

ひまわり

2017年
1月23日

No. 1197

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 ランチ会 メインはおでん! あいコープの練物は沈む! 魚すり身80%!
- ② よつ葉生協ふれあいまつり、いわしご汁。伊達まつり成功ランチ会
- ③ パスちゃんシチューレシピ♪ かわいい組合員さん大歓迎♪
- ④ 生産者からのお便り、ローカル案内、涙りって対処。玄米は子にふとんを。
- ⑤ 石けんランチ会、参加者からの質問。
- ⑥ 石けんランチ会発表。理事長のQ&Aコーナー。
- ⑦ こんにちはお料理酒 使い方 味わい方。あいコープまつり感想 報告。
- ⑧ まつり写真集 子どもコーナー。大活躍のサポーター
- ⑨ ~ ⑫ ローカル案内・注文と買い置きチェック表、みんなでモカート

ローカル商品のご案内 (2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

福島さんランチ会

メインはおでん! “練物”の美味しさ 実感



11月28日(月)に さんランチ会を吾妻学習センターで開きました。
メインはおでん! 高橋徳治商店さんの練物と一般の練物の違いを学習し、
原材料名を見ても余計なものが入っていない高橋さんの練物の美味しさを 実感
できました。そのほか、炊き込みご飯の素を使っての「豆ごはん」に干枝漬、しょうがの
つくだ煮、大根の葉のおひたして 和食ランチ会 となりました。
(福島市)

2月2回 まんま通信	226	玉ねぎ揚げ	278円 (税別)
高橋徳治商店	227	おでん種セット	720円 (税別)
	228	おとうふ揚げ	275円 (税別)

よつ葉生協ふれあいまつり

あいコープの練物 釜の中は沈む! 他社品は 浮きあがる!

水増し、添加物のない練物
—石巻市 高橋徳治商店

魚 すり身 80%
だから美味しい、安全

“練り物”の比較

生協用

市販用

粗塩17g 粗糖4.52g 国産でんぷん1.13g
酒0.8g 煮出し汁11.3g 魚介エキス0.56g 発酵調味料1.13g

弾力材	0.2g
化学調味料	1g
ソルビトール	4g
合成保存料	0.2g
重合リン酸塩	0.2g

石巻近海または 北海道産すり身 79.1g

47.45g
ラード・砂糖・塩5.6g
大豆粉・小麦グルテン6g
輸入でんぷん13g
水 27.5g
輸入C級すり身40g (ソルビトール4%) (リン酸塩 0.3g)

※ 水、でんぷん、大豆粉などで
約47%も増量。だから
「安価」「浮く」「リン酸塩」
「化学調味料」(アミノ酸等)!!

※ リン酸塩は体のカルシウムを道づれに
体外に排出。骨の成長、密度が
阻害されます。

リン酸塩
冷凍変色防止、保水
性を増し粘りが出る
“魔法の粉”

貴重なお金を
「水、添加物」に
使ってませんか?

①高橋徳治商店より資料提供

暖かい いわしのだんご汁



マイワシが骨ごとすり身に

よつ葉生協ふれあいまつりに参加しました。
 高橋徳治商店では「いわしだんご汁」と「ソフトはんぺん」の試食をしました。
 いわしだんごと味噌とネギだけで、ダシが良く出てマイワシの味がしかりて
 おいしい!! その理由は原料の比率がマイワシとタラで7~8割も使用していて、
 今年は脂が乗っているマイワシを職人技で調整して商品化。
 市販品の水とデンプンで固めた練物は鍋の中で浮くが、魚の身がつまった
 高橋徳治商店の練物はほぼ沈むそうです。
 よつ葉生協さんあたたかいおもてなしをありがとうございました。

(石川町)

1袋(5個)に
 いわし5匹分のカルシウム

(タンパク質とカルシウムたっぷり)

< まん王通信 2月2回 >

224 いわしだんご 276円
 (150g 5個)

+
 鎌田醤油・味噌

+
 ネギ

↓
 いわしだんご汁



体が暖まり、カルシウムたっぷり補給

時短チュー-de ホワイトソースの悩みが解消

今回まつり成功ランチ会に参加させていただいて、パスタ用チューに感動しました!! 市販のルーの塩気が最近合わなくなり、ホワイトソースから作るようになったのですが、毎回時間と体力と、大量にできてしまうホワイトソースに悩んでいたのです。それが今回作ったパスタ用チューは早い! 簡単! おいしい! 今までのホワイトソース作りはもうやらなくたいそうです。

(伊達市)

簡単にできた!

今回は初めての参加でしたが、若い人達が食品の添加物や石けんなど、いろんなことを勉強されているのに感心させられました。私も石けんの泡立ちのすごさにビックリし、手に優しく環境にも良い石けんをさそく注文しました。
 また実習ではチューのルー作りが簡単にでき、タンポポチキンもやわらかく野菜にかけたり、手作りドレッシングも大変おいしく頂きました。
 また参加したいと思います。

(福島市)

まつりの期待に胸ふくらむ

参加した皆さんの想いや、今年のまつりの様子を聞くことができ、まつりへの期待に胸ふくらませるランチ会でした。主婦歴ベテランの方々の調理や交流もとても勉強になるので、ご年配の方をぜひ交流会に参加していただけるとうれしいです。

中高生の時は恋話で盛り上がり、友人ゲストとも、今回は食べ物のお話で盛り上がりました。「梨がたよ! また誘ってね!」と言ってくれよかったです。

(福島市)

パスちゃんシチュー

ルーはなくても簡単にホワイトソースを作ります。

材料 (6人分)

- 野菜ベース
 - じゃがいも (大きめ一口大) 中3~4コ
 - 人参 (乱切り) 小1本
 - コンソメスティック 1本
 - 水 500cc
 - 塩 少々
- ホワイトソース
 - 小麦粉 50g
 - 塩 少々
 - 玉ねぎ (スライス) 中1コ
 - 牛乳 200cc
 - 菜種油 大さじ1
 - バター 20g
 - 鶏もも肉 (一口大) 300g (1袋)
- 仕上げ用
 - 牛乳 400cc (生クリーム 大さじ2)
 - パセリ 適量

1cmに1片を
つぶし入れると
こくがでます。

- じゃがいもは大きめに、人参は乱切りにカットする。
鍋にカットしたじゃがいも、人参と水500ccを入れて沸騰したら、塩、コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。(ここで1cmに1片をつぶし入れるとこくがでます)
- ルー(ホワイトソース)を作る。フライパンに、菜種油をひき、玉ねぎを炒め、少ししんなりしてきたら、鶏もも肉、バターを加え、塩、こしょうする。
- 小麦粉を②の中へふるい入れながら、(茶こしでもOK)なじませていく。粉と具がなじんできたら、牛乳を少しずつ混ぜながら加える。
- 粉のほろさがなくなり、とろみが出てきたら、火を止める。
- ①の鍋に④を加え、牛乳400ccを入れて(生クリーム)塩を入れて味をととのえる。
- 仕上げにパセリを散らす。

まんま通信

1	放牧パスちゃん牛乳 1000ml	224円(税別)
266	よつ葉生クリーム 200ml	330円(税別)

新しい組合員さん大歓迎♪

— 試食サンプルの感想から —



特に牛乳はさらっとしていて
飲みやすかったのが印象的
でした。苦手な人でも飲みそう。
体に良いものだと思うと
今すぐにも取り入れたいと
思いました。
(郡山市)

卵の生臭さもなく
たまごかけごはん美味しく
いただきました。
(郡山市)
あいコープまつりにご参加頂きまして。
若いお母さんたちが子育てしてる中で、
意識の高さを感じました。これから楽しい
催し(生産者交流など)にお声がけて
参加したいと思います。
()

頂いてすぐ卵かけごはん
いただきました。子供が
パクパク食べて「うまいねー」
と言っていました。牛乳も卵も
臭みがなくおいしかったです。
(須賀川市)

特に野菜が二重丸◎でした。
(郡山市)
あいコープの商品に少し興味がある
ようだったので、誘って良かったです。
()

牛乳はさらりして後味もすっきり
優しい甘さがあっておいしかったです。
卵は黄身がまん丸で白身は弾力
があり臭みがなく、新鮮なのが
一目瞭然でした。
(福島市)
まつり交流会に初参加されて
加わって下さり、あいコープの良さが
伝わったとうれしく思いました。
()

パスちゃん牛乳は、いつも飲んでいるもの
よりサラッとした飲み口で、草の香りが
する感じでした。卵はエラの関係
なのか、黄色が薄いと感じました。
(鏡石町)

*生産者からのお便り 『秋野菜の不作』その後遺症が続く

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。
 誰でも年頭にあって今年はどうなるかと案じますが、私達農家
 にとってはますます難しい天候の連続になってきております。昨年秋9月の長
 雨によって50年来経験したことのないほど秋野菜は不作でした。その後遺症
 がまだ続きそうです。白菜や大根などの保存野菜は、4月の新野菜が穫れるま
 で待つように囲い貯蔵するのですが、今年は厳しい状況です。ビニールハウス
 などを使って早出し野菜の種を蒔くなどして、欠品などしないように努力しま
 すので、よろしくお願ひ致します。

石沢 重吉

< ローカル品 注文数 20ヶ以上 >



甘いニラ
373束



寒締め小松菜
355束



ちびあま
343パック

商品名	供給数量		
地元の甘いニラ	373	生芋こんにやく	86
地元の寒締め小松菜	355	野菜セット「愛菜箱」	80
ミニトマト ちびあま	343	加美よつばのとまとケチャップ	55
ブロッコリー	318	さつま芋紅はるか	53
甘い人参	235	板こんにやく1/2×2	50
地元の大根	170	大玉トマト(重カトマト)	43
地元の春菊	157	中玉トマト ララフルティカ	40
地元のむきネギ	139	キッチンスポンジ	35
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	114	いちご とちおとめ(ケース)	35
岩瀬牧場の里芋	108	シャボン玉純石けん	34
満点!あおばちゃん6切	106	いちごとまと	32
生芋こんにやく	98	シャボン玉浴用	28
地元の京菜(みず菜)	88	粉 コーヒーギャラリーブレンド	24
		生芋玉こんにやく	20

浪江町から避難中、本宮市仮設の皆さんへ 激励支援

-----> 1月2回 岩瀬牧場の里芋のちゆ 1400円
 前週までの残額 +11604円
 計 13004円

< ローカル案内 >

000503 愛菜箱

1箱 905円(税別)

有機野菜づくりの
 愛農会の皆さんの火田と
 直結した愛菜箱

ご注文の参考に...

1月2回お届け品 1月3回予定品

・里芋 400g	・里芋
・しのぶ菜 1束	・小松菜
・大根 1本	・大根
・キャバツ 1個	・玉ネギ
・春菊 1束	・長ネギ
	・じゃがいも

< 測って安心、測って対処 >

家庭菜園もらいもの測定 199回

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
2016年				cs137/cs134	cs137/cs134	
12月08日	須賀川市 東部地区	ゆず	850g	3.51 (F)	2.87 / 2.62	5400s (11:30)

★ 幼な子にふとんを ★

綿の花のご協力に感謝します

・郡山市 様	・二本松市 様
・郡山市 様	・二本松市 様
・郡山市 様	・須賀川市 様
・福島市 様	・須賀川市 様
・伊達市 様	
・郡山市 様	

いつもありがとうございます。
 綿が全部はじけるまで待っていては遅くなってしまいました。
 お布団作りに間に合いますか? 使って下さい。

④

ミニ洗濯機で 溶かし方、泡立て体験

12月3日 須賀川大東公民館で組合員6名ゲストさん3名で石けんランチ会を行いました。石けんと合成洗剤の違いや見分け方、体や環境への影響など学習した後、ミニ洗濯機を使い実際に粉石けんの溶かし方、泡立て方などを目で見て確認できました。

～参加者の質問から～

Q 粉石けんを使う時に他に必要なものは？

↓
粉石けん(水はしろう、さいかち)には、洗濯水のアルカリ度を高める、石けんの洗浄力をアップさせる目的で炭酸塩(アルカリ剤)が配合されていますので、粉石けんのみで大丈夫です。
すすぎの時にクエン酸 小さじ1程度を入れることで洗濯物の黄ばみにおい、洗濯機の黒カビ防止にもなります。

Q 粉石けんの量と洗濯物の量は？

全自動・二槽式	40ℓの水量	50g
	50ℓ	60g
	60ℓ	70g
ドラム式	3kgまで	20g
	6kgまで	30g

目安です

※ 汚れ具合、水の温度などによって粉石けんの量は異なります。
洗濯をくり返す中で量は体得していき下さい。
※ 洗濯物の量は、洗濯機の容量の7~8割を目安にします。

Q 粉石けんの洗濯以外の用途は？

↓
トロトロに溶かしたものをお風呂そうじや網戸のそうじに。台所やレンジまわりの油污れもよく落ちます。

Q 酸素系漂白剤の使い方は？

↓
水に溶かしてその液の中に浸けるのが基本的な使い方です。洗濯機では落ちにくい泥に汚れや脂汚れ、黄ばみ落としに。汚れによってはつけおきを。この効果は温度にも関係し、10℃高くなると効果は2倍!とされています。洗面器やタライに酸素系漂白剤を入れ、50~60℃のお湯を注ぎ、つけおいてからすすげば「スッパリきれいになります。子どもの上履き(シューズ)洗いにも。
使いみちは、台所だと湯のみや急須などの茶渋落とし、ふきんのつけおき漂白など。
お風呂場では、ヘースト状にしてタイルの目地のカビ落としや水まわりの黒ずみ落としなど、様々なところに応用できます。
まなま通信では「ボックス酸素系漂白剤」と「美の友新漂白剤」があります。

まなま通信 2月2回

- 415** 水はしろう、無香料
3kg 573円(税別)
- 412** リサイクル石けん、さいかち
1kg 189円(税別)

高橋商店の揚げ油などを
原料にリサイクル

日々生活しているといろいろな汚れが気になるものですが、身近にある石けん(粉石けんや固形石けん)やクエン酸(酢)を活用したり、酸素系漂白剤の力を借りれば、石けん生活もより充実したものになります。

(理事 中川)



「さいかち」は魔法の粉に驚き

12月13日に須賀川地区で行われた石けんランチ会に参加しました。前回初めて石けんランチ会に参加した時に、石けん会議のメンバーに「さいかち」の使い方を教えて頂き自宅で食器洗いと洗濯に使ってみました。食器洗いはとても泡立ちが良く洗浄力もあり、泡切れも良く、手も荒れないと良いことづくめでとても感動しました。洗濯にも使ってみて一番驚いたのは、洗濯槽のにおいが気にならなくなった事です。さいかちを使う前は嫌なにおいが気になっていたのですが、今は気にならなくなりました。

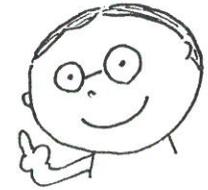
今回の交流会では石けん生活をしている組合員さんのお話を聞くことができ大変参考になりました。さいかちはトイレやお風呂の掃除など幅広く使えるまさに魔法の粉だなあと思いました。

これからもさいかち以外の石けんも色々試してみたいと思いました。

(須賀川市)



Q & A コーナー 教えて理事長!!



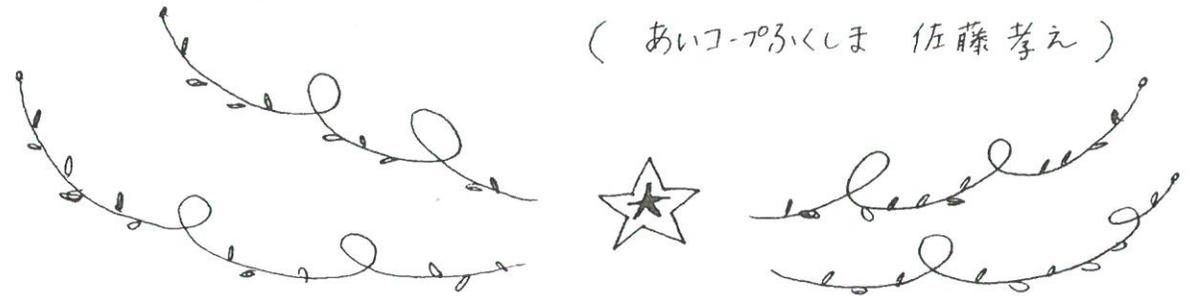
Q. 花兄園 花たまご、最近1パックに2~3ヶの血卵があります。どうしてでしょうか？



～ 花兄園 大須賀さんのお話から ～

- ① 血卵の発見は「血卵検知器」で見つけ取り除いています。今回のお話で20~30%ということは、この「検知器」の調整に不備があったと考えます。早速このメンテナンスを行い不具合を解消します。
- ② なお、この「検知器」の機能は光電管より特殊な発光をして卵内の「血液(ヘモグロビン)」に反応し、その卵をベルトラインから取り除きます。この発光部の微妙な調整が不十分だったため血卵を除去できなかったと考えます。
- ③ こうした「血卵」の発生は、鶏舎内に野生動物が入ったり、台風・雷・地震等において鶏が異常な動きをすることで卵形成中の血管から出血した時に起きます。夏場の対策にニンクを投与した場合も出る時があります。その発生率は通常10%未満であり、ハネられた卵は加工用にまわされます。今回はこうした事象がなかったため「検知器」のズレと判断しました。

(あいこ-あふくしま 佐藤 孝え)



イカ人参 + こんにちは ビックリポン!! 今までになくやわらか

(福島市)

娘から「肉ほどやわらかくする料理酒だよ。なんでも使えるから使ってみて」と言われこんにちは料理酒をもらいました。早速イカ人参に使ってみたら、イカが今までになくやわらかくビックリポンでした。これからも色々な料理を教えてください。

社長から「こんにちは料理酒は、ただの料理酒ではなく調味料」と言っていた意味がよくわかりました。交流会などで作ったレシピを家で再現してみても味が決まらない事がよくありましたが、それはこんにちほではないただの料理酒を使っていたからでした。その言を聞く前に、香りを嗅いだだけで**全然ちがう——!** 今回の交流会で洋酒のように使えると知ってから、ますます大活躍しています。



- ◎ スポンジケーキを焼くのに使う
(しっとりふわふわに焼けます)
 - ◎ クリームに入れる
(高級な味になります)
 - ◎ 紅茶に入れる
(ふわと良い香りがします)
- 組合員の友達から教えてもらったヨーグルト酒が美味しいので紹介します。
(郡山市)

☆ ヨーグルト酒 ☆

さんのレシピ
 パスちゃんヨーグルト 100~150cc
 こんにちは料理酒 キップ1/2~2杯
 ただませるだけ☺ 瓶でシャカシャカするとふんわりします。
 牛乳や熟れて柔らかくなった果物をまぜても美味しいですよ!

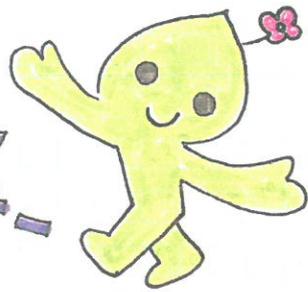
あいコープまわり感想報告

初めての参加でした。きとお昼前は混むだろうと思い余裕をもって早めに「行きましたか」それでも想像以上の人たちでした。食べ物は何れもおいしそうで本当に迷いました。子供のふん…と言いついてたくさん味見させて頂きました。最近、味の好みが出てきて食べないものが増えてきた1才3ヶ月の息子がしらすご飯をバクバク食べて完食しました。久しぶりにそんな姿を見て嬉しくなりました。改めて、おいしいものを作って食べさせてあげたいという気持ちに火が着きました。ただ小さい子供を連れての買い物は正直大変でした。抱っこしながらだったのでたくさん手に持つこともできないし、席の確保も難しかったので例えばお盆の貸し出しがあったり、セットメニューがあったり、もしくは席まで運んでもらえたりすると、もっと楽しめたと思います。完売するものが多かったのも、(早い時間には)それが残念でした。
(須賀川市)

あいコープまわりでは今年も親子で大変お世話になりました。私はランカスターのTEAスペース。今年はドリンクに力を入れることになったとの事で販売の数はとても少なくて、開始前にちょっと不安を感じていました。案の定「TEAバックこれしかないの?」「もう売り切れちゃったの?」と残念がる方の多いこと多いこと…これほどまでに人気があるのだと驚きの連続でした。1杯50円という破格値もあって、あたたかいTEAを求められる方も後をたたく14:00ぎりぎりまでTEAを作り続けました。幸いにも、食後の紅茶を求められる方が多かったのも、お昼前に早めの休憩をいただいていた私は、いろんなお店をまわって買い物したり、子供たちの様子を見に行けたりととても有意義な時間を過ごすことができました。ランカスターさんも「来年は販売用にたくさん持ってきてます!」とおっしゃったので、また次回お会いできるのを楽しみにしています。
(郡山市)



子ども
コーナー



折り紙教室・リゅう先生ご夫妻



コネコネ石けんづくり

3歳～未就学児「60分間」のブース



工作教室
ココロ自動車



出前
やりました!



手まわして"綿花から白いワタと種を分ける
ワタくり器

大活躍の
サポーター



事前注文
交換コーナー
注文品を一品ずつ渡す
サポーター5490