

ひまわり

2018年
1月22日

No. 1247

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 愛菜箱で離乳食ランチ会
- ② 愛菜箱案内、愛農会収穫祭体験。(1月1回ローカル品8ヶ以上)
- ③ 新しい組合員さん大歓迎
- ④ 花たまごdeシフォンケーキ作り②
- ⑤ ケーキの土台花たまごと比べました!、まつりサポーターが語る(中)
- ⑥ まつりサポーターが語る(中)
- ⑦~⑩ ローカル商品案内、なんでもカード、注文品控えメモ

ローカル商品のご案内(2月1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

愛菜箱で 離乳食ランチ会

こどもの舌は **敏感**

「食べてくれない人参・青菜を

食べてくれた」と 

愛菜箱をまるまる使ったパスちゃんシチューにお豆腐・ポテトバーグ。
素材の味が活かされていて、薄味でもとてもおいしかったです。
多く作った分お持ち帰りさせてもらったお豆腐・ポテトバーグを子どもの夜ごはん
にしましたが、すごい勢いで口に放りこんでいました(笑)
余程おいしかったのだと思います。とても参考になりました。
野菜を持ち帰った友人からは「普段単品で食べてくれない人参や青菜を食
べてくれた!」と喜びの報告を受けました。改めてこどもの舌は敏感で
正直なのだと思いました。
これからもあいコープの食材でしっかりと味覚を育ててあげたいです。

(福島市)



✪ ポテトバーグ
& お豆腐バーグ
✪ パスちゃんシチュー

①

シチューはナチュラルな味

友人同士、わいわい調理して、あっという間の時間でした。
ホワイトソースからのシチューは、なかなか作る機会もなかったのど、ス
しぶりのナチュラルな味わいで、改めて家で作ろうと思いました。
子供達が元気でいられるよう、おいしくて体にいい食事作りをしていま
いでよね。

(福島市)

手軽でヘルシーなレシピ

久しぶりに、子供と離れてみんなで料理をして食べるのがリフレ
ッシュになりました。
料理も手軽に作れるヘルシーなレシピで味もとてもおいしかったです。
自宅でも作ってみようと思います。
今日の体験は、初めてだったのど素直にとっても楽しかったです。
ママ同士のお話も楽しく、参加できて本当によかったです。

(伊達市 S・M)



*生産者からのお便り 健康に気をつけ、平和を希望する年に

新年おめでとうございます。お互いに健康に気をつけ平和へ希望が増すことができる年にしたいものです。しかし現実には厳しく私事ですが大晦日に若い友人が亡くなり元日には先輩が召されました。一休さんの句に「元旦や冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」という句そのままの年明けでした。今年も安全で美味しい野菜をお届けし、皆様の健康にお役に立てるよう努力いたしますのでよろしくお願い致します。冬でも蒼野菜が取れるようにと安田広見君が昨年標準より太いパイプを用いて建てた連棟ハウスが、春の突風で全壊するなどして経営の立ち上げに苦勞してましたが、今年は再出発すると意気込んでおりますのでご期待ください。

石沢 重吉

愛菜箱

愛農会の皆さんの
無農薬、無化学肥料の野菜セット箱

ローカル品

000703

905円(税別)

1月1回
(ニンニク、小松菜
人参、ゴボウ)

1月2回の予定
(玉ネギ、長ネギ
白菜、大根、小松菜)



あいコープまつり
愛農会コーナー

< 愛農会収穫祭体験 >

顔が見えて コミュニケーションが出来た

当日は天候にも恵まれ、とても気持ちのいい青空の下で野菜の収穫体験と、生産者・スタッフの方々手作りの美味しいお餅や豚汁、漬物などを御馳走になり有難うございました。私も自営業で商売をしておりますが、生産者(販売者)と組合員(お客様)がお互いに顔が見えて良いコミュニケーションが取れる関係は、深い信頼関係に繋がりととても良い事だと思います。またニンジンの収穫の時に、隣にあるブロッコリーとキャベツの畑では見事に虫食いの穴だらけだったのを見て、化学肥料や農薬等を使用しないで作物を育てる事がどんなに大変な事が実感出来ました。少し前ですが、同業者との研修会で食物コンサルタントの方の講演を聞き、現代の流通に乗り安価で大量生産されている水煮野菜の真空パック食材は、ミネラルを始めとする栄養素が殆ど抜けてしまっていて健康維持にはまるで役に立たない事、また食品添加物満載の加工食品の弊害などについて学びました。

我が家も育ち盛りの子供が居りますが、あいコープさんで取り扱っている食材や愛農会生産者の方々による生鮮食材による毎日の食生活の習慣は、長い年月の間には健康の維持向上や心身の安定などの面で大きな差となって現れるのではないかと思います。これからの未来を担う子供達の心身ともに健やかな成長の為に、皆様今後共頑張って頂きたいと思います。

(郡山市)

< 1月1回 ローカル品 18ヶ以上の注文 >

地元の青果 10位まで独占

商品名	供給数量		
地元のほうれん草(農薬不使用)	346	森さんの小松菜(農薬不使用)	80
ブロッコリー	312	生芋系こんにやく	65
ミニトマト ちびあま	281	中玉トマト ララフルティカ	63
地元の甘いニラ	275	さつま芋紅はるか	60
地元の寒締め小松菜	273	大玉トマト(重カトマト)	58
地元のむきネギ	166	軟らかい里いも	54
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	163	板こんにやく1/2×2	50
甘い人参	151	いちご とちおとめ(ケース)	40
地元の大根	144	満点! あおばちゃん8切	35
地元の春菊	143	豆 コーヒーギャラリーブレンド	28
満点! あおばちゃん6切	131	いちごとまと	24
野菜セット「愛菜箱」	100	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	23
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	94	粉 コーヒーギャラリーブレンド	20
地元の京菜(みず菜)	91	キッチンスポンジ	19
生芋板こんにやく	82	発送用 いちご・デラックス	18

★ 新 しい 組 合 員 さ ん 大 歡 迎 ★

～ 開 き ま せ ん か ! カ フ ェ 会 , そ れ と も ラ ン チ 会 ～

産地直送で、安全で新鮮な食物、美味しかったです。
是非、食事に提供していきたいと思えます。
(須賀川市)

あいコープさんで取り扱っている品は安心して選べるので、お仕事されている
さんにも気に入ってもらえて、とても嬉しいです。
また、他の方にもおさそいしたいと思っております。いつもありがとございます。
紹介組合員 (須賀川市)

豆腐があまり好きではないのですが、あいコープさんの絹豆腐は「何もつけず」に
そのままでもとってもおいしく頂きました。また、牛乳も味が濃く、とてもおいしか
ったです。卵も、生のまま頂きましたが、新鮮でおいしかったです。玉ねぎも甘く、
子どももよく食べてくれました。
(福島市)

ランチ会では、皆さんの知っている情報が共有でき、有意義なものになりました。
お子さんの離乳食があいコープに変えた途端スムーズにすすむようになった
ようで、安心して子供に食事させられるのは素晴らしいです。
紹介組合員 (福島市)

玉子・牛乳・人参など普段から子供達が大好きなものがセレクトに入っていて、
特に人参は甘みがあって子供たちがサラダでホリホリ食べて喜んでい
ました。1才の子供は豆腐を気に入って沢山食べていました。
(郡山市)

おまつりにも来てくれて嬉しかったです。人参やお豆腐など素材のおいしさを
感じていただけ良かったです。これからあいコープのお話できるのが楽しみです。
紹介組合員 (郡山市)

全部おいしかったです。牛乳は水はく
なくおいしかった。特に人参は甘味が
あっておいしかったです。
(郡山市)

卵とわかめを使ってチャーハンにしました。
わかめの塩分と少量のこしょうで味付け。
ちょうどいい感じでした。(わかめの塩分
はけでもO.K.) とうふは娘が「おいしい」
と言って喜んで食べていました。
ごちそうさまでした。
(郡山市)

牛乳はあっさりして飲みやすかったです。
豆腐は型くずれしにくく、味も美味しか
ったです。
(須賀川市)

豆腐は豆の味を味わえて、嫌な臭みも
なく美味しかったです。安く売られている
水増しされた豆腐とは違いました。
人参も香りがしっかりあり、味が濃く
て美味しかったです。
(須賀川市)

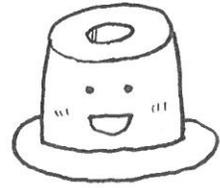
牛乳は思ったよりサラリとした感じで飲みやすく、にんじんは、とても甘かったです。
お豆腐もわかめもとてもおいしくいただきました。
卵も鮮度がよく、味もこくがありました。
(郡山市)

とても気に入っていただけにようけ何よりです。
紹介組合員 (郡山市)

良い物を食べれている感じがして
おいしかったです。これから離乳食を
すすめていくので、いい物を使ってい
きたいと思いました。
(須賀川市)

わかめの歯ごたえ、塩分の低さに
感動しました。牛乳も、牛乳くさ
がなくて飲みやすかったです。
(福島市)

牛乳…臭みなくサラリとした飲み
ごころ。
たまご…小ぶりですが、黄身の味が
良い気がしました。
豆腐…豆の味が感じられました。
こどもがフリンやゼリーの方
に一生懸命食べていました。
わかめ…肉厚すぎず、薄すぎず、使いや
すい。思ったより、戻しても流し
ても塩分は感じました。
(二本松市)



もう少し詳しいポイント

- 卵を割って、「卵白」と「卵黄」を別々のボウルに分けます。
(ボール2つ、ハンドミキサー使用)
 - 卵黄が崩れて、卵白と混ざらないように。
花たまごは、卵白が強く「分ける」のが大変。
スーパー店の卵は、逆に卵黄が崩れやすかった。
 - 「分ける」小道具があると便利。小鉢を使っても良いです。
 - ステンレスボウルは、脂分、水分を完全に掃き取ってから使います。
 - 花たまごを使用ばら「1個減らし、5個でも大丈夫。出来る」
(花見園社長の話)
卵3個なら他材料も50%にすると分量ができます。
- 卵白をハンドミキサー・高速で全体ムラなく混ぜると、白いクリーム状になります。(2分30秒前後)
 - 花見糖(100g)を少しずつ分け入れるとムラが少ない。
 - 3分30秒くらいでクリームに光沢が出て「角」も出来ます。
ハンドミキサーを低速にして、全体を整え、約6分間程度でO.K。
高速でやり過ぎると「ボソボソ」の生地になってしまいます。
- 卵黄に材料すべて入れて、ハンドミキサーを低速回転。
 - この時ミキサーは、ボール面に垂直にして練り込みます。
 - 卵黄生地をヘラで触ってみると、黄色で重たい感じで、亀もミルクのような輝きがありました。
- 卵黄生地にメレンゲ(卵白)を3回に分けて混ぜた方が良い。
(1回目は泡立器を使ってしっかりと。

2回目はゴムベラで底からすくい上げるように。
3回目も同様にざっくりと。
(メレンゲ部分が残っていると焼き上がりに空洞ができるので注意)

- 「卵黄生地+メレンゲ生地」混ぜた生地を型に入れて焼きます。
(紙コップでもよい)
- オーブンでの焼き工程 ~詳しくはカフェ会開きましょう~
オーブンによっては、上部が焼き色が濃くなることもあります。
その時は、途中でアルミホイルをかぶせると均一な焼き色になります。
- 焼き終わったら、型を逆さまにして冷ます。



ビンに
差してもいいです...



お茶碗などを逆さまにして
その上に置いてもいいです

- 完全に冷めたら、丁寧にシフォンナイフで型に向かってまっすぐに入れていきます。まわりをはずしたら、底も型に水平にナイフを入れます。

豆乳や米粉でも同じです! 豪華なシフォンケーキにも☆

- 牛乳を豆乳にすると、牛乳アレルギーの子も食べられます。
「小麦アレルギーなら、薄力粉を『あいコープの米粉』に変更して 同様の分量で作れます。」(花見園社長の話)
- お誕生日ケーキなどにいかがですか。
300円の材料費で豪華なシフォンケーキになります。花見糖大さじ2を加え、ゆずめにホイップした生クリームをとろ〜りとかけて、季節のフルーツ(いちご、ブルーベリーなど)を飾れば、なお素敵に!
- 先日、ランカスターさんの紅茶アールグレイの粉をティーパック1袋、卵黄生地に混ぜて作ったら紅茶のシフォンができました。2袋入れてもいいかと思いました。ランカスターのココアを濃く湯で」といて冷ましたものを入れてマーブルもチャレンジしたいです。みなさんのアレンジも教えてください。

スーパー店を
ケーキの土台「花たまご」と比べました!

クイズA どっちが花たまご?

片方はスーパー店の卵です(前日購入)



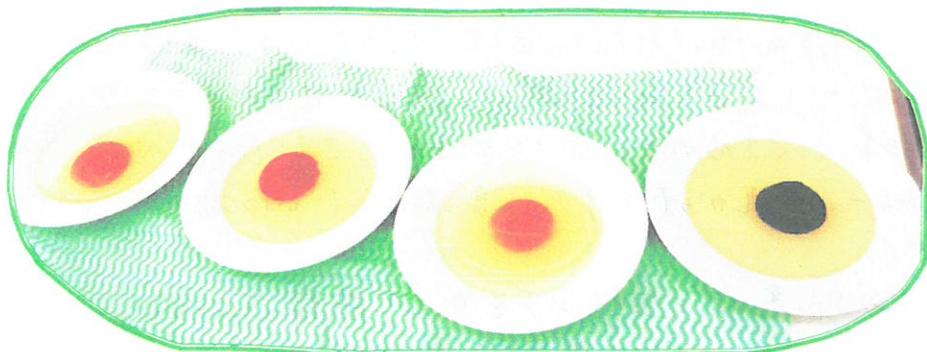
私はいこれ!

①

②

参加者が意見が2分しました。

クイズB 花たまごはどれでしょう?



①

②

③

④

花兄園の実験たまご2個、花たまご1個、
スーパー店の卵1個、計4個です。
正解はこのページの最後に➡



花兄園の実験卵です。黒い色素(化学物質)を飼料に与えた黒たまご。
「イカ墨(天然の黒色)を食べさせても卵黄は黒玉にはなりません。」(社長)
「化学物質..を鶏は消化できないことを証明してます。
食品添加物の大部分は「化学物質」です。考えましょう!

⑤

まつりサポーターが語る(中)

—成果と来年の楽しみ—



安達地区サポーターの皆さん



趙さんの味 キムチライスピザ 完売 182皿

①クイズA、クイズB

(→前ページの続き)

趙さんの味 キムチライスピザ

"よみこみ"したら たくさんの方がきてうれしかった

キムチライスピザのコーナーを設けました。
おみせの店員みたいに、ほしやレシピをわたして頂いたので。
やきたてのキムチライスピザを食べてほしくてよみこみをしたら、たくさんの方がきてくれてうれしかったです。
キムチライスピザをつくるとき、ごはんをホットプレートにいれてごはんをパチパチしきつめたのがたのしかったです。
サイコロみかんがたのしかったです。サイコロをシャカシャカころがしてでたのが  と  で9こみかんがもらえました。
らいねんもさんかしにいます。

(本宮市 小3年)

料理作ったり レシピ配ったり

ほくは事前注文コーナーとキムチライスピザコーナーで働きました。
事前注文コーナーでは、いわれた数分だけ商品をわたします。わたしまちがえがないように気をつけて行いました。
キムチライスピザでは、料理を作ったり、キムチライスピザがやけたらお客様を呼んだり、レシピを配ったりしました。
いろいろなお店がありました。チョコレートケーキや焼肉やいちごのジェラートやカレーライスやフランクフルトなどのいろいろなおいしい食べものがいっぱいありましたが、どれもやすく、どれもとてもおいしかったです。来年また参加したいです。

(本宮市 小6年)

行列で大変だったが お仕事を上手にできた!

穀付カキコーナー

かきのコーナー(ほいしい)においがして、みんなおいしそうに食べていたのがよかったです。お客さんがたくさん来て、長い行列ができていました。お客さんがいっぱい大変だったけど、お仕事を上手にできたのでよかったです。楽しかったので、またかきのコーナーをやりたいです。

(郡山市 小5年)

珈琲ギャラリーコーナーも大盛況でした。2時間サポーターでのお手伝いでしたが、2時間もたらずに、コーヒーの豆・米粉が完売になるほど、珈琲ギャラリーさんの人気っぷりに驚きました。
珈琲ギャラリーさん、ありがとうございました。

(郡山市)

「カレーおいしかった!」の声が嬉しかった 「担当」の声の掛け合いが完売に!

今年のあいコーまつりも、サポーターとして参加させていただきました。
私は、愛農会さんのブースで「野菜たっぷりカレー」の調理・実演販売を担当しました。家で何度か作ってみたいはいましたが、大量のカレーを作るのは初めてだったので、少し不安もありましたが、担当の皆さんと声を掛け合いながら、無事、たくさんのカレーを作ることができました。食べて下さった方から「カレー、おいしかったです!」と言っていたことが、とても嬉しかったです。

子供サポーターのお子さん達も、一生懸命声を出して頑張ってくれていたのが、そのかも大きく完売につながったのだと思います。

(須賀川市)