

# ひまわり

2018年  
7月2日  
No. 1270

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 お料理キットに挑戦して。沢山のヒントでお値段以上のお助けキット
  - ② お料理キットの豚肉は日向さん。安い価格、脂身甘く、肉の旨味を感じる
  - ③ あいコープ生活の広がり、総代会議案交流会5地区で開催
  - ④ ↓
  - ⑤ 須賀川地区ウエルカム交流会・求めていた生協はこれだ!!
  - ⑥ ひろば・生産者からのお便り、湧いて安心・湧いて支架あれ
  - ⑦ ~⑩ ローカル案内、なんでもカード、共通申込み書、注文控えメモ

ローカル商品のご案内（7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

お料理キットに挑戦して。



疲れている自分へ♥

お助けキットが料理のヒント

賞味期限  
気にせず

ただのしょうが火焼きか  
レストラン風に

沢山のヒントでお値段以上！

“お料理キット”というものを試しに頼んでみました。出かけた日など疲れている時は、今日の夕ごはん何にしようと考えるのもイヤになります。このキットが冷蔵庫に入っていると気持ちが楽です。賞味期限はお届けの翌日までとなっていますが、私は全く気にせず使っています。疲れている自分へのお助けキットですが、料理のヒントを得られることに気づきました。

例えば“けんちん汁”は「野菜はこのくらいの分量でも充分に野菜のおだしが出るのねー」

私のは最後の方は、汁物のなみのか煮物のなみのか…という感じでしたから。

“炊き込みごはん”は“セカリチレ大根は戻さず”そのままでいいのかー」とか。

“豚のしょうが火焼き”なんてわざわざお料理キットを頼むまでもないと思いきや、タレとミニトマトと一緒に煮立てたソースなんて格好いいじゃない!! ただのしょうが火焼きがちょっといいレストラン風になっているではありませんか! しかも旨みもコクも増しているし!

などなど沢山のヒントを得られています。

というわけで、私にとってお料理キットはお値段以上の価値を見出しているのです。

“お値段以上ニト○～♪ではないですが、お値段以上キットちゅん♪です”

(郡山市)

①

## 『お料理キット』驚き 300ヶの注文

2月1回からスタートした「お料理キット」の注文数は200ヶ前後でした。

ところが6月1回255ヶ、そして6月2回300ヶと50%の増加です。

各地区でのお料理キットカラ会開催のカズです。そしてお仕事を持つお母さんが「おお! 神よ!」と叫び。原材料の良さ(今後の課題はあり)と時短と簡単、忙しい人は多くの人に歓迎され、生協生活の比率の高い人にも重宝されています。

夏休み中子どもの料理作り体験や絵日記にも最適です。

329	甘口麻婆茄子 (税込754円)	10分	330	辛口麻婆茄子 (税込754円)	10分
331	ゴーヤチソンブリーレ (税込916円)	15分	332	ホイコーロー (税込734円)	10分
333	野菜ハンバーグ (税込916円)	20分	334	豚丼 (牛税込648円)	15分

## 夫も料理に積極的に!?

おためいで始まった“お料理キット”が毎週注文できるようになります。  
とても助かっています。

共働きなので早く帰宅した方が夕食の準備を始めていましたが  
お料理キットの登場で“夫が準備することが増えました。  
簡単で便利、しかもおいしい!! 厚あげを使ったものがおいしいからです。  
これからも楽しみに注文します。

(福島市)

# 料理キットの豚肉は日向さん

他の国内産より安い価格・脂身が甘く、肉の旨みを感じた

“お料理キット”の豚肉は「まんま通信 あい豚会」の肉が使われています。

市内のスーパー店で二つの豚肉を買って、価格と茹でたスープを試食しました。

## < 価格の比較 >

Ⓐ スーパー店 カナダ産 豚ロースとんかつ用	Ⓑ スーパー店 国内産 豚ロースとんかつ用	Ⓒ あいコープ あい豚会 豚ロースセカリ身
100g当たり 138円(税込)	100g当たり 278円(税込)	100g当たり 244円(税込)

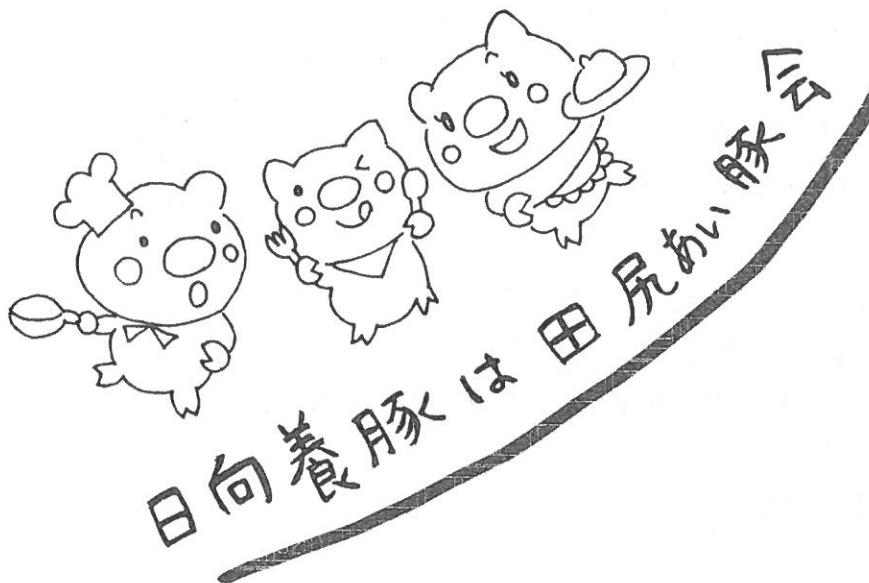
\* 大型ディスカウントショップには、国内産の陳列はとても少なかった

\* しかも国内産は価格が高くてビックリした

< 安達地区 お料理キット カフェ会から >

## < 茹でた肉とスープの試食 >

Ⓐ カナダ産	Ⓑ 国内産	Ⓒ あいコープ豚肉
<ul style="list-style-type: none"> <li>さっぱりしきて旨味を感じない</li> <li>臭味は少ないが脂身が口に残る</li> <li>肉の味がせず久しごりにけもの臭の肉を食べた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>臭味は強いが味は悪くない</li> <li>スープがギドキドしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉の旨味を感じた</li> <li>脂身が甘かった</li> <li>肉汁に少し臭味があるが、スープは美味しい</li> </ul>



## = 健康な豚さんを育てます =

- (1) 飼料は国内産にこだわり、遺伝子組み換えのトウモロコシは使っていません
- (2) 抗生物質の投与、合成アミノ酸 その他の化学物質も使っていません
- (3) 自然の水、バクテリア・ミネラルたっぷりの「BMW活性水」をたっぷり飲み、洗浄にも使っています
- (4) 子豚さんは床暖房と、日光浴をたっぷり

(2)

## = 肉質がジューシー・甘い肉に =

- (1) 豊富なコラーゲンと甘さとジューシーさ
- (2) 豊かなビタミンB群とりわけビタミンB1たっぷり

## あいコープ生活の広がり = 総代会議案交流5地区で開催 =

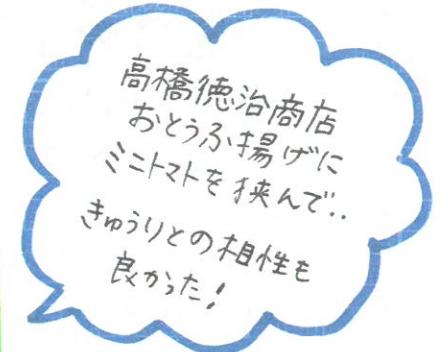
### あいコープ豆腐、普通になってた自分が嬉しい♪

今回初めて議案交流会に参加しました。今まで参加できなかった生産者交流会の話や、普段からの疑問にもみなさんからのアドバイスを頂けてとても勉強になりました。

試食の冷凍いちごもとても美味しくて驚きました。袋を開けた瞬間からいちごのいい香りがしてきて実も大きく、食べごたえがありました。お豆腐の食べ比べも以前よりも違いがすぐ分かりました。日々あいコープのお豆腐が自分の中で「普通」にになっている感じが嬉しいです。

当日「何かやってみたい企画は?」と聞かれ、すぐに出てこなされたのですが、須賀川地区でやっている味噌作りはやってみたいとずっと思っていました。一人で始めるのはハードルが高いので、そういう機会があると嬉しいです。

(郡山市)



### ビニールでモミモミして豆腐クリーム

皆さんの石けん活用法を詳しく聞くことができました。新しい方へお説明をどうやったか体験談を聞きました。初めて冷凍いちごを食べましたが、生で食べた時と同じでとても甘くて美味しいかったです。

お豆腐クリーム、我が家ではミキサーがないので、ビニール袋に入れてよくモミモミして作ってます! 4才の息子も自分でやりたい! といつも作って食べています。玲王の方に話したら「イイネ!」と言って頂けたので小さいお子さんのいる方ぜひ。なめらかではりついですが、美味しい豆腐なので!

(郡山市)



### みなさんの気づきを知り、よかったです

冷凍いちご、香りが良くて甘く美味しいかったです! りば決定です!

今日はみなさんの気づきを知ることができ、とてもよかったです。それがまた私の気づきにもなりました。たくさん情報を得ることができました。楽しかったです。

(郡山市)



## 「生の声」をお聞きし、よかったです

議案交流会、大変お世話になりました。「ひまわり」でもいろいろな情報で満足しておりましたが、久しぶりに組合員さんの生の声をお聞きすることができ、あいコープの良さを再確認することができました。参加できなかった交流会や地区委員さんのツアーの感想もお聞きできとても良かったです。

バナナは最近子どもが食べなくなり、注文できていませんでしたが、食べたいと言われたらあいコープさんでと思いました。消費活動で社会を変えられるという事を意識して生活したいと思います。総代会もどうぞよろしくお頼みします。

徳島野菜セットも今までありがとうございました。減農薬とチラシにありますか、無農薬のものがたくさんでとても有難かったです。今は愛農会さんのお野菜をおいしく頂けていますが、福島に戻ったばかりの頃は心の支えでした。

( 福島市 )

## みんなの話が良かった

議案交流会に初めて参加しました。議案書というと難しくて退屈というイメージですが、会の進め方がすばらしく上手だと思いました。みんなの話を引き出しながら進めていく和やかさの中にあいコープの取り組みの良さがわかりました。大変参考になりました。若い方の活躍に感心しております。最後に組合員を増やす課題を中心にしていきたいと思います。ありがとうございました。

ランカスターの紅茶に菅野さんの豆腐、横田さんの冷凍いちごの試食も良かったです。

( 郡山市 )

## すごくフレンドリーで楽しかった

初めてこのような会に参加させて頂きました。皆さんすごくフレンドリーで楽しかったです。美味しいなどとは思っていましたが、頭で理解して買い物ができると、どこにもより安心して食べさせる事ができるので、とても良い機会になりました。試食もでき、次回購入してみようと思いました。

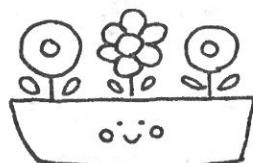
( 郡山市 )

## よく考え計画的に買う

## ムダな買い物が減り 冷蔵庫スッキリ

- 前回、有機の新玉ねぎを注文しました。あいコープのわかめときゅうり、そして新玉ねぎで酢の物を作りました。玉ねぎの甘さに思わず驚きました。美味しいかったです。
- 日々「とれとれいわし(たたき身)」や「とれとれあじ」を使ってハンバーグを作っています。小骨が苦手な私ですが(-\_-)自分で細かくせざんですがとても美味しいです。卵少々と片栗粉少々を入れて、中には玉ねぎと人参のみじん切りを入れて焼いています。夕食、何にしていいか悩むときは便利です。
- あいコープで注文するようにより、よく考えて計画的に食材を買うようになりました。冷蔵庫の中がすっきりして、ムダな買い物が減り、よかったです。

( 須賀川市 )



## 経営面の健全さを知って安心

普段なかなかお会いすることの出来ない理事長さんからお話を伺うことができ、とても有意義な交流会でした。

そしていつも口にしているあいコープの食材が生産者さんの熱い思いによって支えられていることを知り、消費者として応援していきたい気持ちが強まりました。

また、ひとつの企業としてみた場合の経営面での健全さも知ることができ、安心しました。今後利用者が増えるよう、あいコープの良さを広められればと思いました。

( 二本松市 )

## 須賀川地区 ウエルカム交流会（5月28日）9名参加

私は昨年、家族の介護をきっかけに体調を崩し入院してしまい、やむを得ずあいコープさんを休止していました。（かれこれ1年近く…）やと再開でき、またランチ会にも参加することができる感無量です。今回のランチ会では、千葉産直さんのいわし缶詰を使ったパスタとバランゴンバナを使ったヨーグルトバナナをどちらもとても美味しい、皆さんとのおしゃべりも楽しそうで笑顔がとまりませんでした♪缶詰は時短にもなりますし、どんどん活用したいと思ひました。バナナは以前注文した時はまだ青くておいしいと思えなくて、それ以来注文していません。でも今回食べてみたらすごく甘くて、ぜひ注文したいと思いました。（家庭での追熟方法がわかったので！）

（田村市）

実際にあいコープの商品と他の商品を食べ比べでき、あいコープの美味しさや良さを確認できました。ランチ会でいろんな商品の説明をうけながら作ったり食べたりだったので、たくさんの情報と一緒に知ることができ、とても良かったです。

（須賀川市 H・Tさん）  
（ゲスト）

あいコープのバナナ、そんなにスバラシイものとは知りませんでした。バナナ嫌いの息子ももしかしたら食べてくれるかな…？挑戦していきたいです。

どういわし缶で出来るパスタもとても美味しいかったです。もう色々なおすすめ商品を知りたいです。

（須賀川市）

加入了といつて思っていたタイミングで声をかけて頂きました。

ネット情報だけではわからない、生の声を聞くことができ、

あいコープさんの良さがよくわかりました。ランチ会では食べ比べや

商品説明、試食、調理実例などを

見せていただき、楽しく学ぶことが出来ました。

家でもやってみたいと思ひます。入会します！

（須賀川市）

楽しく学べた  
説明や試食

## 求めていた生協はこれだ！



Aさん ・・・ バナナは端っこ1センチくらい切って食べていたそうです。  
缶詰めに関しては朝ごはんに出したりしているそうです。

Bさん ・・・ 生協は一つしかないと思っていてパルにはいっていたそうです。  
でも注文がめんどくさかったそうです（商品がたくさんあります）。  
調味料やシャンプーはいいものを使いたいそうです。

Cさん ・・・ 愛農会さんの交流会にゲストで参加して、その後加入。

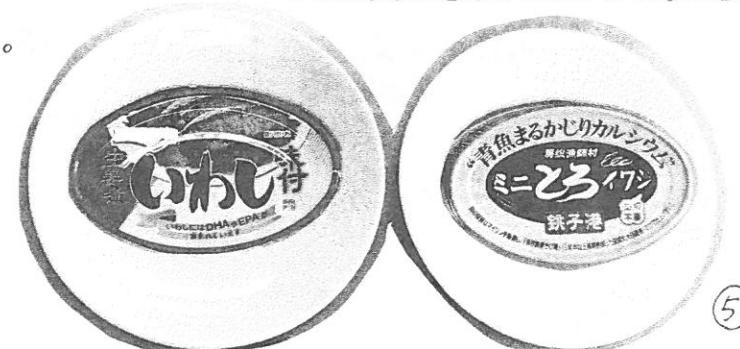
Dさん ・・・ コープふくしまに加入していて、一人目出産。  
離乳食を食べなくて離乳食の多いパルに替え、でも食べない。  
さんの義妹さんの紹介であいコープに切り替えたそうです。  
今はあいコープのウインナーとか食べてくれるそうです。

## 他の生協から

### あいコープへ

今回の交流会で、ほかの生協からあいコープに切り替えた方がいました。なにかが違うと思っているときに、あいコープを知って求めているのはこれだ！と感じたそうです。求めたものに出会えてよかったです。

さんのバナナのお話を聞いて、バナナ交流会に参加したけど忘れていたことを思い出させてくれたので、良かったです。交流会に参加して、その時はしっかりメモをとってはいるものの、それを人に説明するとなると、なかなか聞いた通りにはいかないので、おさらいができるよかったです。



皆さん、缶詰めはあまり食べていなくて、バナナはよく食べているようです。  
缶詰めの食べ比べ、千葉産直のほうはお魚の味がしっかりと、鮮度がいいのがよくわかりました。バナナも皆さん、買ってみたいとおっしゃっていました。



## パラマウント靴相談会

冠婚葬祭の黒いヒールが自分に合うものがなかなかみつからないので、足の形をみてもらい、合うものがあれば購入したいと思って参加しました。

そうしたら、腰が悪いため足指が前方へ滑っていることと扁平足であることを指摘されました。またそのためにも立ち方・歩き方を自分で注意するようにと言われました。（接骨院の先生にも前から言われていたのでビックリしました。）

そんな幅広の私に合うヒールはあるのか心配しましたが、2足みつけ下さり、試し履きして1足購入することができました。またその場で補正もして頂きました。

たまたま小6の息子も連れて行ったので見せもらつたところ、普段22.5cmを履いていたのですが、23.5cm超になつておりびっくりしました！子供は手指が柔らかいので指を曲げても履いてもあまり不自由を感じなくなっているそうです。

でも爪の形が若干変形している事を指摘され、その場で24cmのスニーカーを足の形に合うものを探して頂きました。今、満足して履いています。

組合員の皆様にもこの会をぜひおすすめします。

（郡山市 T・K）

いつもお世話になっています。今回の「ひまわり」さん、わかめの所を見ました。なるほど～と思って読みました。唐桑わかめ、たけにおいいいのはこういうわけなのだと思いました。わかめというと我が家では、よくサラダと炒めものにします。

### 〈わかめサラダ〉

- ① わかめを戻して熱湯をかける。きゅうりと玉ねぎのスライス、ツナを用意
- ② 全部混せて、塩・こしょう・マヨネーズで和える

### 〈わかめとじゃがいもの炒めもの〉

- ① 生姜のみじん切りを油で炒め、そこに薄切りじゃがいもを入れ炒める
- ② 透き通ってきたら、わかめを入れて炒める
- ③ しょうゆをかけて味付け。簡単でおいいですよ！

（須賀川市）

大きくなれない玉ねぎ  
味の濃い玉ねぎが育っている！



### \*生産者からのお便り

毎週お便りに、雨が降らず水分が少ないので野菜が順調に育たず良い野菜をお届けできなくて申し訳なく残念ですとお伝えしていますが、今週も期待したほどの雨量がありませんでした。肥大期に入った玉ねぎも、大きくなれないであります。考えようによつては大きくなりすぎると吊玉貯蔵中に傷むことがあるので、傷みの少なく味の濃い玉ねぎに育つていると思います。また、どうしたことか今年はカンプラムシの発生が少ないことです。いつもの年はカンプラムシに葉を食べられてしまつて、味の乗らないジャガイモしかお届けできなかつたのですが、今年は美味しいじゃが芋をお届けできそうです。これは天候と関係あるか分かりませんが、置かれた環境の下で最善を尽くしたいと考えています。

石沢 重吉

## 〈測って安心・測って対処〉

組合員の「不安」を数値化します

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 6月13日	福島市	ブルーベリー	750g	下 F	3.81 3.47	3600S (1H)
"	福島市 山口	ハチワ(サルトリイバラ)	50g	19.3 1.22	2.98 2.38	7200S (2H)

※ ブルーベリー全く出ていません