

# ひまわり

2017年  
7月31日  
No.1224

## 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 夏休み子ども特集～あいコープの野菜はおいしいね
- ② 夏休み中おすすめ3、わとろオムライス。フローズンヨーグルト
- ③ 生産者からのおたより。ローカル案内。注文20ヶト以上。済りて安心 済りて文すれ
- ④ 味覚は8~12才がピーク味覚を育てる。熱中症を防ぐ
- ⑤ たるほど(ばあちゃんの矢印)。映画「人生はフレーリー」上田典喜内
- ⑥ 福島さん石けんおしゃべりカフェ
- ⑦ あとろオムライスレシピ。
- ⑧ ハローハロ
- ⑨ ~⑫ ローカル案内。みんなで「モカード」。注文空えメモ、調理料子エック表

ローカル商品のご案内（8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

## あいコープの野菜はおいしいね



緑黄色野菜

緑黄色野菜は1日100g以上がめやす。100gはニンジンで10cmくらい。ホウレン草など葉もので1kg。ピーマン3~4個くらい。

(食べもの通信「キッチンABC」より)

## もくじ

## 無農薬・有機栽培の米と野菜

### おいしい！ 楽しい♪ 夏野菜

第二園舎の前では、ぞうぐみの子どもたちが育てているきゅうり・ナス・ミニトマト・ピーマンなどの夏野菜が、次々と収穫の時期を迎えてます。自分たちの手で植えて、水やり・草引きなどの世話ををして育てた野菜は、ひときわ大切においしく感じられることでしょう。

#### ☆ 夏野菜の仲間分けに挑戦！

(種類別に3つに仲間分けできます)  
ピーマン・モロヘイヤ・かぼちゃ・トマト  
ゴーヤ・きゅうり・ナス・オクラ  
ズッキーニ・パプリカ

#### <正解>

きゅうり・ゴーヤ・  
ズッキーニ・かぼちゃ

ウリ科

ナス・トマト  
ピーマン・パプリカ

ナス科

オクラ・モロヘイヤ

=身体にこもった熱を冷ます

アオイ科 =ネバネバが胃腸の調子を整えます

夏バテ予防に効果があり、緑・黄・赤と目にも楽しい夏野菜。  
疲労回復効果のある豚肉、食欲を増進させる生姜やニンニク  
などと上手に組み合わせて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

(奈良市 ひまわり保育園「給食だより」7月号)

## 花たまご de ふわふわオムライス 人参ジュースライス

夏休み中の  
子どもにおすすめ！

今回の船引ランチ会は組合員3名ゲストさん1名での開催でした。  
アド学習会として花兄園の花たまごについて学び、「ふわふわ」オムライスを作りました。  
「こだわりがたくさんよのにそんじに高価ではない」「エサに遺伝子組換え作物が  
入っていると知らなかった」などの声が上がりました。

オムライスでは発芽玄米1合・白米2合で人参ライスにしました。ケチャップライスではなく  
炊き上がった後に人参ジュースを入れる事に驚かれていましたが、ソースとの相性が  
良いと好評でした。皆さんのお家レシピも聞く事が出来ました。同じく育て世代で  
学び、話も弾み、ほっと一息できる時間となりました。

( 田村市 )

レシピは7ページへ

卵の遺伝子組換えについて、今までより理解を  
深めることができました。  
子ども達のことを考え  
より体に良い食材を  
選んであげたいなあと  
思いました。  
今日のランチ会で食べた  
オムライスもおいしく  
簡単にできだったのでまた  
作ってみたいと思います。  
( ゲストさん )

大好きなオムライス  
だったのですが、あいコープ流  
のオムライスが食べられて喜しかった。  
普段利用している  
卵の安心・安全が  
再確認できました。  
( 田村市 )

卵にヨーグルトで  
ふわふわのオムライス  
でした。  
にんじんジュースも美味しい  
くて、栄養たっぷりの  
ランチでした。  
普通に生活していく  
わからぬ事が多すぎて  
卵の話、遺伝子組換  
作物(トウモロコシ)の話  
とても勉強になりました。  
( 田村市 )

## 我が家で大好評

## フローズンヨーグルト！



我が家で大好評の“フローズンヨーグルト”です。

季節のフルーツ（桃、メロン等）と良く合い、口溶けなめらか、スッキリとした味わいですヨ。

### ○作り方

7分立てに泡立てた生クリーム200ccと（ヨーグルト200g、花見糖大さじ4、  
レモン汁小さじ1）を合わせておいたものをよく混ぜ、冷やすだけ。

容器に入れ 冷凍庫で3時間位 冷やし固めます。(途中、2~3回  
かき混ぜる)

( 方ハ町 )

## 子どもと一緒に作りましょう



2005年7月18日発行の「ひまわり」で、今みなさんにお伝えしている  
パスピターンヨーグルトアイスと同じです。  
最近のレシピでは花見糖大さじ1~2杯でもいいかも？フルーツの  
甘さもありますから。  
それと、フルーツを固形のままでもおすすめです。  
( あいコープふくしま 橋本 )

000712

よつ葉生クリーム

200ml 330円(税別)

2

パスピターンヨーグルト

400ml 204円(税別)

・7月3度目の種まき、10月に4又穫

# —トウモロコシの無農薬栽培—

今回3日目のトウモロコシの種を蒔きました。トウモロコシの多くは90日型と言って、播種後90日で実が入り食べられるようになります。順調に育てば10月中旬になります。トウモロコシは夏の食べものと思われていますが、涼しくなった秋のほうが虫の害も少なく、美味しくなります。1回目は5月に種を蒔いたので、8月には食べられる予定ですが、トウモロコシの無農薬栽培は計画を立てても結果待ちなので、無事に届けることが出来るよう祈っています。

田村市の移地区は準高冷地なので、夏に平坦地では難しいキャベツを石井さんが作りました。虫の食害の多いのは取り除きましたが、気になることがあります。ああお知らせ下さい。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 1箱 905円(税別)

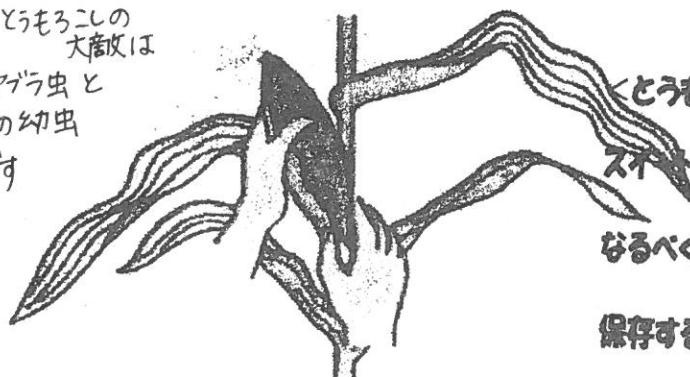
7月3回み届け品

7月4回予定品

ご注文の  
参考に

・ジャガイモ 800g きゅうり 3本  
・ズッキーニ 1本 キャベツ 1個

\* 虫の幼虫を食べるため  
カラス・ハクビシンが畠に現われます



## 〈どうもろこしのむき取りの方法〉

収穫するときは、手袋をしないと

## 薫<sup>ハラ</sup>で手を切り替<sup>スル</sup>

します。すぐ食べない場合は、ゆでてから冷蔵・冷凍

卷之三

じしくは書類が落ちません。

〈7月3回口-カル品 注文20ヶ以上 23品〉

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	362
地元のなす	191
ブルームきゅうり5本	183
ブルームきゅうり3本	162
野菜セット「愛菜箱」	134
大玉トマト(重力トマト)	113
夏人參(洗い)	106
中玉トマト ララフルティカ	104
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	102
満点!あおばちゃん6切	98
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	95
グリーンアスパラ	56
いちごとまと	53
満点!あおばちゃん8切	49
生芋糸こんにゃく	49
生芋板こんにゃく	38
黒糖レーズンパン	33
キッキンスponジ	30
純米 あま酒	29
地元のジャガイモ(農薬不使用)	29
未来につなぐ支援金	27
板こんにゃく1/2×2	24
黒糖レーズンパン	23

よつ葉のカレーラウ 33  
キッチンスponジ 30  
あま酒 29  
と頑張ります!

3.11 強制避難  
浪江町高木仮設への支援  
7月3回 よつ葉カレーラウ 500  
519円  
これまでの金額 35445円  
計 35964円

### 3.11 強制避難

浪江町高木仮設への支援

7月3回よつ葉カレー1杯50%

519 円

これまでの金額 35445円

計 35964 円

＜測って安心・測って対応＞ 家庭菜園もらいの測定 (218)

2017年

単位:ベクレル/kg

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
7月11日	福島市 小倉寺	キウイ	650g	(下) / (下)	4.43 / 4.03	3600S (1H)
"	"	じゃが芋	1000g	(下) / (下)	2.87 / 2.60	3600S (1H)
7月14日	鏡石町 豊郷	梅	510g	(下) / (下)	3.70 / 3.90	3600S (2H)
"	三春町	ブルーベリー	550g	(下) / (下)	3.51 / 2.78	3600S (2H)
"	郡山市田村町 上行合	馬令署	900g	(下) / (下)	3.12 / 2.86	3600S (1H)
"	"	なす	950g	(下) / (下)	3.03 / 2.75	3600S (1H)
"	郡山市 高田町	キウイ	570g	(下) / (下)	4.25 / 3.42	3600S (1H)

# 味覚は8~12歳がピーク

服部ゆきおさんに学ぶ

☆子どものうちに味覚を育てるが基本。“一生の宝”になります。

- ①「離乳食～8歳まで」……味覚を育てる前段。好きなものだけではなくバランス良く食べる習慣を育む。人間としての食べものをしつける期間ともいえます。
- ②「8歳～12歳」……脳細胞と脳神経が発達する時期が「8歳～10歳」。味蕾(みらい)の数は12歳でピーク。この時期においしいものとはどんな味なのかを覚えることが、正しい味覚を身につけます。

☆味を感じる、味覚が弱るとは

- ①舌には味蕾という味のセンサーがあり、食べ物が唾液と混ざると、味蕾 → 神経 → 大脳が味を認識
- ②味覚が鈍る原因は、「味蕾」の新陳代謝が悪くなり鈍感に。こうなるのは 化学物質の摂取(食品添加物や薬品)、ミネラル不足、偏食、味の濃いもの(外食や加工食品)
- ③味覚は磨けば鋭敏になります。子どものうち(8歳～12歳)が第1次。大人になつてからでも。おいしく栄養価の高い食材とは「旬の食材」「添加物がない」「新鮮なこと(地産地消)」です。
- ④味には『塩味』『甘味』『酸味』『苦味』『うま味』の5つがありこれを覚言的的に磨くことです

( 服部さんの著書より  
あいこーぷふくほ 佐藤孝えがまとめました )

水分補給はこまめに少しずつ 麦茶か水が最適

## 熱中症を防ごう



★ 热中症予防のための水分補給のポイント ~○×クイズ~

Q1 : 喉が渴いていなければ、水分を摂らなくても大丈夫?

答え: ×

「喉が渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているので、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を摂ることが必要です。

とくに、遊びに熱中している子どもは喉の渇きを感じにくいので、大人が意識して水分を摂らせるようにしてあげましょう。



Q2 : 水分は、一度になるべく多く摂ったほうが良い?

答え: ×

一度に大量の水分を摂ると、胃に負担がかかり、かえって体調不良を招くことがあります。少量ずつ回数を多く、水分を摂取するようにしましょう。



日常的な水分補給には、麦茶や水が適しています。スポーツドリンクはミネラルとともに糖分も多く含まれるので、大量に汗をかいたときなど、脱水症状の危険がある場合の使用にとどめるようにしましょう。

( 奈良市「ひまわり保育園」6月号 )

なるほど！

## ばあちゃんの知恵

そうめんをゆでるには



めんつゆに入れる薬味（香辛料）には、おろしショウガ・ワサビ・ダイコンおろし・ネギ・ノリ・ゴマ・七味唐がらしのほか、青ジソやミョウガなどを入れると、味がひきしまって食欲が出ます。

## 映画『人生フルーツ』

— 風と雑木林と建築家夫婦の物語 —



上映日時と会場

2017年9月1日(金)

郡山市公会堂

AM 10時～

PM 2時～

PM 6時～

(3回上映)

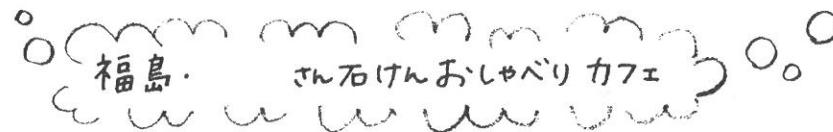
主催 ナカナカ映画の会

後援 郡山市

料金 大人 1000円  
大学生以下 無料

### あいコープふくしまから プレゼント

- ① 映画鑑賞された組合員・家族に、あいコープ利用500ポイントを！  
ただし組合員1名につき2枚までとします（1000円ポイントまで）
- ② その方法は、映画入場券(1000円)の半券を「ひまわり」の「なんでもカード」に添付して氏名・組合員番号を記入して配達担当者にお渡し下さい
- ③ 受付は 9月1日(金)～9月15日(金)までです  
9月請求書のポイントが加算されます



## ～色々な挫折体験から快適石けんライフ～

昨年から開催を希望されていたさんを中心に石けんカフェを実施し、素朴な疑問や挫折を打ち明けアドバイスしあうなど、活発な意見交換の場となりました。実践編として、洗面器+泡立て器での「泡づくり」や酸素系漂白剤での染み抜きにもチャレンジし、自分で見て確認＆納得にもなりました。

**食器洗い**では、「地区委員会などで改めてコツを学んで、処分する衣類を切っておき油汚れ・酢・マヨネーズはボロ布で拭いてから洗うと一度でスッキリして固形石けんの消費量も抑えられるように。アクリル素材のセーターの切れ端を使うと石けんを使わなくても汚れが落ちることにも気づきました」や「重曹を加えた湯の中にザルやピーラーを入れて煮沸すると、細かいところに入り込んだ汚れがすっきり落ちますよ」という達人さんのアイデアも出了しました。

**洗濯**では、「液体石けんから粉石けんに変えたら汚れがすっきりしてニオイも気にならなくなりました」「組合員さんから教わったメッシュポーチやストッキングに石けんを入れる方法を試すと、石けんの溶け残りもなく石けんカスもつきませんでした」と組合員さんのアイデアを取り入れている様子や、「石けんカス対策にはクエン酸が効く。クエン酸はキッチンやトイレなど色々な場所で使えますよ」とクエン酸を上手に生活に取り入れている意見もでました。さっそく「水200ml+クエン酸小さじ1」でスプレーを作り黒いプラスチック食器についた石けんカスにかけ、その場で効果を確認しました。

酸素系漂白剤を使って頑固な染み抜きにもチャレンジ。「酸素系漂白剤ってお湯で使うんですね」「こんなに泡ができるの？」と学んだ組合員さんが早速自宅でも「お湯+酸素系漂白剤」を実践していました。

『ひまわり』で石けんを使いこなしている組合員さんの意見を読み「自分は全然出来ていない」「私ってだめだあ～」と自分を責めてしまいがちだった組合員さんもいらして、でも実際話してみると皆さん色々な挫折を体験し試行錯誤しながら快適な石けんライフを手に入れている様子がわかって「みんな同じ思いだったんだ」や「それなら私もがんばれそう」「実際に使っているところを見てこれならできそう」「使っていて?だったことの科学的な理由が分かった」とあらためて石けんライフを楽しむ気持ちになっていました。その後自宅で試してみての感想が楽しみです。

(石けん会議メンバー)

## 挫折した話 うまく使いこなせている話

7月14日(金)にさんのお宅ご石けんおしゃべりカフェに参加してきました。石けんを使って洗濯や洗い物をしたりする時に挫折した事やうまく使いこなせている事、家で実際にやっている事などいろいろな話を聞いて良かったです。それから新井さんが「自分の家では毎日どれくらいの洗濯物が出るのかどれくらいの洗剤が必要なのか、一度測ってみるといいかもしれませんよ。」と言って実際にやって下さったのは参考になりました。今まで石けんカスが出てしまっていたのは洗剤の適量を知らなかったせいかも…。ぜひ家でもやってみようと思いました。

それと古ストッキングで洗剤ネットを作り、そこに粉石けんを入れて洗濯機に入れてまわると、粉石けんが溶けやすいという事を教えてもらいました。これを絶対にやってみますね。

(福島市)

## 粉石けんの「溶かし方」を守って

とても有意義な時間を過ごさせて頂きました。皆さん試行錯誤しながら自分に合ったやり方を見つけていてすごいなあと思いました。粉石けんの溶け残りで、4ヶ月だった息子の体中に湿疹をつくってしまった事がトラウマとなっていましたが、今回教えて頂いた溶かし方を守って、もう一度石けん+クエン酸での洗濯にトライしてみようと思います。酸素系漂白剤をお湯で使う実験も、ただ使っているという事で満足しないで効果的な使い方をしていかないとと思いました。

(福島市)

石けんおしゃべりカフェ 続々開きます！

私も参加したい！開きたい人連絡下さい！

7月18日 郡山南	さん	8月1日 須賀川	さん
20日 船引地域	さん	2日 須賀川	さん
26日 郡山北	さん	11日 須賀川	さん
28日 郡山北	さん	(予定)	

夏休み子ども特集！

# ふわふわのオムライス

夏休み中の子どもにおすすめ！

## 人参ライス

- ・米 3合
- ・コンソメ  $\frac{2}{3}$ 袋
- ・菜種油 大さじ1
- ・人参ジュース 120ml
- ・玉ねぎ  $\frac{1}{2}$ 個
- ・ウインナー 4本

## たまご

- ・卵 1人分2個
- ・塩 ハーフ
- ・バター 1人分大さじ1
- ・豆乳 or 生クリーム or ヨーグルト 大さじ1~2

## デミグラスソース

- ・にんにく 1片
- ・玉ねぎ 1個
- ・豚ひき肉 ハーフ
- ・ベーコン お好みで
- ・マッシュルーム ハーフ
- ・しめじ 1袋
- ・えのき 1袋

- ・加美よつ葉ケチャップ 100ml
- ・とんでもうまいソース 100ml
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 大さじ3

## 人参ライス

- ① お米をといで湯水させ、水を2割り(約1L)、コンソメを入れて炊く
- ② 玉ねぎ(みじん切り)、ウインナー(輪切り)をいたためる。

- ③ ごはんがたきあがったら 人参ジュース、②をまぜる。  
(1合に対し 30mlのジュースが目安)

- ① 油を大きじいしき。にんにく(みじん切り)を香りが出来上手いいため、ひき肉をパラパラにならるようにいためる。
- ② ベーコン、玉ねぎ、このこもいためる。
- ③ ケチャップ、とんでもうまいソース、水を入れ、しあげにしょうゆを入れ味をととのえる。

## デミグラスソース

## 卵

いよいよ卵を焼きま～す！

ここがポイント

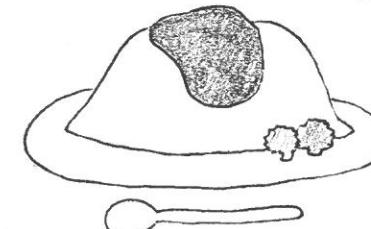
- ① フライパンにバターを溶かし、塩をひとつまみ入れる。
- ② 卵をよくほぐし、豆乳 or 生クリームを入れる。  
(ヨーグルトでも可)
- ③ 卵を焼く。20秒立たたらひとまわり。かきませ。ところどころの状態で形をととのえ。火を止め。
- ④ 人参ライスを皿にもり、形をととのえ。卵をのせる。
- ⑤ デミグラスソースをかけて できあがり～★★★

※時間がない時はデミグラスソースを作らずにオムレツの上にたっぷり 加美よつ葉のトマトケチャップ<sup>®</sup>をかけていたたぐのもいいです！

※大皿にライスをのせ、フライパンにあわせて大きなオムレツを作ること。  
パテーにもピッタリです。

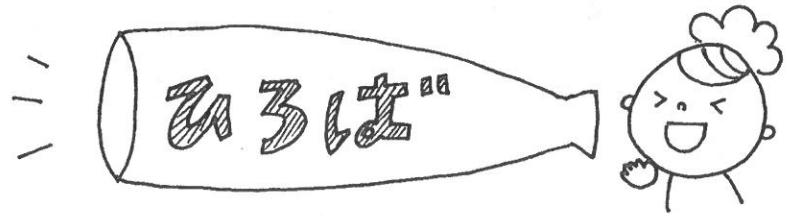
人参ライス  
ケチャップは塩分も気に  
なるところ。  
人参ジュースは色も  
あざやか、栄養満点。

デミグラスソース  
とんでもうまいソースの  
おいしさがいきこります！  
ベーコン、えのきが入って、  
ボリューム感あり！  
お好みでマッシュルームを



EIPに豆乳を入れ  
ると、ふんわり、さあても  
ふわっとします！  
生クリームはコクが  
あってGood!  
美味しい！

人参ジュースは  
すぐれもの。  
まるごと人参をすりおろした感じ。  
ドレッシングにも  
おかし作りにも。  
アイテムおしゃれ～



## 生協で20年、子どもも巣立ち

郡山に引っ越ししてきて20年弱お世話になりました。こだわりの生協としてぶれることなく、大きく成長されましたね。私も子育てまったく中から一人二人…と巣立っていく家族の変化とともに生協も少ない注文へと変わりましたが思い出は沢山できました。班会議会、まつりのお手伝い、大根堀り、拡大バイト、愛農会まつり、どれも楽しかったです。今ではヘナ100%でたまに髪を染め、洗髪、洗濯、ボルックスで台所洗剤も石けん生活が身につき、娘たちにも伝えています。

あいこーはくじの皆様には大変お世話になりました。今後も、地球にやさしい生活を若い方々に広めていて下さいね。

( 郡山市 )

## パンを蒸し器で食べるともちもち！

日にちがたって少し固くなったりパンや冷凍したパンは、蒸すと焼きたてに負けないくらいふわふわ！米粉が入っているパンはもちもちさもアップしてとても美味しいいただけます。我が家は食パンやフランスパンなど、食事パンはトーストせずに蒸して食べています。ジャムやバターなどぬらぬらでも素材そのものの味しさがよくわかり、そのまで十分おいしいですよ。

トースするとパンくずが必ず出ますが、蒸すとそれがよいのもいいです。水分を沢山含むのでむせることがよくあります。ソフトフランスやイングリッシュマフィンも具を挟む前に蒸すとふわふわサンドイッチになります。

- ① 水をはった蒸し器にパンを並べる
- ② 火をつけて沸騰したら常温のものは2分、冷凍は3分蒸す  
火を消した後も1~2分蒸らしておくといいです

( 二本松市 )

## 仕事で福島を離れます・

いつもおいしい食材をありがとうございます。この度、主人の仕事の都合で引越しが決まりあいこーはをやめる事になってしましました。本当に残念です。

あいこーは歴1年ワケ月ですが、食を大事にすることは、体の健康はさながら本来の人間が持っている力をしっかりと引き出してくれるような気がします。

私自身味覚や嗅覚は以前よりしっかり働いてくれてるような…。

そして精神面も落ち込む事が少なくてなり、むしろ「大丈夫！」と自分を信じられるようになりました。食と、皆さんとの出会いがそうさせてくれたんだと実感しています。うまく言えないですが、この世の中何を信じてどこに向かえばいいか本当にわからなくなる時があります。でもそんな時は自分の直感や感覚を信じて進んでいく方向へ。普段の食事でその感覚が鈍らなないようにいこうと思います。それは未来ある子供達にも同じで、私が守ってあげたいと想っています。

皆さんあいこーは楽しくして下さいね！！ありがとうございました。

( 伊達市 )

## コープ共済

加入了して良かった

友人の家の食い犬に…

今回は4年生の息子が友人の家で食い犬に右足のふくらはぎをひっかかれてしまい、深いキズで腫れてしまいました。

治療・消毒のため5日間通院しました。大きくなってしまったようやガーゼ等を購入することになりました。こので共済金助かりました。ありがとうございました！！

( N・Yさん )