ 放牧パスちゃんヨーグルトは凄い!! 放牧パスちゃん牛乳も凄い!!
- ④ 生産者からのお便り、愛菜箱、ローカル品注文20kg以上、測って安心、春さんの甘いニラレシピ
- ⑤ さんのベビーマッサージランチ会、さんランチ会、CO-OP共済シリーズ
- ⑥ あいコープまつり・サポートの報告・感想、くサポートさんの手際の良さ、声かけで目標達成!他
- ⑦ “くおいしい!”と2回も買いに来た方など、やって良かったの満足感!他
- ⑧ 写真集“地区が担当し、サポートが頑張りました!”
- ⑨～⑫ ローカル商品のご案内、なんでもカード・注文と買い置きチェック表

ローカル商品のご案内（2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

“まつり、成功の力!!” ランチ会～ゲストさんの広がり 特集～

多田野小学校 家庭教育学級・食育講座 11月6日

牛乳は殺菌方法で大きく違いがある!



多田野小
家庭教育
学級の
みなさん

* 私の子どもたちが通っている小学校の親子食育講座が開催されました。
(親子で32名の参加) あいコープの食材を使い、親子でルールを使わない
パスちゃんシェーを作りました。

はじめに、牛乳の殺菌方法には大きくわけて低温殺菌と高温殺菌の2つがある ①
ことを学びました。 (→右上へつなぐ)

- 低温殺菌牛乳 …… パスちゃん牛乳 → 75°C ~ 15秒
- 高温殺菌牛乳 …… 市販品大手メーカー(ほとんどがこちら) → 120°C ~ 150°C ~ 1~3秒

参加者のお母さんから

- Aさん … 牛乳は殺菌方法で違いがあることを初めて知りました。それで作ったパスちゃん
シェーのやさしい味に感激しました。
- Bさん … 仕事をしてて帰りが遅く、日頃のテーマは“いかに早く夕飯を作るか”です。
時短という言葉にひかれました。

子どもたちから

「いつも飲んでいる牛乳よりあまい!!」との声があがりました。

その後のあいコープまつりにも
家族で来くださいました。

ありがとうございました。

(あいコープふくしま
橋本)

家庭教育学級
守山小ランチ会
(感想は②ページに)



多田野小学校 家庭教育学級・食育講座。“感想..

* パスちゃんシューを作った、ルーがなくても簡単に作れたのです。いなと思いました。
パスちゃんシューの野菜を切ったり、お皿を洗ったりしてみんなと協力して作ってとても楽しかったです。
甘い物を食べると、体がにぶくなることが分かりました。その話を聞いてびっくりしました。
家でもパスちゃんシューをみんなで楽しく作りたいです。とても楽しかったです。

* 今日は、バスちゃんシューを作って、ぼくとあやと君とじやがいもを切って、ぼくが手を切りそで危なかったです。あと、塩水にひだしたりんごを細く切って漬けました。
洗剤よりも石鹼の方が（汚れかき）おちるてんでびっくりしました。

＊親子で楽しく調理することができ、ホワイトソースを作ったのシュー作りは、1品レパートリーに追加することができました。夕飯もさっそく親子で復習しながらパスちゃんシューを作り家族にも食べてもらいました！
それと、いつもコーヒーに入れていた“ミルク”は水と油でできてるなんてびっくりでした。
体のことを考えれば“甘いものは時々ほどよくな”と改めて感じました。

★ 本日は食育ということで、参加させていただきました。まず会を開催するにあたってご尽力いただいた、 部長様に感謝申し上げ、また快く講師を引き受けてくださったさんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

大変、ためになり、おなかもいっぱいになり、子供と一緒に作って食べるという、有意義な時間を過ごさせていただき、ありがとうございました。

パスチャライズミルクは、私も以前から気にかけており、子供たちにはなるべく飲ませるようにしておりますが、料理にも使え、バターも作れるのは、初耳でした。学んだシチューのレシピは、これから季節、いろんな料理に使えそうで、勉強になりました。加工肉の発色剤の話も、勉強になりました。入ってないものになるべく与えたいですが、値段の安いものは、やはり魅力ですね・・・。

シチューに使用した、ジャガイモやニンジンの甘いこと！！感動しました。いいものはおいしさも伴っていて、うちの赤ちゃんチームもバクバク食っていたので、ほんとにおいしんだろうなと、実感しました。

お菓子や、デザートでの食育講座も、面白そうですね。

また来年も、参加したいと思います。

参加させていただきありがとうございました。 さん、 さんもご苦労様でした。

守山小学校 家庭教育学級・食育ランチ会

ゲストさん
感想

郡山市
田村町在住の
片山さん

食について考えさせられるよい機会になりました。普段、口にしている加工食品については、特に表示など、気にして見てみようと思います。
すべて有機食品で、安心感もあり、素材の味も引き立っていて、とてもお料理美味しいかったです。
(Y・Yさん)

○ 調味料や素材でおいしく楽しくいただきました。添加物の話を聞き、気をつけていると考えさせられました。(H.Nさん)

Q 食材の安全性や簡単に作れるメニューなど教えて頂きありがとうございました。
改めて、食は大事だなと思いました。（U.Nさん）

⑨ シューも自然なもので手軽に作れるので勉強になりました。味を強くしなくとも、野菜や果物の甘みで、すべておいしくいただきました。
コンソメやだし粉末なども使いながらですが、自然な作り方で製造されたものを選びたいと考えました。(H.Nさん)

須賀川市 いきいきサークルランチ会

攝越さんのさつまいもと
バスちゃん牛乳の試食

ゲストさん
感想

甘いさつまいもに おいしい牛乳 ごちそう様でした。特に牛乳は娘も気に入りましたよ
おかわり!と言っていました。いつもおいしいあやつありがとうございます (S.Kさん)

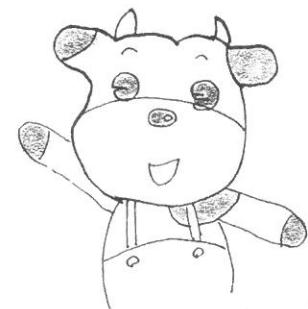
（Y.Mさん）
牛乳は日々、かなりの量飲むので安心できるものだと本当助かります!!

 おいしかったです。おいしいものをいただくと、しあわせな気分になりますね
ごちそう様でした。 (M.Aさん)

㊆ さつまいも おいしかったです。牛乳も自然な甘さで 飲みやすかったです。
(工さん)

放牧パスちゃん ヨーグルトは 凄い!!

生乳100%で、価格は1番の低価格
パスちゃん牛乳は「パスキャライズド」殺菌



お正月休みにスーパー店頭を歩き、ヨーグルトの成分によって、味や価格が大きく違うことを学びました。その成分と価格を比べてみました。

[1] 成分からは次の三つに分類できます。

1 原材料 … 生乳 100% (搾りたての乳だけ) に 乳酸菌で発酵

商品名			
ヨーグルト	400g	248円 (税別)	
フレーン	400g	208円 (税別)	
フレーン	400g	218円 (税別)	
フレーン	320g	178円 (※400g換算 255円) (税別)	
パスちゃんヨーグルト	400g	204円 (税別)	↑、パスちゃんは安い!!

2 原材料 … 生乳 + 乳製品のみ

・ フレーンヨーグルト 400g 240円 (税別)

3 原材料 … 乳製品 + 砂糖、果糖ぶどう糖、水あめ、ゼラチン、寒天
香料、増粘剤

ヨーグルト 375g 178円 (定価) → 108円 (値引き品)

2 と **3** で使用されている「乳製品」は、脱脂粉乳でパウダー状。
長期保存もでき、価格も安い。(生乳の $\frac{1}{3}$ 程度) 大部分が輸入品です。

[2] 価格では、**3** の原材料「乳製品 + 添加物」が一番安く、「生乳100%」が最も高い。この中では、放牧パスちゃんヨーグルトが最も低価格の「204円(税別)」、これは、共同購入の力といえます。

[3] 味覚・口あたり … **3** の「乳製品+砂糖etc…」を食べた感想は次の通りです。

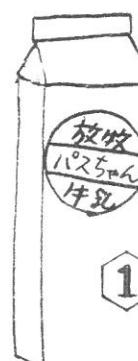
香り甘~い(甘さが多いとすぐ分かる位)、軽い味でツルとした食感、乳の味がしない昔、子供の頃食べていた記憶がよみがえる。トロトロ感がない、変な後味が残るヨーグルト風味ゼリーのようだ…ゼラチンが入っているとすぐわかる乳製品とは味が違う。乳製品と見えない。購入しての方は、これがヨーグルトだと思っているのでしょうか。

生乳が入っていないのではないか、ミルク感、コクがない久しぶりに市販のを食べたが、とろみがなく味が薄い。ヨーグルトとは思えない。ゼラチンって感じ…

放牧パスちゃん牛乳も凄い!!

低価格 de うまい

安いよ!
安いよ!



1 放牧パスちゃん (75℃で15秒) 1000ml
山形県内の店頭では 300円、都内では 350円 (税別)

あいこーぱーじょ
224円!(税別)

2 牛乳 (66℃で30分間殺菌) 1000ml 285円 (税別)

3 (85℃で15秒) 1000ml 259円 (税別)

* あいこーぱーの放牧パスちゃん牛乳は、品質がほぼ同じの「パスキャライズド」殺菌では最も安い価格が生協価格。

他では同じものが放牧牛乳として 300円、350円で販売されています。

(あいこーぱーいくしま 佐藤孝之)

愛農高校 "サラメシ" に登場

* 生産者からのお便り

NHKテレビの水曜日夜8時15分にサラメシという番組があります。いろんな人がどんな物をどの様に食べているかというレポート調の番組ですが、10日に愛農会の愛農高校生が食べ物の生産と調理と食べる様子が放映されました。愛農高校は全寮制で、日本で一番小さい農業高校ですが、卒業生の就農率は日本一高い高校です。米・野菜・果樹、畜産まですべて有機栽培で生産し食糧の自給率70%に驚きの番組でした。日本の自給率はこの逆ですが、TPPではまだ甘いと言っているトランプ大統領になつたら、もっと厳しい押しつけが来るような気がします。

石沢 重吉

ローカル案内
愛菜箱 000503

905円(税別)

有機農産物づくりに
こだわり続ける愛農会の
メンバーのBOXです。

1月3回お届け品

じゃがいも 700g、玉ねぎ 700g、長ねぎ 1束
小松菜 1束、ほうれん草 1束

1月4回予定品 … 小豆、人参、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜

1月3回 ローカル品 汎用 20kg以上		商品名	供給数量	
①	ミニトマト ちびあま (371)	ミニトマト ちびあま	371	さつま芋紅はるか
②	甘いニラ (366)	地元の甘いニラ	366	満点! あおばちゃん8切
③	寒締め 小松菜 (330)	地元の寒締め小松菜 ブロッコリー	330	大玉トマト(重力トマト)
		甘い人参	317	中玉トマト ララフルティカ
		地元のむきネギ	292	純米 あま酒
		地元の大根	248	キッチンスポンジ
		地元の春菊	205	いちごとまと
		いちご とちおとめ(あまえんぼう)	179	板こんにゃく1/2×2
		岩瀬牧場の里芋	146	いちご とちおとめ(ケース)
		満点! あおばちゃん6切	130	よつ葉のカレールウ
		地元の京葉(みず葉)	115	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
		生芋丝こんにゃく	110	生芋玉こんにゃく
		野菜セット「愛菜箱」	98	粉 コーヒーギヤラリーブレンド
		生芋板こんにゃく	93	奥州二本松手延うどん
			90	黒糖レーズンパン

浪江町から強制避難中

1月3回 とちおとめの5%
これまでの残

本官市仮設支援へ

4,056円
13,004円

計 17,060円

測って安い 測って対処

組合員、友人の
家庭菜園、もろいもの測定

200!!

200回に
なりました!

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	測定時間
2017年 1月12日	郡山市	丸いつけ	40g	244 (下)	65.4 / 51.9	3600S (IH)
"	郡山市(者波公園)	柿	850g	4.35 (下)	2.70 / 2.43	720S (IH)
1月13日	郡山市	干しいたけ (使った物、戻して) 500g	9	7.89 (下)	4.78 / 3.87	3600S (IH)

* 干しいたけ 40g で $244 + 65 = 309$ ベクレル/kg これに加えて 500g にて測定したのが
1/3 の「干しいたけ」です。 合算で $(7.9 + 4.8 = 12.7$ ベクレル/kg) 約 13 ベクレル/kg です。
「1kg 分相当」飲み、食べて 13 ベクレルですから、日常の食生活では 200cc 程度とすれば
 $13 \times \frac{200}{1000} = 3$ ベクレル程度になります。 絶対口にしてはいけない数値ではありません。
(あいこーふくしま 佐藤 孝之)

ローカル品 森さんの甘いニラ ♥ 44 150g 174円(税別)

無農薬

有機肥料

ゆえの うまさ

— 時短レシピ —

疲労回復や代謝アップに役立つビタミンB群が豊富なニラは、たっぷりとりたい野菜の一つです。
硫化アリルで血液サラサラ、スタミナアップにも効果がありますが、生のままでは日持ちがしないのが
難点です。 そこで今回はごく短時間、サッとゆでたニラを少量化のしょうゆで薄味のぶひたしに
します。 4~5日は冷蔵庫で保存可能。 このままおかずとしてもよいし、使い回しもできる
便利な常備菜です。

ニラの薄味おひたし

材料 作りやすい分量

ニラ … 2把 (200g)
しょうゆ … 大さじ $\frac{1}{2}$

鎌田さんの
みそ・しょうゆ
青木さんの油揚げと
コラボ♪

油あげのカリッと焼き

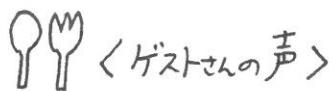
材料(2人分)

ニラの薄味おひたし …… 30g
みそ ……………… 大さじ 2
油揚げ …………… 小2枚(半分に切る)

作り方

① みじん切りにしたニラのおひたしとみそを混ぜ
合わせる。
② 焼き網、または油をひかないフライパンを熱し、
油揚げをこんがり焼く。
③ ②を皿に盛り、①をのせる。

さんのベビーマッサージ＆ランチ会（12月15日）



＜ゲストさんの声＞

* 大変おいしかったです。2回目もよろしくお願ひします。これから離乳食が始まるので参考にしたいです。（郡山市 S.Aさん）

* 「ベビマ、初めての参加でしたが、楽しませて遊びました。食事も、すごくおいしかったです♪」（郡山市 I.Yさん）

* 美味しいランチ会でした。私も宅配で食材を頼んでいるので、あいコープも少し興味が出来た。また機会があれば参加したいと思います。（郡山市 P.Yさん）

* 簡単にできる料理を教えて頂き勉強になりました。野菜なども新鮮でおいしかったです。改めて口にするものは大切だと実感しました。（郡山市 M.Hさん）

* 宅配のこと興味がなかったですが、子育て中なので、頭に入れみたいと思います。（郡山市 Y.Mさん）

* すごくおいしかったです。子供には、やっぱり何も入っていないを食べさせたいと改めて感じました。自分の食生活を見直したいと思います。
また食べたいです。サンプルも頂きたいです。（郡山市 W.Kさん）

さんランチ会（福島）



幼なじみの友人と
「いいにおーい！」

カポナータDONが
グツグツと

* 12月19日、おうちでランチを開きました。

「いいにおーい！」鍋の中ではグツグツとおいしそうな音を立て、カポナータが煮えています。今日は、幼なじみの友人2人とお家でランチです。事前にレシピをいただいていたので、3人ですぐに作ることができました。煮込み料理は、煮込んでいる間に他の事ができるのがいいですね。冬は、つい煮込みに頬ってしまいます。

調理を始めてから30分くらいでき上かりました。味は良し!! 少し水分が多かったのでフタを取って水分を飛ばして完成!! おいしくてきて、友人も喜んでいました。

いただいた「ひまわり」スマップにも目を通し、「へえ～!!」の連続でした。

少し面倒かな、と思っていたおうちでランチですが、レシピや資料を用意して下さるのでやってみたらとても楽しかったです!!

（福島市）

CO-OP共済シリーズ

一回の通院にも 共済金

* 5才の息子が、料理教室で指を切ってしまい、病院で治療してもらいました。

幸い、一回の通院で済みましたが、CO-OP共済に電話したところ、親切に対応して頂き簡単な手続きで、すぐ共済金も振り込まれ助かりました。（郡山市 Y.Iさん）

みんなで気をつけましょう “子どもの事故”

◆未就学児の死因の大半は交通事故

	1位	2位	3位
0歳	就寝時の窒息	胃内容物による窒息	詳細不明の窒息
1歳	交通事故	浴槽で溺死	胃内容物による窒息
2歳	交通事故	胃内容物による窒息	用水路などで溺死
3歳	交通事故	建物から転落	海や川などで溺死
4歳	交通事故	建物から転落	浴槽で溺死
5歳	交通事故	海や川などで溺死	浴槽で溺死
6歳	交通事故	海や川などで溺死	用水路などで溺死

※消費者庁が公表した資料をもとに作成

消費者庁は、2010年5年間に全国の0～14歳の子どもが死亡した不慮の事故を分析した。1歳以上では交通事故による死亡が多いが、窒息や転落、溺死も年代にみられる。同庁は、特に6歳以下の未就学児の事故が多いとして、対策を進める方針だ。

消費者庁が事故防止策を検討するため、厚生労働省の「人動態調査」を基に分析を進めた。6歳児と幼い子ほど死亡事故に遭いやすい傾向がある。

特に0歳児は14歳以下の死亡事故の4分の1を占めた。

死因のトップは「就寝時の窒息」で同庁がすでに注意を呼びかけている。次に多かったのは吐き出したミルクなど胃の内容物による窒息だった。

一方、1～14歳の死因は、

死因のトップは「就寝時の窒息」で同庁がすでに注意を呼びかけている。次に多かったのは吐き出したミルクなど胃の内容物による窒息だった。

えび
天
津
井
じよ



あいコープまつり・サポーターの報告・感想

＜サポーターさんの手際の良さ、"声かけ"で目標数達成＞

・私は、12月4日のあいコープまつりに1日サポーターとして参加しました。高橋徳治商店さんのブースで、「えびしんじょ天津井」を実演販売しました。責任者として、サポーターの皆さんに、調理の説明をしながらの作業だったので最初は緊張しましたが、サポーターの皆さんの中の手際が良く、調理やお客様への声かけなど一生懸命頑張ってくださったおかげで思っていた目標を越えるものとなり、とても嬉しかったです。
初めて顔を合わせたサポーターさん達でしたが、声をかけ合いながら楽しくできたのでとても良かったです。皆さんお疲れさまでした。

(最初の準備物(調味料など)が揃わず、スタートが遅れてしまい、休憩時間が少しつぶれになってしまったことがサポーターの皆さんに申し訳なかったです…)

(コーナー責任者 須賀川市)

放牧
パス
ちゃん

・今回初めての参加でした。何も分からずでしたが、2時間のサポーターを見守りやらせていただきました。パスちゃんのコーナーで普段は出せないような大きな声を出し久しぶりに社会に加わったような(専業主婦なのでひ)そんな感覚でした。見守りは息子で、終わる時間を過ぎても初めて友達とやった"行商"が楽しくて、帰りたくないと言っていました。親子で思う存分楽しめていただきました。

パスちゃんコーナーで思った事といえば、ホットミルクのワゴン販売とかどうでしょう?おなかいっぽいで休憩しているお客様の周りをぐるぐる…。動きたくないけど、売りに来てくれるなら…と、食後にちょっと飲みたいな?と思うんじゃないかな?と思いました。子ども達のかわいい行商はそのまで!!

来年ももっと楽しめたいですね(○)

(伊達市)

事前注文
事前注文

・事前注文コーナーを担当しました。きちんと計画的に準備がなされていた事とたくさんのサポーターが配置されたので、とても順調に仕事ができました。お直の1時間の休憩時間も良かったです。
今年も、まつりを楽しみました。ありがとうございました。(三春町)

しらすご飯・うどんへの移動販売で売れた トッピングで カポナータ・ドライカレーでも

サポーター 1日サポーター3名
子ども 1日 1名
が責任者で入りました。(責任者)

コーナーの反省と実際やってみての感想

- 寸胴鍋(ガス使用)でポーチドを作つておき、水を張った鍋にいれておきました。前ではIHを使用し家庭用の鍋で作り方を見つめたり、実際体験も出来るように準備しました。
- 寸胴鍋でお湯が沸くのに思いのほか時間がかかり、ポーチド作りにかかるのが予定より遅くなってしまいました。
- サポーターさんが作り方のコツを掴むのに少し時間が必要でした。火力が強すぎても鍋の中のポーチドが見えにくく、やっていくうちにサポーターさんでちょうど良い火加減が見つかり失敗も少なくなりました。
- ポーチドエッグ単品では始めのうち々売れず、しらす丼やうどん周辺に移動販売に行くと、売れ行きが良かつたです。
- カポナータDONやドライカレーが売れ始めると、トッピングにと来るお客様さんが増えてきました。連携の声掛けも良かったと思います。
- 作り方に興味がある方は実際に自分で作つて体験してました。卵が何もなくともまとまっていく様子に驚きの表情が見られました。
- 子ども1日サポーター(5年生男子)始め恥ずかしそうにしていましたが、お母さんと移動販売に行き、買ってもらえた事でだんだん自信がついてきて声も出るようになり一人でも積極的に販売に出かけていました。後半はドライカレーのサポーターさんとコラボし最後の最後まで頑張ってくれて大活躍でした。
- サポーターの人数は3名+子ども1日で大丈夫そうですが、2時間サポーターが1人いてもよいと思います。

・アイスやのみものがたくさん売れてうれしかったです。
みんなさんに声をかけるのがーほん楽しめたです。

()

⑥

おいしい!と2回も買いに来た方など
やって良かったの満足感!!

あいコープまつり・サポーターの報告・感想

* 私は息子と初めてまつりサポーターに参加しました。前日準備から初対面の組合員さんと活動しましたが、前日一緒に準備をしたことでのまつり当日もお会いすると親近感をもってあいさつしたりすることができて嬉しく思いました。

まつり当日も、品物の説明をすることで、組合員さんやゲストさんと楽しくお話をできました。買い物だけでなく、人とのふれあいもまつりの醍醐味だと思いました。

(郡山市)

* 今回の「あいコープまつり」では、去年と同じ「高橋徳治商店」にしてもらいました。あいコープのみなさん、そして高橋徳治商店のみなさん、いろいろ教えてくださいたってありがとうございました。

「野菜ゴロゴロ揚げ」の串をさすのは、とても熱くてむずかしかったけど、お店の人か手ぶくろを二重にしてくれて上手くさせるようになりました。

揚げたてはとてもおいしかったです。次のこともサポーターも「高橋徳治商店」で働きたいです。

(郡山市)

* 生協まつりお世話になりました。井物(カボナータ)の所で参加していましたが、なかなか数が捌けなく気をもみましたが、最後のビックにはある程度までいったので安心しました。今年は寒かったので温かい汁物が欲しかったかな?

(郡山市)

* サポーター、子どもと一緒にやらせていただき、ありがとうございました。下の子(年長)もまざって、3人でやらせていただきましたが、あっという間の2時間でした。

担当は、うどん作りで、子ども達は具とのせる作業をお手伝いしていましたが、楽しく一生懸命やっている姿を見て、うれしく思いました。

下の子は、お客様におはしを渡すのを手伝っていました。

良い経験となりました。ありがとうございました!!

(福島市)

* お母さんと妹とい、じょに、うどん作りをしました。はじめてでしたが、楽しくできました。

おかず“ハムとウインナー盛り、
～タンポポ村～
(福島地区)



“練物。
高橋徳治商店とコラボ”
(須賀川地区)



好評!! 実演販売
チキンパエリア (須賀川
地区)



地区が担当した
サポート
頑張りました!



カポナータ丼 サポート

郡山北
地区



白い
肉じゃが
コーナー

前日準備の
サポートの
皆さんも
おつかれさまでした!

ありがとうございました～♪