

ひまわり

2018年
1月15日
No. 1246

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 あいコープ流 シフォンケーキカフェ会 子どもからまた食べたいとリクエスト
- ② "びっくりしました! 卵の違いが ケーキの作り方の違いに
- ③ 見てわかる 簡単!! あいコープシフォンの手順
- ④ あいコープシフォン…家庭にあるシンプルな材料 これだけ! 鶏に断食はなぜ?
- ⑤ 生産者からのお便り、ローカル品20ヶ以上、まつりサポートが語る成績と来年の東(み(上)他)
- ⑥ まつりサポートが語る(続き)
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内、なんでもカード・注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（1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

あいコープ流 シフォンケーキ カフェ会 (12月21日)

シフォンと卵 特集(上)

子どもから



また食べたい! とリクエスト

—「簡単! あいコープシフォンの作り方」は③ページです —

* 12月21日 郡山市中央公民館にて、まつりの豆腐コーナーのメンバーを中心に、組合員6名、ゲストさん2名で シフォンカフェ会を行いました。

卵のお話では、花元園の花たまごと市販の卵を見比べながら、学び合いました。黄身の濃さと栄養価は関係なく、鶏さんが食べている飼料で黄身の色が決まります。黒色色素を食べて黒い黄身となったり卵には驚きの声が上がりました。 ↗①

花たまご de シフォン

- シフォンケーキ
空洞が出来た失敗作
(爆発)
でも、味は美味しい♪
- パスちゃん
ヨーグルト
- 天童の
ラ・フランス
- 菅野豆腐の
とうふクリーム
(もめん)
(赤い包みの中)

今回、シフォン作りで市販卵を使い、作り方を改めて花たまごの良さを感じました。カップのシフォンを家族で食べ比べたら、市販卵で作ったものはみんな分かりました。(変な臭いが残る) シフォンケーキ好きな子どもが見事に食べ当てました。

食感が違う・市販卵の方は水っぽい・花たまごはしっとりフワフワなどの感想が組合員よりありました。花たまごのシフォンケーキは子どもからすぐにリクエストがありました!の声も聞かれ、また食べたくなり あいコープの シフォンケーキ !!

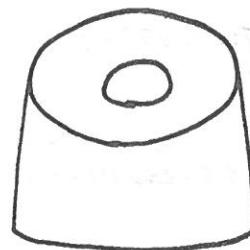
私は幼い頃、母が作ってくれた手作りのパンやおやつの味を何だかとてもよく覚えていましたが、この“オールあいコープ食材で作るシフォン”はまさに記憶に残る味と思ひます。

花たまごのこだわりや 飼料による黄身の色の変化を皆で学びながら、自分や家族の健康のための食材選びの大切さも改めて感じることができた カフェ会でした。

(理事)



私たちが 作りました いただきま～す!!



びっくりしました！ 卵の違いが、ケーキの作り方の違いに

* 大変楽しく、おいしく、いろんな知識も得られて、参加させてもらえて嬉しかったです。
話して聞いただけではなく、実際体験できることでより自分にすっと入ってきました。
日々なんとなく選んでしまっていた洗剤や食べ物について、意識して選択していくようになりました。
それにもしても、卵の育て方の違いで、ケーキの作る工程からあんなにも違いができるのだなと
びっくりしました。

(ゲストさん・郡山市 T.Mさん)

「市販の卵」は「イオウの臭い」が

* エサに色素を入れることで黄身の色が変わることを実際に見てびっくりしました!!
エサの中に悪い物が入っているとそのままタマゴの中に移行するのを実感しました。
シフォンケーキの作り方を教わって、思ったより簡単に作れそうで、家でも作ってみようと思いました。
花児園のタマゴと市販のタマゴのシフォンケーキを食べ比べてみましたが、市販の方は
イオウのようにおいが気になりました。
花児園さんのタマゴのシフォンケーキはとってもおいしかったです!
ありがとうございました。

(郡山市)

こんなに美味 ケーキが家にある材料ばかり～素敵！

* いつもあまり気にせずに食べている卵ですが、「こんなにもエサの違いなどで
黄身の色が変わんだ!!」ということを知り、とてもびっくりしました。
シフォンは仕上がりもふくらでとても美味しい、あまりお菓子の手作りは
しない私ですが、家庭でも作ってみようと思います。

②

こんなに美味しいのに、使う材料は家にあるものばかり…。
というのも、素敵です。

(郡山市)

自身のしっかり具合、割った時から分かった！

* シフォン作りカフェ会に参加しました。
我が家では定番になっているシフォンケーキも、みんなで実験したりしながら
作ったので、改めて発見がありました。卵の自身的のしっかり具合は割った時から
分かりやすく、メレンゲもしっかり！

黄身の色は、何種類か用意されていて、エサの添加でどのような色にでもなることも
改めて見てみることができました。

豆腐クリームとヨーグルト・ラ・フランスを添えていたシフォンは、「やっぱりおいしいな!!」と
思いました!!

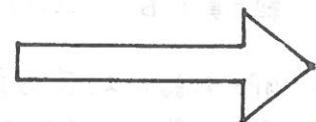
理事長から、花児園の卵のからがしっかりしているのは、花児園の鶏は断食するからだよ、
とかがって、びっくり(笑)!! しました。ありがとうございました。

(郡山市)

。 あいコープシフォンを
作りたい！・作ったけれど…

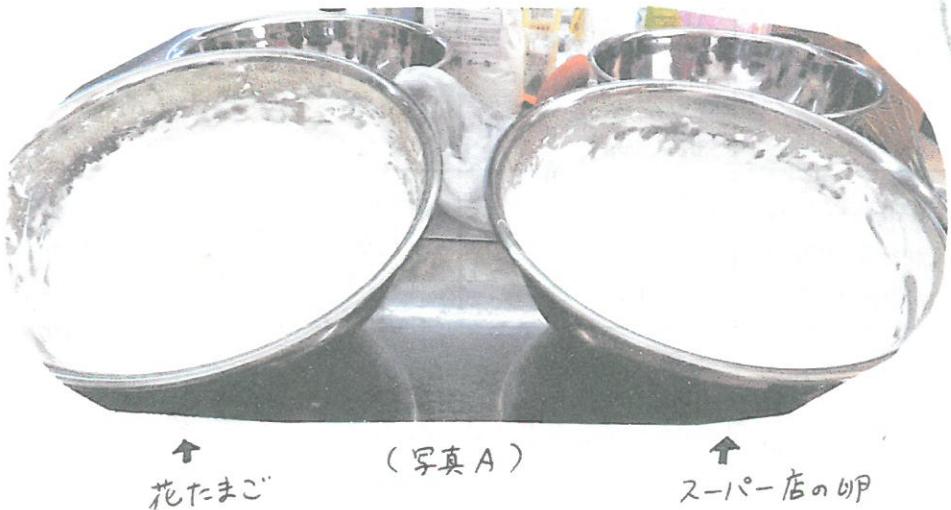
もう少し詳しく知りたい方は
次号の「ひまわり」もしくは、
「シフォンカフェ会を開きたい！」と
ご連絡下さい

さあ！ いよいよ
作り方
しゃべります！



〈メレンゲ作り〉

- ① “卵白”をハンドミキサーの高速で混ぜると、白いクリーイ状になりました。(2~3分間)



見ゆわかる
簡単!!
あいコープシフォンの
手順

- ② “角”(ツノ)が立ち始めたら、花見糖を大さじで少しづつ入れ、ミキサーで泡立てを繰り返しました。

- ③ 花たまごとスーパー店の卵の大きな相違は、

スーパーの卵は … ヘタる、光沢がない
他方、花たまごは … 角が立ち続けています。 (写真A)

シフォン
くっきり見えます!



- ④ 花たまごのメレンゲ

ボウルを逆さにしても
丈夫!!

コシが強いメレンゲだから
生地を膨らませます。

力(炭酸ガスが
たっぷり)も強く、

ベーキングパウダー(重曹)を
使わない。

「あいコープ流 シフォン」が
出来ます。

(3)

〈卵黄・生地作り〉

- ① 別のボウルに 卵黄・バスちゃん牛乳(豆乳でもOK!)、菜種油、国内産薄力粉(ふるわなくてても良い)

すべてを入れて、ハンドミキサーを低速で ボウル面に垂直に練り混ぜるよう“丁の字”を描くよう、ダマが無くなるまで 続けました。



左…花たまご

右…スーパー店の卵

- ② 花たまご生地をへうで触ると重く、
オレンジ色で 水っぽい感じでした。

黄金色の輝きで、スーパー店卵は



「卵白メレンゲ」+「卵黄・生地」
混せて シフォン生地 完成

- ① 卵黄生地に

卵白メレンゲを 3回に分けて
混ぜました。

この時も“角”(ツノ)は ピンと
していました。

そして、紙コップに流し込んで オーブンへ。

あらかじめ予熱をして オーブンをあたためて
おき、180°Cで30分くらい焼きました。

あいコープシフォン … 家庭にあるシンプルな材料

ローカル品
(郡山市・阿部製粉)
米粉でも同じよう
に出来ます

318 菜種油(平田産業)
722円(税別)

これだけ!

ベーキングパウダー
重曹 不要!

21cmのシフォン型で
材料費
約 300円!!

(紙コップだと 16個できます)

写真は豆乳。(豆乳でも
作れます)

① パスちゃん牛乳でも。
1000ml 224円(税別)

③ 花たまご 1パック(10個入) 240円(税別)

花見糖 白砂糖にはない
ミネラルがたっぷり

この
花たまご 菜種油 を使わないと
あいコープシフォンはできません

しっかりと仕上がりります。

おじいちゃん・おばあちゃん

孫のために シフォンに挑戦しませんか

あいコープ
シフォンケーキ作り
レシピ
どうして?なぜ?

Q …普通、シフォンのレシピは自身が多くて黄身が少なくて、「余剰卵黄」が出ますが…
あいコープレシピは 同量ですが、どうしてですか?

A …強い・へたりないメレンゲを卵白が作るからです。すなわち炭酸ガスが
しっかり混入している産卵したての「新鮮」だからです。
炭酸ガスは産卵後の日数と共に減りていきます。

シフォンにベーキングパウダー(重曹)を使わなくても、生地を膨らます力(炭酸ガスが満タン状態)
があるのが「花たまご」です。

〈スーパー店の卵と比べました〉

前日に買ったスーパー店の卵(1パック 108円の白殻)と花たまごを比べました。

	卵の殻	黄身	作ったシフォンケーキの味 食べ比べ
スーパー店 1パック 108円	ツレの力で割れても 殻が弱くてグチャッと なってしまう	・盛り上がりがあたたか 時間がたつと表面に シワが寄った ・橙色(オレンジ色)	・食感が水っぽい ・変なにおいが残る(イイ?)
花兄園 花たまご 1パック 240円	硬くて割れにくいか 強い力では、パカーンと 二つに割れたり!	・弾力があり、いつまでも プリンプリンしている ・黄色(レモン色)	・しっとりフワフワ 今までのシフォンで一番 ・また食べたくなり味 ・子どもがリクエスト ・記憶に残る味

どうして
なぜ断食なの?

店で買った卵は 壳がグチャ!!

スーパーで買った“白い殻”の卵は、割ったら 壳がグチャッ!となり
砕けた。 花たまごは硬くて割れにくかった。どうして?とゲストさん。

↓ 花兄園・大須賀社長の話

若い鶏の卵ほど 殻が硬く、齡を重ねるほど薄くなります。一般的には、
具体的には、産卵が500日を超えると殻が弱くなりますか、そのまま550日、
700~750日齢まで飼育されており、その卵が“弱い殻”になります。

花兄園では、「430日~450日齢」時に断食をさせることで、鶏の脂肪分を落とし
生理的に若返らせることで、殻も強くなり、良い卵を680日齢まで生んでもらっています。

(9月28日 福島での交流会より)

あいコープ
シフォンケーキ材料
(シフォンケーキ型 21cm 1個分)

○<メレンゲ>	:	<卵黄生地>
卵白 6個分	:	卵黄 6個分
花見糖 100g	:	パスちゃん牛乳 110ml
	:	菜種油 90ml
	:	国産小麦粉 120g
あわせて 200ml	:	

*生産者からのお便り

天候不順でも 殺菌剤を散布したり、殺虫剤を使ったり しません！

今年最後のお届けになりました。1年間ありがとうございました。科学技術の時代と言われても有機農業は多くが天候任せです。天候不順でも病気予防に殺菌剤を散布したり殺虫剤で虫を殺したりしません。宮沢賢治の雨にもマケズの詩の「ヒデリノトキハ ナミダヲナガシ サムサノ夏はオロオロアルキ」のように深刻ではありませんが、キャベツや白菜が収穫できないところもありました。百姓には「百姓の来年」という言葉があります。食べてくださる皆様があられることが大きな支えになってあります。来年も安心して食べていただける食べ物の生産に努力致しますのでよろしくお願い致します。

ローカル案内

000703

愛菜箱 905円

12月4回分

白菜 1株 大内信一 / かぼちゃ1個
しのぶ菜 1束 橋本歌子
じゃがいも 500g 石井希 / 人参 800g
石沢智雄

石沢 重吉

12月4回
ローカル品 注文
20ヶ以上

ほうれん
草

小松菜

甘い
ニラ

ブロッ
コリー

地元の
おいしい野菜

商品名	供給数量
地元のほうれん草(農薬不使用)	425
地元の寒締め小松菜	319
地元の甘いニラ	316
ブロッコリー	307
甘い人参	287
ミニトマト ちびあま	250
軟らかい里いも	236
地元のむきネギ	188
地元の春菊	187
地元の大根	182
玄米餅	162
生芋板こんにゃく	160
生芋糸こんにゃく	146
手打ち生そば	114
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	107
野菜セット「愛菜箱」	97
地元の京菜(みず菜)	86
満点! あおばちゃん6切	86
中玉トマト ララフルティカ	83
森さんの小松菜(農薬不使用)	80
板こんにゃく1/2×2	79
さつま芋 シルクスイート	75
大玉トマト(重力トマト)	69
満点! あおばちゃん8切	49
キッチンスポンジ	44
とろさんましようゆ味 3缶セット	38
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	34
いちごとまと	28
こんにちは塩麹	28
もち米	27
岩瀬牧場のジャガイモ	25
シャボン玉純石けん	25
とろさんまみそ味 3缶セット	23
徳島産野菜セット	22
こんにちは料理酒	22
ミルクコーヒー	22
シャボン玉浴用	22
アイゲン浴用石けん	20

浪江町

避難者応援

12月4回 人参ジュース 売り上げの5% 778円
これまでの残高 20,680円
計 21,458円

(5)

まつりサポーターが語る

〈成果と来年の樂しみ〉(上)

「あーしてみよう、こうしてみよう！」 つくり上げる過程が力に

*まつりの準備段階から ワクワクドキドキ楽しい時間をすごさせていただきました。試作して味をみて 「あーしてみよう」「こうしてみよう」とアイディアを出し、メニューを決めていったこと。得意な方を中心に楽しく作っていました。などなど、みんなで「まつりをつくり上げていく過程が当日までの気持ちも盛り上げてくれました。大人になつてもう一度、学生の時の文化祭をやっているような気分でした。(笑) また、商品知識を深められたことで、家庭でのメニューの幅も広げることができました。

まつり当日は、生産者の社長さんともお話しすることができ、新たに商品の活用の仕方を教えていただいたり、商品への思いを知ることができ、スペシャルな一時をすごせました。1回やってみると 次回はこうした方がいいかなあと見通しももてるので、来年も今年の反省を活かして サポーターしてみようと思っています。 役員のみなさま、お疲れ様でございました。
ありがとうございました。
(伊達市)

事前の打ち合わせで顔見知りとなり、楽しく過ごせた♪

*初めてのまつりで 初めてのサポーターといふこともあり、終始ドキドキでしたが、事前の打ち合わせから参加させて頂けたことで、コーナーの方々と顔見知りになつてから 当日お手伝いできただで楽しく過ごせました。

後ろのブースが 庄内協同ファームさんで、おまつり終了後に 試食で提供していたおもちの残りや 雑煮のつゆを頂けたのが 本当にうれしかったです! とてもおいしく頂きました。

庄内協同ファーム ブースの試飲で 温かい麦茶を頂いたのですが、とても香ばしくておいしかったです。 我が家は年中 冷たい麦茶なので 目からウロコでした。冬も麦茶が購入できたら うれしいです。

(郡山市)

息子と一緒に「事前」コーナー "弱音"もあつたが仕事を感じたよう

* 小3の娘と小1の息子と 当日サポーターとして参加しました。

・娘は、前回は姉とふたりでのサポーター参加でしたが、今回は独りでの参加となりました。独りでの参加に少々不安を感じていましたが、同じコーナーの大人とお姉さんにフォローしてもらい、「私は化粧品とケチャップを渡す係で、ケチャップは沢山売れたよ」と活々と話してくれました。充実した体験ができたようです。

・息子は 私と一緒に、台車で事前注文品のピッキングを行いました。最初は 手まどう場面もありましたが、徐々に慣れてくると 自らケースを運んできてくれるようになりました。

弱者もはいていましたが、配達の皆さんの仕事の大変さを肌で感じてくれたのではないか。

(福島市)

驚くほど 美味い "牛乳寒天" 大木代吉本店

* 今年のまつりは お客様も気分も味わいたくて、2時間サポーターを 大木代吉本店のコーナーで手伝わせていただきました。

＊こうじの甘酒や こんなに 料理酒を使った牛乳寒天の試食は 驚く程 美味しかったです。

食べたかった焼肉に 長蛇の列がなかなか進まなかつたので、1人何皿までと制限をつけないといいと思います。 キムチピザがまた食べたくなる味でした。

来年もサポーターをやりたいと思います。

(郡山市)

"折り紙" ともかく忙しかった… でも来てくれた"子どもの数"は 盛況の反映

* 今年もお世話になりました。

大盛況だった事は、折り紙コーナーに来てくれる 子供さんの人数でわかりました。

とにかく忙しかったです！

(郡山市)

()

とうふクリーム 飛ぶように売れた!!

皆様と協力し、完売！ ~楽しかった~

* 初めてのサポーター、始まる前は緊張していました。 お客様が来てきちんと対応できるのかなど不安もありました。でも開始とともに 担当のおとうふクリームが 飛ぶように売れてどんどん作らないと…！という状況で 不安はなくなり、ひたすら作って販売する…という繰り返していました。

忙しかったけれど、ほかのサポーターの皆様と協力しあい、完売できたのが"楽しかったし、とても嬉しい充実した時間でした。

菅野さんの おとうふの美味しいとを知っている方には、「やっぱり美味しい！」とまだ知らない方には「絶品!!」とわかっていただけではないかと思います。

(郡山市)

()

「売る側」として「知ること」が できたもの (ソーセージ・牛乳)

* 今回は加入3年目にして初めてサポーターをさせて頂きました。

今までには、事前注文品の交換に“ちょっと行く.. だけだったのに、今日は丸一日、堪能しました。

パスちゃんシューコーナーを担当し、売る側として牛乳やソーセージをきちんと「知る」ことができたので、勉強にもなりました。

(郡山市)

()



福島・伊達地区 前日調理準備会 「明日のまつり、成功させる！」