

# ひまわり

2018年  
5月28日  
No. 1265

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 安達地区お料理キットカフェ ボリュームは想像以上。包丁・まな板不要 洗い物なし
- ② ↓ お料理キットへの想い、感想。4つのこだわり、レシピ
- ③ ↓ お料理キット 10分間の流れ
- ④ 生産者からのお便り 石けんセーフ洗いカプ 石けんとアワロンの洗い比べ
- ⑤ 岩瀬牧場 農業体験報告(中) トウモロコシの種蒔き、ランチ、竹の子塙入り
- ⑥ 署名のお願い 中高生広島平和交流団募集 庄内浜ツアーブラザーズ 講業交流会
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内 なんでもカード 共通申込書 買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（6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 お料理キット カフェ（5月11日）

味が一発で決まり  
ボリュームは想像以上  
家の材料をチョイ足しOK！

普段、忙しい時はあいコープで知ったキムチ(レア)ライスピザなどと  
樂り切っていました。

「お料理キット」については何つか利用するかもしれない。しかしボリューム  
は足りるのか？増量できるのか？という疑問を持ってカフェに参加  
しました。今回、参加し、作り食べてみて「お料理キット」が美味しい  
味が一発で決まりしかも想像よりボリュームがあり、家にある材料を  
チョイ足しても大丈夫を感じました。

安全安心なあいコープの食材を使った「お料理キット」は外食するより  
安く、野菜もこれ、時短なのはとても魅力です！

それから子供のお手伝いで、一人で全て作り上げるという達成感を持た  
せるのにはピッタリだと感じました。

もう過ぎてしましましたが、母の日辺りに利用するのも良かったなと  
思いました。

今回、2品を試食しましたが、簡単に出来るので、我が家5人で利用  
する際も2~3品、別々の品を注文する事で食卓の品数を増やしたり  
お弁当に利用して色々食べてみたいなど想像が膨らみました。

（本宮市）



タンカルビ風丼の  
「鶏肉+野菜」  
ボリューム感が!!  
(増量してません)  
作り方は次ページに

10名で“2キット分”を  
いただきました。  
ご飯とみそ汁で  
十分なランチでした♪



①

。

次回 チャレンジしてボリュームアップ  
包丁・まな板・ボール不要・洗い物なし！

お料理キット頑んでみます！

お料理キットを使ったカフェに参加しました。お料理キット、最近出てきたけど  
ボリュームは？味は？値段もちょっと高いかな？と思ってチャレンジですぐにいました。  
カフェ会で作ることになり実際に参加して作って感想は、時短、簡単で  
味もおいしかったです。ボリュームも思っていたよりもあって試して分かりました。  
この日はまんまと通信を作っている方とお料理キットを担当されている方を来て  
下さい、「通信」ができましたや、キットの開発の裏側も聞くことができました。  
お料理キットは少し味を濃いめにしていました。なのでもう少しボリュームを

出していいなと思う時に材料を追加えて  
作ってもいいのかなと思いました。

また、作業中、包丁、まな板、ボール等  
も使わずに作れるので洗い物も少なくてすみました。今度、お料理キットを  
頑んでボリュームアップにチャレンジして  
みたいと思います。

（大玉村）

あいコープみやざき商品部の  
課長（後列右）  
職員（後列左）  
をあがえて

## 5月11日(金) 安達地区「お料理キット」カフェ会を開催

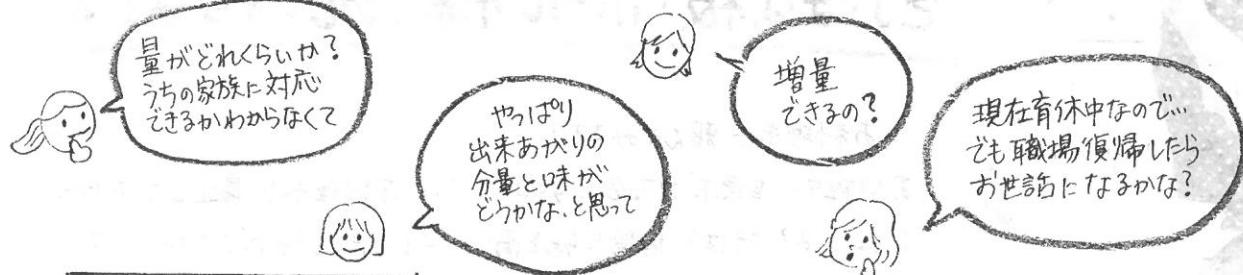
参加者は地区からゲスト含めて6名。あいコープみやぎ商品部の、課長、職員が特別参加していました。「お料理キット」は、初めての開催なので、事務局から2名が参加し、計10名で、二つのお料理キットを作りました。

### キットへの想いは?

### “お料理キット”使ってない方が 使ってみました♪

最初に参加者から“お料理キット”的心が出来ました。

一人の方を除いて、「お料理キットは使ってない」「購入していない」状況。どうして?



### 作り・食べた感想

Aさん…かなりボリュームがあって家族で食べるのに問題ないとわかつて安心した。

2品作ると豪華になる。外食以上と思たら 安い!

Bさん…味もしっかりしており、家にある野菜で増量できる。片栗粉をまぶすのも肉の入っていた袋を使いため、洗いものもない。

Cさん…包丁もまな板も必要ないのがよかったです。

Dさん…量はそこそこあるな、とわかつた。味が濃いから男性(夫)が喜びそう。  
小4の息子が料理に興味をもちはじめているので、これなら作ってねと言える。

Eさん…ぱぱとさきて味もおいしい。レシピ(今頃)を読まないで始めたけど素材がよいのでおいしくできた。利用してみたい。

Fさん…レシピを取っていて自分で作ってみたい。

Gさん…私が用事ある時、お父さんか子どもに頼めそう。1週間に2品位頼もうかな。

ゲストさん…市販のまぜてささきキットもあるが、味つけがイマイケを感じていた。  
このキットはおいしいし、野菜、肉のバランスも良かった。ピーマンとにんじんの  
カットは、もう少し大きめでも色どりがよくなるかな。  
ホーリエッグ作りで割した時の卵の弾力に驚いた。この卵を食べてみたいと思った。

( あいコープみやぎ 橋本 まとめ )

## お料理キット 四つのこだわり

- ① 産直国産野菜、洗浄は次亜塩素酸ではなく電解水。(強酸性水)
- ② あいコープ取扱いでカット済の肉と魚。
- ③ タレ・スープは化学調味料 たんぱく加水分解物等 使ってない
- ④ わかりやすいレシピつき。スマホでもみることができます。

( キット開発担当 エン )

### 本当に「10分間」で出来た!

調理時間を「用意どん!」でスタート。単品のおかずは「10分間」でした。  
ホーリエッグ作りとごはん、みそ汁 それに配膳セットを含めて ジャスト30分間  
で、「いただきます!」でした。

### 10分 タッカルビ風丼 10分 豚肉と野菜の甘酢あんかけ

#### 〈セット内容〉 3ページA

野菜1パック、米沢郷の鶏肉  
たれ、片栗粉、レシピ

#### 〈作り方〉

- ① 鶏肉は塩こしょうし、片栗粉をまぶす  
(袋に入れてまぶして) → 3ページC
- ② フライパンに油を熱し鶏肉を中火で炒める  
弱火でフタをして3分蒸し焼き → 3ページD 左
- ③ ニラ以外の野菜を加えて炒める  
野菜に火が通ったらタレを加えてさらに炒める  
→ 3ページE
- ④ ニラを加えてサッと炒め、うどんの上にのせ  
ホーリエッグをのせる → 3ページG 上半分

#### 〈セット内容〉 3ページB

レタス1つ分の野菜パック、日向エムの豚肉  
片栗粉、たれ、レシピ

#### 〈作り方〉

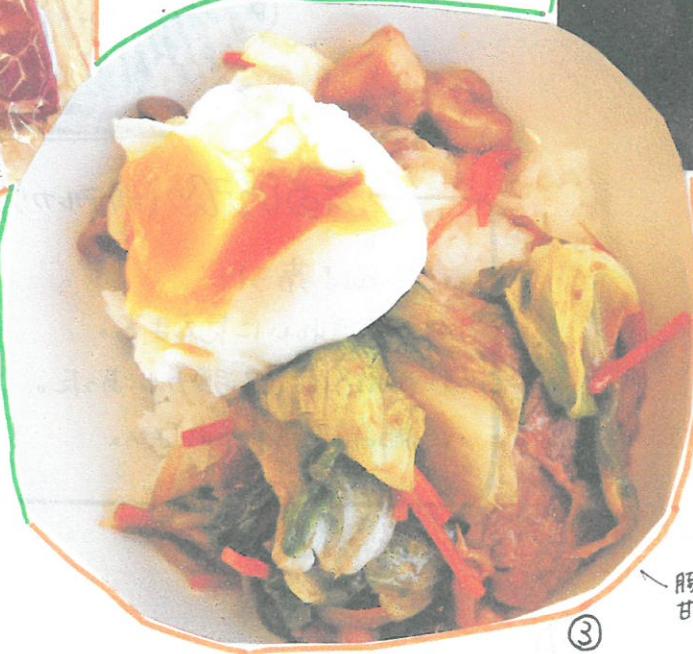
- ① 豚肉は塩こしょうし、片栗粉をまぶす  
(袋の中に肉と片栗粉を入れまぶして) → 3ページC
- ② フライパンに油を熱し  
豚肉を並べて焼く → 3ページD 右
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え炒め  
しなりいたらタレを加える  
→ 3ページE
- ④ 最後にレタスを加えサッと炒める  
→ 3ページG 下半分



# お料理キット 10分間の流れ



- 豚肉は一枚ずつ  
石臼で炒める
- 豚肉
- ① キッチンバサミだけ!  
包丁・まな板は不要!
  - ② ゴミは包装紙のみ  
野菜など生ゴミは出ません
  - ③ 包装トレイは生協に回収



## \*生産者からのお便り

### 田植え唄か エンジン音に代わり40年

牛叱る声も交じりて田植唄 白雲。

田植が出来るように下ごしらえの田耕しや代かきに活躍していた牛や馬がトラクターになり、田植唄が軽やかな田植機のエンジン音に代わって40年余になります。新しい農機具が開発されている中で、田植機だけは出来ないだろうと言われていましたが、今の田植機は作業が早いだけでなく人手よりも正確で上手に植えるようになり、農繁期にはよく言われた猫の手も借りたいという言葉がなくなりました。今週から田植の最盛期に入ります。昨年秋からお届けしてきた冬越人参は今回が最後になります。人参は暑さに弱い野菜なので、涼しくなるまでしばらく休みになります。

石沢 重吉

## 愛菜箱

000703

905円  
(税別)

ローカル品 無農薬・無化学肥料  
地元野菜セット

## 石けんセーター洗い会

### 最初にぬるま湯となじませて

石けんセーターを洗おうの感想です。

最初にぬるま湯で予洗い水分をなじませることが、ちょうど!と思いました。

これまでは、すぐに石けん液につけ、難に洗っていたのでとても勉強になりました。

ケン酸を使って早くすぐ方法も実践してみようと思います。

(郡山市)

### 簡単にセーター洗い

セーター洗いを家でなかなか実践できずにいましたが、実際にカフェ会でやり方を見せていただき、思っていたよりはるかに簡単でした。

使うものは固形石けんとケン酸。仕上げにはパックスオリーリンスと家にあるもので出来るのが魅力的。洗い方はゴシゴシではなくやさしく押し洗い。

洗い上がりもきれいごぶんわりが嬉しかったです。

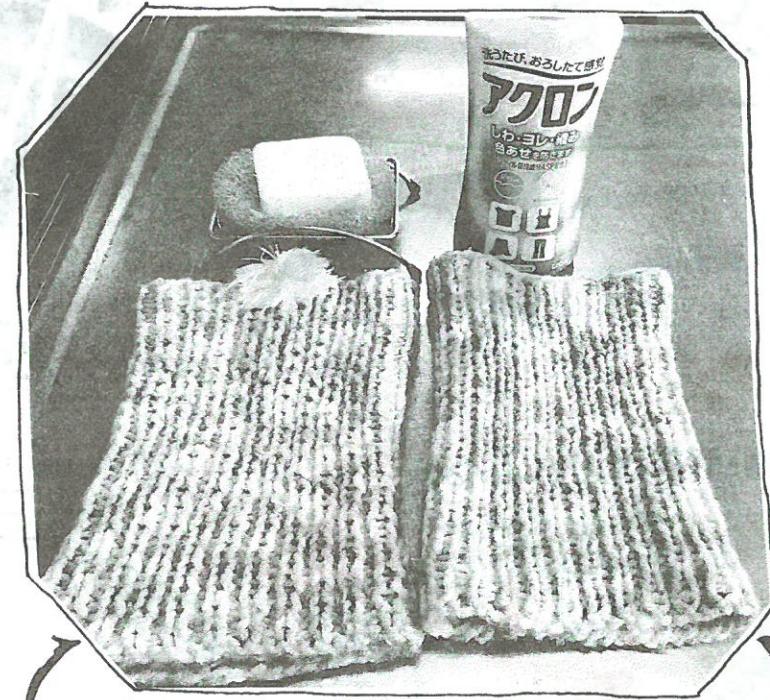
つづく

春休みになら 新学期前に幼稚園のウーハーのベレー帽を洗ってきれいにしてあげたいな。  
もしかして中学の制服も洗えるかなと、洗いたいものがたくさんあります。

(郡山市)

## 石けんとアクロンの洗い比べ

おしゃれ着洗いの『アクロン』と固形石けんと、同じ品質のレッグウォーマーの左右をそれぞれ洗い比べて見ました。



### 石けん(弱アルカリ)

- 汚れは落ちた  
少しきれいに見えます。
- ふわふわして弾力があった。
- 縮みは感じられ無い。

### アクロン(中性・合成界面活性剤)

- 汚れは落ちた。
- 当初よりやや固めの仕上がり
- 編み目がしまったよう全体的に少し縮んだようだ。
- 色合いは当初よりも鮮やかになった。

## 岩瀬牧場 農業体験報告(中)

～トウモロコシの種蒔き～

### 種まき・竹の子掘り そして ランチdeユキの娘が2杯も!

岩瀬牧場 とうもろこしの種まきの感想。

5才、2才の2人の子供と参加しました。昨年とうもろこしの収穫に参加し、せひ種まきから体験したいと思っていたので、ともに楽しみにしていました。天気に恵まれ、特に初めての竹の子掘りが子供達は楽しかったと言っていました。またランチもとてもおいしく、2才の娘は2杯もおかわりして食べていました。今回蒔いた種がどのように成長するか、次回の収穫時が楽しみです。

(郡山市)

### とうもろこしの収穫が樂しみ!

スタッフの皆様の対応が良くてまた参加したくなりました。とうもろこしの収穫が樂しみです。

たけのこがすごくやわらかくておいしかったです。

風食、すくおいしかったです。もう少し野菜の種類が多いとなお良かったです。

自分で掘ったたけのこは自分で持ち帰るようにすると探すのにも気合いが入ると思います。

小学校6年生の息子が楽しかったと言っています。

(郡山市)



鉄板焼肉  
・日向エーンの豚肉  
・あいこ-70%野菜

ランチアリーフループ  
エーン  
エーン  
エーン

(5)



トウモロコシの  
種まき



エイッ!!

岩瀬牧場 伊藤社長と



**核兵器廃絶 高校生1万人署名行動**

署名用紙をお届けします。ご協力下さい。〆切 8月3日(金)

中高生広島平和交流団 参加者募集

① 対象 あいコープ組合員の家族 中・高校に在学中の方

② 8月4日(土)～5日(日) 広島市を訪問、見学、交流  
7月7日(土) 参加者学習  
9月29日(土) 参加者報告会  
11月25日(日) まつり、報告会と署名活動

③ 交流団 5～6名募集 費用の個人負担はありません  
申し込み〆切 6月15日(金)

各地区別 第32回総代会の議案交流会 お気軽に参加を  
～私の「気付き」とあいコープ生活への1歩前進～

地区名	日程	会場
郡山北(三春、田村市)	6月13日(水)	さんかくプラザ(024)924-0900
郡山南	6月12日(火)	久留米公民館(024)945-2582
安達(二本松、本宮、大玉村)	6月7日(木)	二本松文化センター(0243)-23-5121
福島	6月11日(月)	働く婦人の家(0245)31-6221
伊達(保原)	6月15日(金)	伊達中央交流館(024)551-1285
須賀川(鏡石、石川、矢吹)	6月4日(月)	東公民館(0248)63-2154

※開催時間は午前9時45分～12時15分  
※あそんばう 食べ比べなど、おいしい試食、体験 参加費、託児料 無料  
※交流会の申し込みは「ひまわり」の共通申込み書に  
※〆切 5月25日(金)須賀川・安達地区。その他地区は6月4日(月)〆切。

## 庄内浜ツアー 参加者募集

放射能から避難ツアーから始まりましたツアーです。庄内の自然、海、食べ物を満喫すると共に、あいコープの生産者、庄内協同ファームさん、月山パイロットファームさんとの交流、見学も企画に入れています。ご家族でぜひ参加下さい。

企画 山形県 庄内浜 鶴岡市由良(海岸)、サンリゾート庄内(2泊3日)  
海水浴、庄内だいぢや豆収穫体験

日程 7月27日(金)～29日(日)

参加者 あいコープ組合員・家族 バス1台  
申込料多數の場合抽選

参加費 大人 16,000円 (2泊3日 6食付)  
子ども 5,000円 (3才～高校生まで)

共通申込書をお申込みください。(生年月日、性別の記入をお願いします)

申し込み〆切 6月29日(金) 抽選結果は、7/2～7/6にご連絡します。

4000名のあいコープ作りにご協力を  
食べてもらいたい！ 知ってもらいたい！

1000円『**お試しセット**』をゲストさんへ  
有料 — カラーチラシが5月4回～6月1回にお届け —

申し込み 組合員がご紹介者(ゲストさん)のご了解を  
いただき、申し込み下さい

お届け あいコープの担当がお届けして説明します。  
その際、代金1000円をお預かりします。

期間 7月中旬までの春期特別キャンペー