

ひまわり

2018年
6月4日

No. 1266

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 花たまごでシフォンケーキ会・作り比べ
- ② ↓ スケジュール、今回の成果と言果是頁
- ③ ↓ 放射能被害から守る! 幼なごに和綿のふとんを贈る
- ④ 生産者からのお便り・愛葉箱、もらいもの制限、農業体験報告
- ⑤ 安達地区お料理キョウカフェ会
- ⑥ ↓ あっという間に過ぎてみんぱおしゃべりタイム
- ⑦ ~ ⑩

ローカル商品のご案内 (6月3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

花たまごでシフォンカフェ会(5月11日福島)

スーパー店と『花たまご』での『粉+卵黄』作り比べ



混ぜたら手首が
疲れた～

花たまごとスーパーの卵でシフォンケーキの作り比べをしました。

卵黄に薄力粉を混ぜた時は、花たまごの方がずいぶん重く、スーパーの卵は軽く混ぜられました。白身の部分の見比べはしていましたが、卵黄だけでもこんなに違いが出るのかと驚きました。卵白についても、花たまごはむっちり、スーパーの卵はふんわりな感じとメレンゲでも違いがありました。

当日は食べられない(半日以上おいた方が生地が落ちついて美味しくなるそう)ため翌日に言式食してもらったところ、花たまごの方が密度が濃くむっちりしと、スーパーの方がふわっとしていたとの事。未はしっとり食べごたえのあるシフォンケーキは初体験で自分で作ってなんですが「お店のものよりおいしい」と思いました(笑)

同じ産卵日の卵でも、安全な飼料を食べて健康に育っているニワトリが産む卵だから新鮮さに差が出るんだなど、改めて知る事ができました。

(福島市)



黄身の盛り上がりが大きく、白身も盛り上がり形がはっきり (右)
黄身の色は濃いですが白身が液状化している様、全体的に緩い印象 (左)

① 花たまごはどっち?
私の瞳〇〇で確認

どちらの卵も産卵日は同じです



• ずいぶん重く弾力があつた (右)
• 緩く感じた (左)

② 薄力粉と卵黄を混ぜると?

混ぜると手首が疲れた



さんのシフォンカフェ会



タイムスケジュール

- 10時～ 開会 自己紹介とスケジュールの説明
シフォンケーキ作り開始
- 10時30分～ 焼いている間にカフェタイム♪
卵の学習～卵の違いは何だろう？～
資料(あいコープふくしま機関紙 ひまわり)
- ① 卵の価格→エサと飼育環境の違い 60%は飼料代
 - ② 黄身の色→エサの色で変わる、黄身の黒い卵もできる
 - ③ 殻の色→ニワトリの種類で栄養価に差はほとんどない
 - ④ 栄養価→殻、黄身の色は関係ない私たちの思い込み
 - ⑤ 安全性→遺伝子組み換え飼料、抗生物質不使用、洗浄液
市販の卵は心配がある産卵はデドックス
- 11時15分～ 焼き上がり確認
シフォンケーキの膨らみ方
- 11時30分～ 感想カードの記入
- 11時45分 終了予定

少人数で楽しく調理できて良かったです。たまごの話も「へえ～」と関心する事、初めて知る事ばかりでとても勉強になりました。最近子どもの離乳食を作っていて、安心安全な食品に興味を持っていたので、今回のカフェ会はとてもいい機会になりました。

(ゲストさん 福島市 K・Tさん)

普段買い物をしていて産地や生産過程まで意識をしていなかったのが今日お話を聞いてとても勉強になりました。

スーパーで売っているものとあいコープのものを比べて見たり味わうことでよく違いがわかりました。

友だちと一緒にカフェ会に参加できたのも良かったです。

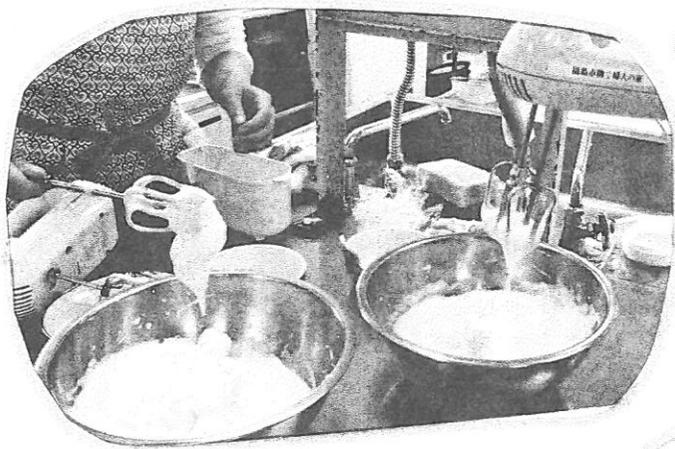
(ゲストさん 福島市 M・Yさん)

今回の成果と今後の課題

- (ア) ニつのシフォンケーキを同時に作る過程でその違いがはっきりと確認できたことがすごく良かった。
- (イ) ニつのメレンゲ作りを同時にスタートし、同時に終了させて焼き始めたら、ニつの卵の「力の差」がもっと明確にできたと思う。
- (ウ) ケーキが焼き上がった時、焼き上がり状態は比較したが、その時の味比べを行わなかった。次回のテーマに。
- (エ) 私たち組合員もそうですが「茶色の殻が良い卵」「黄身が濃いのは栄養価が高い」などの思い込みがあります。この点について少し話し合いが必要。
- 例えば毎日のように食卓にのる食材だからこそ、抗生物質など使われていない飼料のことや健康で丈夫な鶏鳥作りの飼育方法、そして社長の心などをもっと伝えたいです。殻の強さ、栄養価(旨味)の高さ、「卵アレルギーを思ってた人」も食べられた話なども、もっと伝えていきたいです。

(あいコープふくしま 雁島 蒔)

こんなカフェ会
開催しませんか？

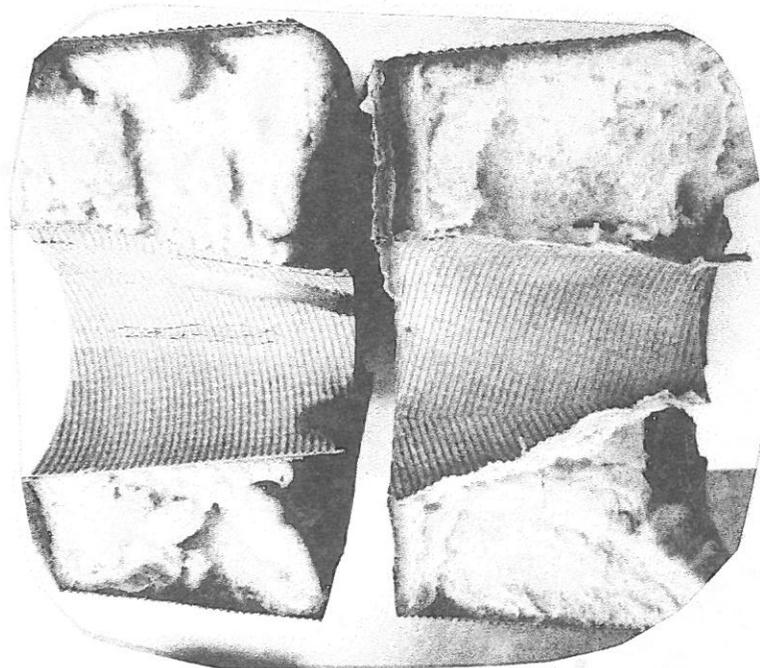


③ 卵白でメレンゲ作り をしたら？

逆さにしても落ちない！
どちらが早く出きましたか？

- しっかりした形がすぐにでき、卵白が
むっちり（左）
- メレンゲがなかなかにしっかりした形が
できず、時間がかかった（右）

メレンゲ作りの
時間差は明確！



④ 焼き上がり では？

- 側面がしっかり。焼き上がって
も、いぼみが少ない。（左）
- 側面がベコベコして柔らかい。
膨らんだが一時的で
最終的にはしぼんだ。（右）

放射能被害から守る！

小さな子に和綿のふとんを贈る！

原発事故以来、私たちは「放射能被害から子どもを守る」シンボルとして
各家庭でも栽培をお願いし、種から育てた綿は「綿布団として子どもに
贈る」形で「和綿の栽培」に取り組んでいます。
5月19日（土）岩瀬牧場でも約1反歩（約1000㎡）の畑を使い、和綿の
サポーターのご協力で種蒔きを行いました。
手作業での種蒔きは大変でしたが、農薬散布されていない土に手で触れて
心地良さを感じました。

（あいコープふくしま 古川）

種を蒔いたトウモロコシ
が芽を出し伸びて
います♪（5/19）

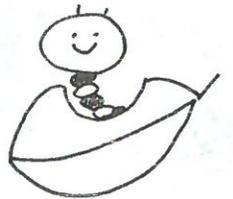
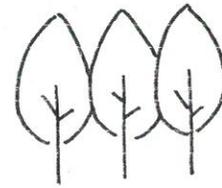


「F1の種」はほぼ100%発芽
「F2」は30%程度
「在来種」は芽の伸びは小さい
が、じっくり発芽している状況

「F1」は1代限りの種です
「F2」は昨年のF1の実を
種にした2代目
「在来種」はタネ屋さんから
特別に買入れたもので
何代にも育てつながら
いる種



私たちが和綿のサポーターです！



キャベツ・ブロッコリーが育たない

*生産者からのお便り

雑草が繁茂している...

今年の春は野菜作りには不順な天候で悩まされました。春は病気や虫の害が少なく、無農薬栽培にとっては天国と言うことで、自信もあり力を入れてきたのですが、気温の上下変動が激しいのと水不足で芽の出が悪かったり、定植したキャベツやブロッコリーが育たないで、雑草が我が物顔で繁茂している状態です。野菜の育ちが悪いことを天候のせいにしてしまうことは無責任なこと、私の慢心と心の悩みが野菜に反映したのではないかと反省しています。

次の日曜日には、東京の消費者の皆さんが田植の手伝いに来られます。良い天気になりたいものです。

大内 信一

愛菜箱

ローカル案内 000703
905円(税別)

愛農会グループの野菜セット箱
(無農薬栽培)

家庭菜園. お知り合いからのもらいもの測定

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
2018年						
5月14日	郡山市	うど	500g	9.62 ㊤	3.77 3.04	7200S (2H)
5月15日	不明 (T産物)	たけのこ(ゆ)	720g	9.20 ㊤	4.78 3.87	3600S (1H)

うど・たけのこ 9ベクレル/kg

勉強中に“お友達と遊ぶ子ども”

トウモロコシの植えは今年で2回目、子供と参加しました。去年は落ち着きがなくずっと抱っこしていましたが、今年は種木直えを自分から始め、勉強会中の遊びもお友達と一緒に遊んでいるのを見て、成長しているのを感じました。今回は勉強会に参加できませんでしたが、次回の農業体験では参加したいです。

(あいコープ職員 大越)

職員として参加させて頂きました。自分の役割もあったので集中して話を聞けなかったのですが、とても貴重な体験と勉強会でした。タネの種類をいただいた資料を通して知る事ができました。特にF1の種とはどんなものなのか興味を持ちました。たけのこ掘りは、家族みなさんと1本のたけのこを掘っているのがとても印象的でした。掘り当てた時のみなさんの笑顔で、私自身もうれい気持ちになりました。(あいコープ職員 三坂)



キット 実演と味見で理解

料理キットはまだ購入していませんでした。どんな具合で作れるのか、量や時間などわからないので、買うまでにはなっていませんでした。今回目の前で実演と味見ができて内容が理解できました。

ハンバーグにゴぼうを入れるのは初めてでしたがとても美味しかったです。酢豚も小間切り肉を炒めたのでとても簡単でソースも美味しかったです。今は4人家族なのでちょうどいい分量ができそうです。野菜を足してもいいように勉強になりました。

(二本松市)

子供と関わる時間がとれる！ 短時間でできた！学年行事にも！

ベテラン組合員さんと加入間もない組合員さんとゲストさん8名の参加です。

メニューはゴぼうハンバーグのきのこソース、焼き酢豚、ベビーリーフとミニキャウリ、目玉焼きしじみ汁、ボンレスムシとご飯でした。

ハンバーグを混ぜるのにボールを使いましたが、包丁とまな板は使いませんでした。ハンバーグには100g粉が入っておらず用意が必要ですが、洗い物はボールとフライパンのみ。焼き酢豚も片栗粉をまぶす行程はありますが、フライパンひとつで出来ました！料理キットをよく利用されている組合員さんからは、キットがあれば夕飯を考えなくて済むし、夕方の時間に子供の宿題を見たり、子供と関わる時間がとれるとの声がかれました。お値段がちょっと高いかなあ…と聞いていたのですが、あいこ-70基準の安心材料の上、短時間で出来る、洗い物もゴミも少ない、いつものワンパターンの味付けではなく味のバリエーションも豊富、やってみて実感しました。次、買います!! 組合員さんから、これを使って小学校の学年行事で子どもたちの料理教室できるかなとの提案もありました。色んな可能性のあるキットだと思います。

皆さんぜひ一度ご利用下さい。

(安達地区)

酢豚の“焼き”が作りやすい

キットは材料の下ごしらえも全てやっており、ハンバーグは混ぜて焼くだけでとても簡単！味もとても美味しく良かったです。酢豚は“焼き”というのがとても良く作りやすい。味も濃すぎず子供も食べられそうです。

お肉の食べ比べでは、いつも値段を気にしてしまい「味」まで気をまわさず食べていたが、比べてみると違いに気づいたり…。いろいろ糸馬さんありがとうございます。

(ゲストさん 二本松市 K.Rさん)

驚き！ハンバーグにゴぼう！

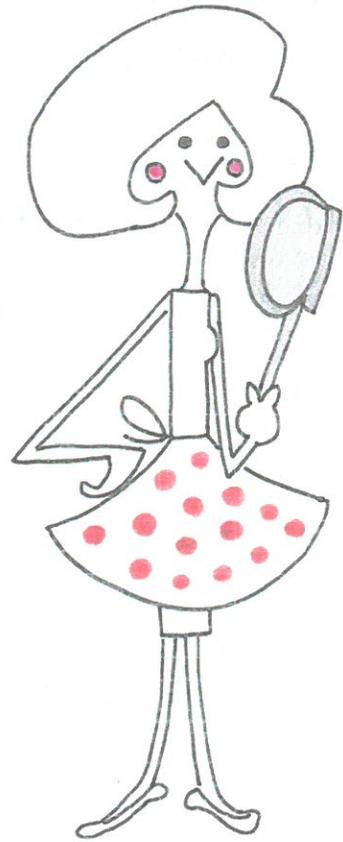
ゴぼうハンバーグのきのこソース → やさしい味でとても美味しかったです。ハンバーグにゴぼうを入れることに驚きました。ゴぼうの味が思ったより出ていて、とても嫌ではなくむしろおいしく感じました。

焼き酢豚 → まず豚肉を焼くことがびっくりでした。酢豚は揚げるというイメージでしたが、焼いて作れるのが本当に手軽でした。フライパンひとつで作れるというのが主婦にはうれしいですね。

(ゲストさん 二本松市 A.Rさん)

今回安達お料理キット会に参加させて頂き、実際に実物を見た時に思っていたよりも量があり、野菜もカットされており、包丁も使わず誰にでも出来るのが良いと思いました。また10~15分以内という短い時間で作ることができ驚きました。それから味もしっかりしており、他の野菜を加えて量も増やす事もできるという事がとても良いと感じました。これを機会に自宅でも作ってみたいと思いました。今回「あいこ-70の豚肉」「カタダ産の豚肉」「市販の豚肉」と比べてみたのですが、あいこ-70の豚肉が一番大きくてうま味もあり、甘さがありおいしく感じました。

(あいこ-70ふくほ組織担当 菊地)



揚げたない

焼き酢豚

678円(税込732円)



パパッとラクラク
あいコープの
**お料理
キット**

ごぼうバーグを
こねる作業が入りました



ごぼうハンバーグのきのこソース

898円(税込970円)



米沢郷の
鶏ひき肉

あつ という間にでき
みんなとおしゃべりタイム
— お友達を誘ってワイワイと —

お料理キットランチ会に参加しました。1回お試しで使った時はそのままの量で作り、手早くできておいしくていいなと思っていました。今回は他の味を試してみたくての参加でした。メニューも読まず大体で作りはじめましたが、あつという間にできて、みんなとのおしゃべりタイムが楽しくできました。味も満足で量もボリュームがありました。

お友達も誘ってワイワイとできたので、またこのような会があればお誘いしてあいコープの良さ、おいしさ、便利さをみなさんに知っていただけたらなと思いました。

(二本松市)

“酢豚”が簡単に!

ハンバーグも酢豚も簡単に作れて美味しくて、つよにより食材が安心です。特にハムが安心して食べられて、美味しくて。今までは、添加物が気になっておまじすのハムは買ったことがありませんでした。

みそ汁は、子供の頃に食べた味を思い出しました。次回より初めて注文します。楽しみです。

(二本松市)