

ひまわり

2019年

3月11日

No. 1304

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 さんカフェ会 えびの味が濃くパリパリ ④ えびしんじょすり身
- ② " " 参加者のおすすめ品。えびの食感と香りが凄い! / 伊達元気子ランチ会
- ③ インフルエンザウィルスの活性を奪う一番は紅茶。紅茶ポリフェノールの力にあどばり!
- ④ 拡大地区委員会 じゃん坊きんぎょ 母が一緒に遊ぶことで自覚めた
- ⑤ " " 昔と今の小学生の遊び比べ / ポイント使用の大切なお知らせ
- ⑥ 生産者からのお便り / 箱根牧場のジャガイモ / 安藤ユリアスノウ / 平和大使、交流団
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・買い物控メモ・共通申込書 募集

ローカル商品のご案内 (3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

えびの味が濃くパリパリ

大奥さんカフェ会 (2/6) 郡山

シンプルな鍋

一瞬で料亭になったよう

高橋徳治商店さん「えびしんじょすりみ」。えびの味が濃くパリパリで感動しました。

汁物はとても上品な一品に。焼物は今まで食べたことのないえび感! 調理室が一瞬で料亭になったようでした。

他にもほうれん草と人参の甘さにも驚きました。

野菜の下処理方法やいろいろな調理方法も教えていただきとても勉強になりました。

(郡山市)



2月6日(水) さんカフェ会も

3名でおこないました。

テーマは...

石巻・高橋徳治商店(屋号㊦マルト)

のえびしんじょすり身を使った料理と練物の学びでした。

①

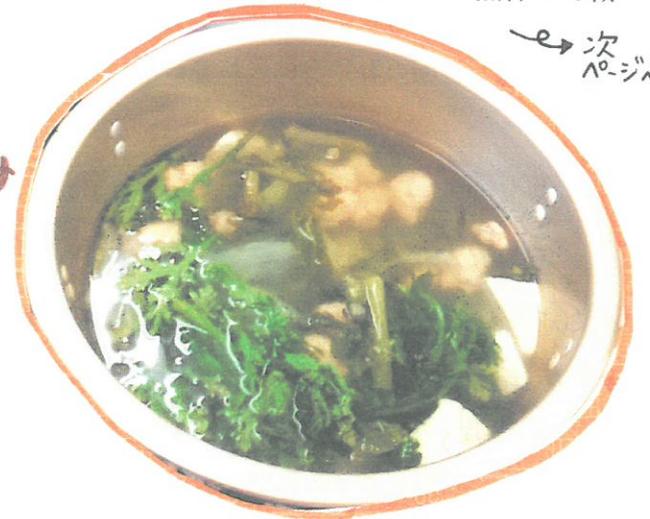
今回は、さんおすすめのエビしんじょすり身を使ったお鍋を作りました。鍋の具材は白菜、春菊、木綿豆腐、えびしんじょ。昆布だしで白菜と春菊の根元部分、豆腐を入れたら、解凍したえびしんじょをスプーンで形を整えながら入れていきます。最後に余熱で春菊(葉先)に火を通します。味付けは塩のみ。食べる時にお好みで鎌田さんのゆずポン酢でという、とっても簡単でシンプルな鍋ですが、上品なおすましのようで優しい味でした。もう一品は贅沢にもそのまま焼きました。すり身には山芋も入っているのでハンバーグのように形を整えることが出来、両面焼くと...私も未だかつてそのまま焼いたことはなかったですが、すり身とえびの食感が何とも絶妙でこれも職人だから成せる技なのだと感じました。食べながら、マルトさんの無添加の練り物へのこだわりを話し合いました。

- ① 練り物の原料になるすり身→国産の無リン酸塩のすり身は輸入品に比べると価格も約2倍程高い。輸入すり身には変色防止や保水性高めるためにリン酸塩が使われているが、加工の時に添加しなければ表示義務がないこと。
- ② 最近、練り物に限らず使われているのが味の素が製造しているアクティバという酵素系の弾力剤。品質が悪い原料でもふわふわ、ツルツルに。
- ③ アクティバのような添加物を使えば、練り物作りも時間や温度を気にせず同じものが出来るが...無添加だと、魚の鮮度脂のノリ、その時の温度や湿度によって熟練した職人の目利きと技が必要。

275 凍 えびしんじょすりみ

(高橋徳治商店)

150g 42円 (税込)



参加者のおすすめ品

- ・豆腐→豆の量が一般のもの比べると2倍。石井さんおすすめのは、わさび&鎌田さんのゆずポン酢。わさびと大葉とのりをのせても美味しい。1丁、主人と食べてしまう。木綿が好き。 さんは、一口食べて、「濃い」との感想。
- ・春菊→苦みがなくて食べやすい。石井さんはサラダや今の時期は鍋に入れて。子どもには茹でて刻んだものをご飯に混ぜて海苔巻きにすると、子どもも食べる。
- ・人参(堀越さん)→無農薬なので皮も使えます。皮むいてました〜もったいない事していたかも。
- ・ほうれん草(森さん)→根元は切り落とさず包丁で縦に切り洗う。茎に近い部分は生でも甘くて美味しいに驚き！
昆布だしでさっと火を通す(ほうれん草のしゃぶしゃぶ)で試食。青菜はえぐみがあって茹でてから使うものと思っていた。青菜の概念が変わりましたと さん。

- ・菅野さんの **あいコープ豆腐**
- ・堀越さんの **人参** (ローカル品)
- ・鎌田さん **ゆずポン酢** (ローカル品)
- ・森さんの **ほうれん草** (ローカル品)
- ・ふくはGAPの **春菊** (ローカル品)

そのまま焼いてソテー 深い味わいに驚き!

えびしんじょのすり身は、我が家では豆腐丼にすることが多かったのですが、そのまま焼いてソテーで食べてみてその深い味わいに驚きでした！が…うちは4人、主人が帰ってくる週末は5人での食卓です。試しにえびしんじょすり身1袋150gに菅野さんの木綿豆腐100gを混ぜて、ハンバーグのように焼いてみました。えびの食感、風味も損なわず豆腐のふくら感が加わり美味しかったです。小さめのエビバーグは米粉パンにはさんで翌日幼稚園のお弁当に入れました。

(理事 中川)

えびの食感と香りが凄すぎる!!

この寒い季節にほっと温まるおいしい「えびしんじょすり身」。今回はこちらを使い鍋&焼くの2パターンランチ会!! 白菜、春菊、豆腐のシンガポール鍋にすり身を投入し塩で味付け。野菜は全て手でちぎるのがポイントです。焼く際はゴマ油を使用! 試食時、えびの食感と香りが凄すぎて思わず言葉を失いました。この2点を作っている間に、ローカル有機人参とローカルほうれん草をしゃぶしゃぶの右上へ

本当に
おいしかったです!!

こちらのしゃぶしゃぶのポイントに今回講師の中川さん秘伝の「そのまま食べるしゃぶ」を伝授いただきました。内容は簡単です! 洗った野菜をまずローパクリ。ほうれん草は茎の方を!! 味が濃くて甘くておいしいです!! あれ以来家で実践してます(笑)。しゃぶしゃぶは鎌田さんのほうれん草を使いローパクリ。今までの人生で一番おいしい野菜しゃぶしゃぶでした。
ローカル野菜がこんなに美味しいなんて...♡ (郡山市)

伊達元氣子ランチ会 (1月24日)

⇒3階-ジ石下に
写真

ハムのお話

添加物の危険さは無知でした

あいコープ購入で解決

今回は身近なハムと添加物について学びました。スーパーで売られているハムとあいコープのハムの違いのお話では原材料の違いにおどろいていました。改めてスーパーの安いハムの原材料を見てみると「これは何だろう?」と分からない表示の物も多く、どれだけが増しされたものなのか...以前までこれも口にしていたのかと思うと怖くなります。あいコープのハムはあい豚会の豚肉を使い、と畜後5日目の最高の風味時に加工されています。それを贅沢に毎週いただいている事に感謝したいと思いました。
そして添加物。体にとって悪いもの...と頭にあたものの、どれだけ危険なのか無知でした。スーパーで売られている食品にはこの添加物がいっぱい。何がどれに入っていて、それが体にどのような害があるのか... それをお店に行き、個人で見きわめる事はとても大変です。それをあいコープでの購入で見きわめを手助けしてもらっており、大変ありがたいと改めて思いました。

(伊達市)

美味しさに
衝撃!

念願のランチ会参加! とても楽しく勉強になる時間でした。話を聞いていただけでは分からない舌触りや味を体験し、その美味しさに衝撃を受けました。

(ゲスト 伊達市 I.S さん)

しっかり商品の裏側も!

今日は、初めて参加させていただきました。とても楽しかったです。食品について知らなかった事をたくさん教えてもらって、すぐ為になりました!

これからはしっかり商品の裏も見なくては! と思いました。ソーセージ、ハムのしっかりとしたお肉の味、ケチャップのトマトの甘み、いちごの甘さ! 感動的においしかったです。ニラも!

今日作った料理も家ですぐに作ってみようと思います。

(ゲスト 伊達市 W.H さん)

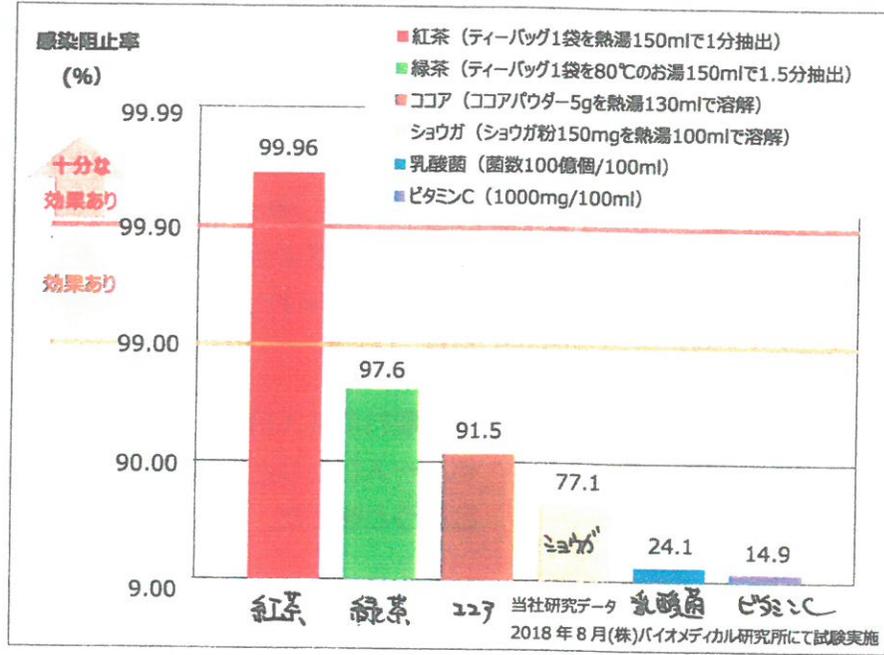
インフルエンザウイルスの活性を奪う一番は紅茶



インフルエンザ対策によいとされている飲み物でウイルスを無力化する(人の細胞への感染)能力の比較が発表された。(2018年10月 三井農林K.K)

- ① 紅茶 99.96%、緑茶 97.6%
 ココア 91.5%、ショウガ 77.1%
 乳酸菌 24.1%、ビタミンC 14.9%
 (グラフA)

- ② ポリフェノールを豊富に含む飲み物のウイルスを無力化する時間比
 紅茶 15秒で無力化 0%
 緑茶 15秒で 15%くらい
 コーヒー 15秒で 60%
 ココア 15秒で 75%
 (グラフB)



(グラフA) ウィルスが無力化する能力比較

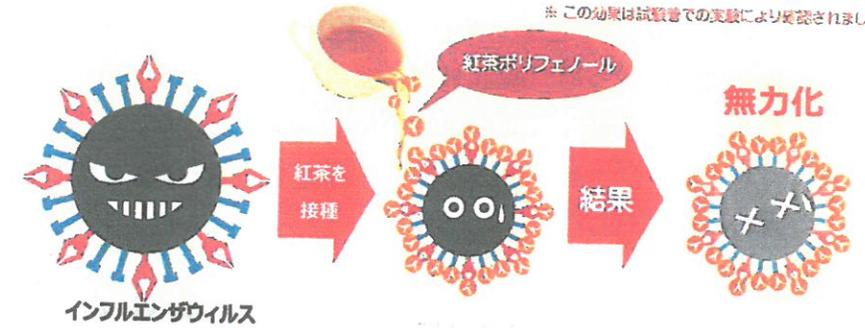
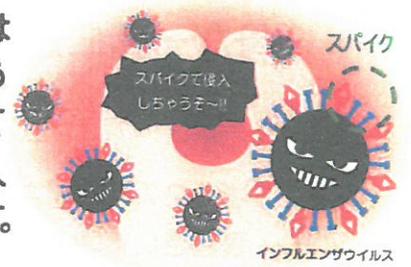
紅茶ポリフェノール
 のかに驚き!!

ましま通信
 309 キャラメルティー
 ティーバッグ
 40g (2g x 20袋) 483円 (税込)

(グラフB)

③

インフルエンザウイルスは表面に「スパイク」という突起物を持ち、これを使って呼吸器粘膜の細胞に侵入することで人体に感染します。



- ③ なぜ紅茶ポリフェノールがウイルスを無力化するか

インフルエンザウイルスの表面「スパイク」の突起状のたんぱく質で覆われています。人間に感染する際は、この「スパイク」が呼吸器粘膜の細胞表面に吸着し侵入する重要な役割をおこなう。

紅茶ポリフェノールは、この「スパイク」に付着してウイルスが細胞に吸着する能力を奪う力が強いので、ウイルスの感染を阻害するわけです。

伊達元気子ランチ会(1月24日) 2ページ右に記事



「スパイク」にポリフェノール付着図

母と一緒に遊ぶことで目覚めた 中3の娘が「目をキラッと」

- Sさん 5才と3才の2人が朝起きて着替えなし、食べないで、毎日困っていた。しかし、寝起きに布団の中でじゃれつき遊びをしたら、すっと起きて1人でご飯を食べだした。続けてみたい。
- Kさん 朝、布団をバサッとやったら4年生の息子も中3の娘も喜んで「目がキラッと」輝くのがわかった。娘は弟が生まれてからずっと姉としてしっかりし、ふざけて遊ぶことはなかった。でも、母親と一緒にふざけて遊ぶことで自分も遊んで甘えたかった気持ちが目覚めたのかもしれない。
- Mさん 長男4才、いつもふざけたがっている。外で遊ぶだけでは物足りない「じゃれつき」で気付き、ダイナミックな高い高い等したらびっくりして泣いたが、親が本気で向き合い、スリリングなじゃれつきから、自分に本気でかまってくれたと感じたようで、「じゃれつき」をした日は弟や姉へのちょっかいが少ない。
- Wさん 6才の息子28kgと大きく重いので、父も母もダイナミックなじゃれつき遊びをするのはかなり大変だが、膝にのせてバスごっこ等やるだけでも喜んでいる。

(須賀川拡大地区会)

じゃれつき遊びをすると、自分から昼寝を！

「お昼寝前のじゃれつき遊びを2ヵ月継続して生活のリズムが整った。それまではお昼寝させるのに1時間かかっていたが、今はお昼寝だよ～と言うと子どもが和室に行き、じゃれつき遊びをすると自分で布団を敷き始めるようになった。私が遊んでいるのを見て、それまではTVを見せたりだけだったパパも楽しく遊ぶようになり、子どもへのパパの関わり方も変わった。2ヵ月やっているのだから、同じ遊び方だと飽きて、男の子はより激しいのが喜ぶのでじゃれつき方も年齢や男の子と女の子でも違うことが分かり、幼稚園のお姉ちゃんと幼児の弟でやり方を変えている。」

小学校の高学年の子や一番上のことのコミュニケーションで悩むお母さんも多いが、じゃれつき遊びは高校生や大人でも効果があると話し合いがされた。

(福島地区委員会)

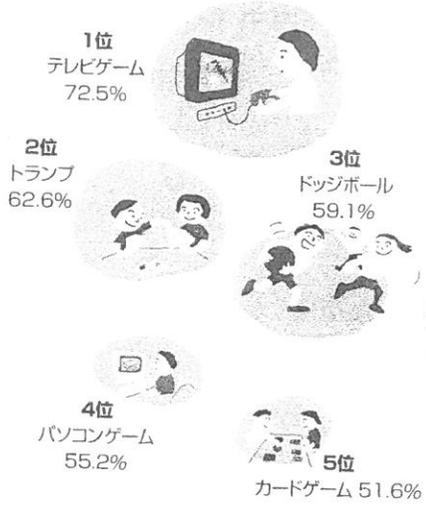
夫と遊ぶと「昼寝する」不思議だった

- Hさん ゲームに夢中だった夫に、さりげなく「じゃれつき遊び」をアピールしたら、1才の娘をプラスチックの収納ケースに入れてジェットコースターごっこをしたところ、次の日にも娘がケースを持って遊んでほしいと要求した。夫も嬉しくて、子育ての楽しさを味わえたと思います。
- Nさん 1才6ヵ月の娘、4時間くらい走ったり動き回って遊ぶので、毎日相手するのが大変。夫に預けると少し遊ぶと昼寝すると言うので不思議に思っていたら、ぐるぐる回すような高い高いをしたりとアクロバティックな遊びを子どもとしていた。「じゃれつき」の話聞いて、自分の遊ばせ方では足りないのかもと感じた。
- Kさん 年の離れた4人目の1才の娘、中学生、小学生の姉たちとわらわらと遊んでいる。一人ひとりと本気で向き合う、やっていたかな…と振り返り、もっと向き合おうと感じた。
- Kさん 家事の片手間に相手をしていると、いつまでもまとわりつく3才の娘。5分でも「バスごっこ」や「ぺんぎん歩き」などして遊ぶと満足して一人遊びをしてくれる。小学生の兄たちも、朝は触って起こす。起きてくれないことはない。ふれあいは大切だと感じている。
- Tさん 子育て中、仕事をしていたからこそ切り替えられて、子どもと一緒にいる時は短時間でもしっかりと向き合ってきた。大人になった息子(23才)と口げんかになり、思わず泣いてしまったら、息子がハグして「ごめん、お母さんのこと好きだからね」と。
- Mさん 8ヵ月の男の子。夫がすごく可愛がっていて、よく抱っこしたり、触れ合っている。先日初めて指を切って血を出した息子にドキドキした。

自分の体験談を交え、みなさんの体験談を聞き、まずは子ども一人ひとりとしっかり向き合う姿勢が大切で、みなさんもそれを感じていたように思います。「じゃれつき遊び」を知ること、さらに子育てが楽しく、子ども達との遊び方、向き合い方も深まるのではないかと思います。じゃれつき体験では、年齢が低く、あまり激しい遊びはせずにカーテンでゆらゆら飛行機ブンブンからのくるりんぱ、カーテンに乗せて引き回すなどでした。

じゃれつき遊びで興奮を作る必要性

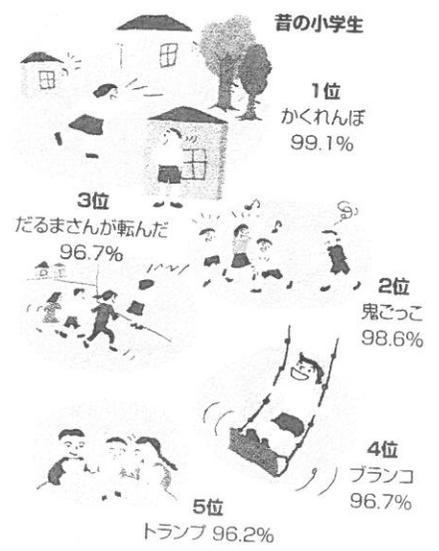
昔と今の小学生の遊び比べ



- ① テレビゲーム 72.5%
- ② トランプ 62.6%
- ③ ドッジボール 59.1%
- ④ パソコンゲーム 55.2%
- ⑤ カードゲーム 51.6%

15~16年前のデータです。体を動かし汗を流す遊びはドッジボールだけ。

(神奈川県内60の公立小学校とその保護者、教員の計1万2008人の調査 2003年秋)



昔の小学生(昭和の時代)

- ① かくれんぼ 99.1%
- ② 鬼ごっこ 98.6%
- ③ だるまさんが転んだ 96.7%
- ④ ブランコ 96.8%
- ⑤ トランプ 96.2%

古い昭和の時代です。

戸外で友達と群(グループ)での遊びが上位3つです。子どもの自然の遊びから興奮が作られ、抑制力、集中力も発達していた。

組合員皆様へ

ポイント使用の大切なお知らせ

日頃より、あいコープふくしまをご利用いただきありがとうございます。
 現在、組合員さんに付与されてます「ポイント」が未使用の場合3月末で一部消滅しますので、3月4回注文書提出までに「ポイント使用」をおすすめします。
 具体的な使い方は、下記「ポイントを使ってみよう」を参考にしてください。
 ポイントの使用は「出資金増資」と「商品利用代金に充当する」の二つあります。
 可能であれば商品の利用代金に全ポイント使用をおすすめします。3月年度末決算であり、供給額の増加にご協力ください。
 いずれにしても、ポイントの消滅だけは避けてぜひ活用されることをお願いいたします。なお、ご不明な点がございましたら事務局までお問合せください。

2019年3月4日
 生活協同組合あいコープふくしま
 TEL 024-956-0011
 0120-910-408

**組合員のポイント
有効期限は3月4回分の提出まで**

「お届け明細書」でポイントを確認下さい!
 ポイントの使用は利用代金の充当をおすすめ

例 1630ポイント 使用する	10ポイント 222701	③ --- 30	} 1630ポイント値引きに
	100ポイント 222702	⑥ --- 600	
	1000ポイント 222703	① --- 1000	

失効ポイントの有無を確認
 <お届け明細書> ポイント欄

ポイント	
現在有効 <u>2082P</u> (例です)	→内 [OP] は 2019年3月末で期限

[OP] は
 ゼロポイントで
 失効ポイントはありません
 [] の数字は
 3月4回で使ってください

ローカル品

*生産者からのお便り **人参ジュース**は『**正品の人参**』低温殺菌処理

雪がなく、晴れた良い天気が続く畑が乾いたので、「まるごと人参ジュース」にする人参を掘っています。このように書くとジュース用に特別な人参を栽培しているように思われるかもしれませんが、そのようなことはありません。通常果物のジュースの多くは、果物として販売するのに適さないものを原料にしていることが多いらしいですが、まるごと人参ジュースは割れたり、小さいもの、形の悪いものは原料として受け入れられません。膜処理や高温殺菌によるビタミンや栄養分の損失がないように低温殺菌処理なので、雑菌を防ぐために1本1本ピーラーで皮を剥いています。見えないところで手間のかかっている「まるごと人参ジュース」を見直して下さい。

石沢 重吉

愛農会の野菜セット **愛菜箱** ローカル品 **000703** 977円(税込)

まるごと人参ジュース 有機の人参1本1本ピーラーで皮むき
200mlゼン入り ローカル品 **000748** 1本275円(税込)



北海道・箱根牧場のジャガイモ

今週届いたじゃが芋(北海道 箱根牧場)がとてもおいしくて感激しました。皮つきそのままじゃーマンポテトを作ったのですが、これがじゃが芋か!?!と思うくらい甘くて私の人生至上一番おいしいじゃが芋でした。生産者の方にぜひこの思いを伝えたいと思いました。是非購入しますね。

3月4日 まま通信 (郡山市)

じゃがいも(箱根牧場) **99** 1kg 257円(税込)

⑥

猪の被害にハウス栽培に変更!

今まで「アスパラガス」は露地栽培でした。しかし、原発事故以降大量発生しているイノシシに畑が荒されてハウス栽培に切り替えました。

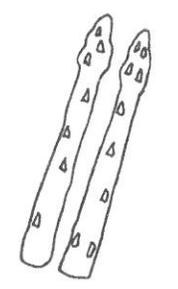
イノシシは畑にたくさんいる ミミズが大好きで鼻で突っつき食べ アスパラもこの時に全部ダメにします。(ミミズは有機肥料のボカシで発生し、化学肥料、除草剤を使うと発生しない)

今回、初めてのハウス栽培で出来ばえに少し不安がありますが、ボカシ堆肥ですからおいしいアスパラになると思います。

(ふくしまGAP 生産者 宇藤 節子)

宇藤さんおすすめの食べ方

3~4本を洗ってそのままラップに包み、レンジで2分半くらい。熱湯で茹でるより、レンジの方が甘味が残っておいしいようです。



ご注文 ローカル品 **000704** ^{グリーン}**アスパラ** 150g 320円(税込)

2019年 高校生平和大使と 中高生広島平和交流団 派遣

支援金のご協力に感謝します。

2月3回	12名	19口	9,500円
4回	3名	4口	2,000円

現在、高校生平和大使、広島交流団 募集中
申し込み 受付中
詳細は2月2回の「ひまわり」に掲載

未来につなぐ支援金 ローカル案内 **000770** 1口-500円