

ひまわり

2018年
4月23日
No. 1260

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 安達地区シフォンケーキ会・ふっくら あいコープの材料でシフォンケーキ
- ② ↓ なでモカード感想
- ③ ↓ シフォンケーキレシピ
- ④ 生産者からのお便り・石けんカフェ会でセーターを洗う
- ⑤ ↓ 洗い方手順
- ⑥ 有機大豆で限定味噌
- ⑦ ~ ⑩ ローカル案内・なでモカード・注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（5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

安達地区 シフォンケーキ会（3月20日）



家でもできそう！ あいコープの材料だからね

シフォンケーキ作りに参加してきました。簡単に作れてしかも美味しいと聞いていたのでとても楽しみでした。実際に作ってみると手順さえ間違えなければ分量を計るのも難しくなく手間もそんなにかかりず”作業を進めることができました。

できた生地を型に入れてあとは焼き上がりを待つだけ。ふっくらとしたシフォンケーキができました。味もほんのり甘くふわふわでした。これなら家でもすぐに！？できそうです。

その他にロールケーキもとうふクリームとバナナを入れて作り、食べましたがこれも美味しいかったです。とうふクリームは大豆の味がしっかりあって、ピーナッツも入ってる？と思つたくらいです。これもすぐに作れそうです。

どれもあいコープの材料だから出来たのだと思います。今度は子どもが安心して食べられる他のお菓子も作ってみたいですね。

（大玉村）



花見糖、てなんだご？



同じ卵でも
育て方・飼料
で違う



ふっくら シフォン
出来ました！！

6月総代会にこうした

『私の気付きと驚き』を持ち寄りましょう

驚き！から花たまご高くないですか

見た目は同じ卵でも、育てられ方や食料など違いがあるという事を知り驚きました。それを考えると花たまご、決して高くはないですね。毎日のように食べるものなので考えていきたいと思いました。シフォンケーキは、材料を混ぜていくだけ作れることがわかりうれしいです。お菓子作りは苦手なのですがこれなら出来るかも…と思えました。家でも試してみようと思います。とうふ、クリーム、ヘルシーで良いですね。

(二本松市)

食べてみてわかつもらえた。うれしかった！

シフォンケーキカフェ会にやっと行けました！樂しみで、みんなにあいコープを口で欲しくてゲストさんを呼びました。卵の違い、育て方の違い、味の違いを知り作り方も簡単でびっくりでした。良いものを口で説明してもなかなかわかつもらえませんが、実際に食べてみて良さがわかつもらえたようだったのでうれしかったです。

(二本松市)

今日 加入します

今回はじめて参加させていただいたて本当にありがとうございました。シフォンケーキがこんなに簡単にできること、使用している卵が今まで知らなかつこと、出会えて本当に良かったです。他の商品もとても気に付きました。ぜひ取り入れたいと思います。今日あいコープに入る手焼きをさせていただきました。樂しみにしています。

(二本松市)

抗生素質 使用を知った…

今日は楽しい会をありがとうございました。今まで卵について特に考えたことはありませんでした。産地を見て、価格を見て購入していました。今回あいコープさんの花たまごの話を聞いて、卵の抗生素質使用などについて知ることができました。子供たち自分たちの健康を考え、卵について考えていくよい機会になりました。シフォンケーキのふくらみにもビックリしました。

(ゲスト A・Rさん)

卵の硬さと、ベーキングパウダーなしに驚き

今まで卵についてあまり考えたことがありませんでしたが、4種類の卵を割ってみて、殻の硬さの違いに驚きました。値段の安いものは殻が軟らかく高いものは硬いと感じました。シフォンケーキもベーキングパウダーを使っていたのにすごくふくらみ、びっくりしました。

(ゲスト Y・Aさん)

ベーキングを使わなくてもふくらむに驚き

卵のお話、知らない事(色・形・かたさなど)が多くあったので、とてもためになりました。今後卵を買う時参考にしたいなと思いました。卵で、料理の材料まで変わるのはびっくりしました！(ベーキングパウダーを入れなくててもふくらむ事)子供達にはできるだけシンプルな材料で作ってあげたいです。シフォンケーキも春休み中、子供たちと一緒に作りたいと思います。豆腐もおいしかったです。

(ゲスト K・Rさん)

Bon・mariのシフォンケーキ ベーキングパウダー(膨張剤)

使いません。平飼い有精卵の卵白
のちからで膨らませています。

それがふわふわしっとりの理由です。

新鮮のコクとそれぞれの味が感じ
られる工夫、それが美味しいさの理由

です。

東京・八王子市のシフォンケーキのお店
店頭にこのような大きな立て看板です。
生協21ネットワークの仲間「自然派くらぶ」さんの
注文書に！

今年2月このシフォンを食べました。
味は…あいコープのシフォンケーキと
ほぼ同じかな。

(あいコープふくしま 佐藤孝え)



☆ふわふわこだわりシフォンケーキ☆

【材料】シフォンケーキ型 20cm

○メレンゲ

卵白 6個分
花見糖 100g

●卵黄生地

卵黄 6個分
バスちゃん牛乳 100g
菜種油 90g
国産薄力粉 120g

◊トッピング

バスちゃんヨーグルト 適宜
わ・は・わのイチゴジャム 適宜

【作り方】

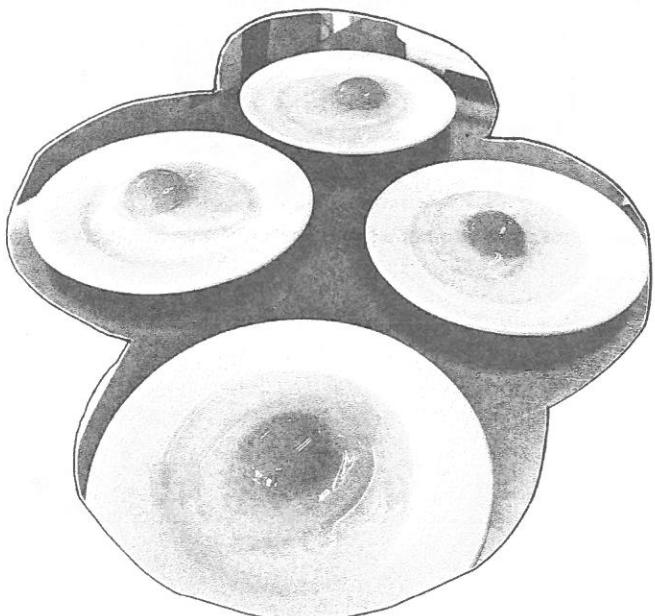
- 卵白をハンドミキサーでほぐし、高速で角が立つまで泡立てる。
砂糖を少しづつ入れて、泡立てる・・・を繰り返す。
- 別のボウルに卵黄生地の材料全てを入れ、ハンドミキサーの低速で練るように混ぜる。
- 2に1のメレンゲを3回に分けて入れて混ぜる。メレンゲの白い部分が残らないように！
- 型に入れて、180℃に余熱しておいたオーブンで30分ぐらい焼く。
焼き上がったら、ビンなどに立ててよく冷まし、冷めたら型からはずす。
切り分けて食べるとき、ヨーグルト、生クリームなど、好みのトッピングをかける。

【下準備】

- 卵白：冷凍庫でうっすら凍り
始める位に冷やしておく。
→きめ細かい泡がたつ。



卵白からメレンゲ 角がしっかり
新鮮だから炭酸がたっぷりで
ベーキングパウダー不要 !!



花たまごはどれでしよう??

*生産者からのお便り

葉物は生育進みすぎ
玉ねぎ・人参・長ネギ増量してお届け!

記録的な高温の日が続き、桜の花だけでなく野菜達の生育も進んでいると
先週お便りしましたが「三日見ぬ間の桜」と同じに、今週予定の小松菜は収穫
しないうちに花が咲いてしまいました。ほうれん草は雑草のホトケノザの中に
埋まっています。玉ねぎと人参も今月いっぱいはお届けの予定で冷蔵庫に保管
していますが、どうなるかわかりませんので、今週は価格はそのままで増量し
てあります。玉ねぎは冷凍し保存すると味が変わりません。人参の保存法は
来週お知らせします。長ネギも増量してあります。

石沢 重吉

000703 1箱 905円

愛農会の野菜セット



重吉さんの奥様

(左: お孫さん・右: 長男さん)

この仕分けを石沢重吉さんが毎週
やっています。これは大変な作業で
石沢コンピューターがフル稼働して完成。
「この仕分け作業は、他の人は
誰も出来ないでしょうね。」
の声もあり。感謝です。

セーター洗い こんな風にやりました(3月15日)

ドライクリーニング

有機・溶剤…危ない

石けん

きれいにふんわりと

汚れが落ちにくく
代金が高くなる!

少しの手間で

コストは安すぎる♪

洗う前のチェック

① セーターの素材をチェックする

アクリル、ナイロンが多い場合は、ネットに入れれば
洗濯機でも洗えます

② 汚れのチェック、全体を見る

穴やほつれは広がるので注意
首まわり、袖口、胸元などが汚れていることが多い

③ 準備品

生協扱いの固形石けん もしくは シャボン玉、スノール
クエン酸、石けんリンス、大きめの洗い桶、ネット

洗い方

① 20~30℃(水に近い水温)の水ぬるま湯を大きな洗い桶に張り セーターをつける

(洗面台もしくは洗濯槽の中に水を張っても良い)

!
この水温をすぎまで保つ → 温度変化が縮みやフェリ化の原因
ポイント 水にぬれている時間を短くする

② 首まわり、袖口に固形石けんをこすりつけ泡を出す その他胸まわりにも石けんをこすりつけ、つまみ洗いをする

!
炭酸塩が入っているもので! 炭酸塩はアルカリ度が高いので
縮むじ酉己がある
粉末石けんならシャボン玉、スノール(純石けん約99%)がおすすめ
水温が低いので粉末石けんだと溶け残って粒子が編み目に入ります。きちんと溶ければ大丈夫です。組合員の
さんは固形石けん(純石けん約99%以上)をおすすめしています

③ 石けんが水に溶け、石けん水ができる

汚れがひどい時は固形石けんを手で溶かしながらプラスする
この石けん水で全体を押し洗いする



← 洗い方②



洗い方③ →

干し方

① 広い台にセーターを広げたたみながら、トントンと手の平でたたく

- ・しわがなくなる
- ・縫合目が整う

② 竿にかける時は袖をのばさないよう

洗濯ばさみは使わずに

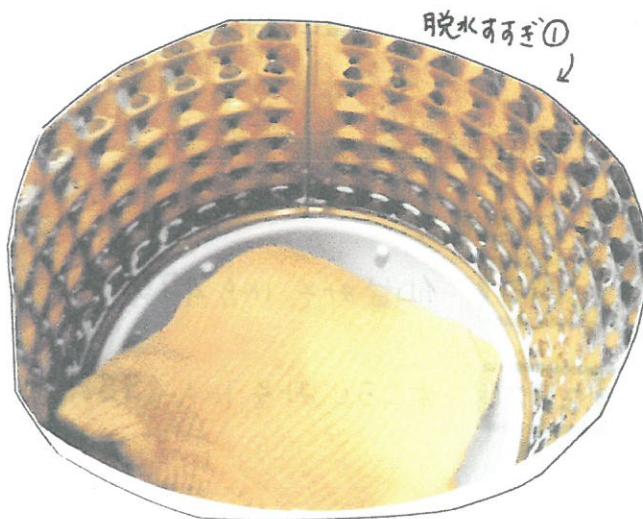
日陰の風通しの良い場所で乾かす(直射日光はダメ)
セーター干しても良い

(あいコープふくしま 橋本)



干し方①
↖

干し方②
↖



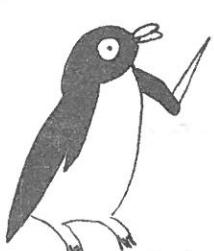
脱水!
ポイント

軽くすいた後、洗濯機で30秒~1分

→この時に「ハックスオリーリンス」を使うと保湿効果と
静電気防止で、ふんわり優しい香りも広がります



脱水すすぎ②
↖



弱点を知る!

ウール素材(たんぽく質)と “編み物”だから「伸びと縮み」

(ウール100%セーターの洗い方は、その弱点「伸びと縮み」を最小限にする事)

〈三つの要因〉

① 物理的な力で「引っ張る、ねじる」こと。

これを避けるために手洗いを基本に押し洗い、音波洗浄洗いで、すすぎも上に持ち上げたりせず、フローリングで泳がせるように。

脱水も矢張時間、ネット使用でリスクを避ける。

② 天然素材のため(たんぽく質)、アルカリ・酸性で変化する。

石鹼も弱アルカリ性のため洗い→すすぎまでを矢張時間にし、リス(弱酸性)や酢で中性化する。洗たく水が弱アルカリを維持し続けるため、炭酸塩入りの石けんは避けた方がベスト。

③ 天然素材のため温度変化に弱い。

洗い→すすぎの水温をほぼ一定に保つことを心掛ける。手の体感で一定に。干し場・方法も、太陽の光・乾燥機は避けて、日陰(室内)、風通いのよい所。

〈準備品の注意〉

- 大きめの「洗い桶」または水温調整が簡単な「洗面台」がベスト
 - 洗い「ネット」(すすぎに使う)
 - 固形石けん(石けん分が100%に近い、生協扱いのもの)またはシャボン玉、スリードル(ローカル品)
 - リスまたは酢(安物で大丈夫)
- * セーターは1枚1枚「洗ってはすすぎ」まで完了させる
- * 初めて挑戦ではお試し的に⑦少し使い込んだセーターやマフラー(高級品はまず避ける) ①ウール100%でよく、10~20%のもので手慣れる。
- (あいコープふくしま 佐藤孝え)

有機大豆で限定販売“味噌”

驚くほど
甘く

今年の夏

栗のように

ほくほく



鎌田醤油株式会社

宮城県美里町の鎌田醤油へ有機原料を使った味噌仕込みの見学に行きました。今回使った有機大豆は「里のほほえみ」「えんれい」そして「栃木在来種」の3種類。米も有機栽培米で、いずれも栃木で有機農法を研究している稻葉さんのものを使っています。「宮城には有機大豆があまりないので」鎌田醤油では、かつて宮城の有機大豆を使った味噌を作った事があったのですが、残念ながら大豆の質が安定せず続けられませんでした。それでもまた有機栽培を広げたい、加工品にも有機のものを使い、組合員に知って食べてもらいたい—そんな思いで挑戦してくださいました。

工場で頂いた蒸したての大豆は驚くほどの甘み。いいお豆は栗のようにほくほくしているものなんだとか。粗くつぶすことで発酵がまんべんなく進むそうです。温度を調整しながら3日間かけて仕込んだ米麹と塩、大豆を混ぜてタンクに仕込みます。発酵はすべて麹菌の成せる業です。

「味噌、醤油づくりは黴様(麹菌)が行きたい方向に自由に行けるよう整えるだけ」自然の力を借りている事を意識しているからこそ、農業のあり方も自然で持続可能なものに…鎌田醤油さんの思いが詰まったお味噌は、今年夏ごろ限定販売の予定です。

(あいコープみやぎ 機関紙「あいあい」2月号より)

玉んぼ通信

鎌田専務を囲む交流会
福島地区 5月30日

281

仙台みそ 1kg 475円(税別)

282

米こうじみそ 1kg 498円(税別)