

ひまわり

2019年
1月28日
No. 1298

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 我が家の人気商品 朝も夜も「納豆ください!」熟成発酵の技術と愛
- ② まつりde人気メニュー さつまいもドーナツ、バナナドーナツレシピ、ATJパンゴンパナマスコ^{ド糖}
- ③ 豆腐クリーク、いちごソースレシピ
- ④ 2019年高校生平和大使、中高生広島交流団募集します。
- ⑤ 石けんか石けんより、新規加入者簡単カード
- ⑥ ひろば、サラダチキン、おいしい理由、おごんセット+こんにゃく、三五ハ漬/生産者から
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内、なんでもカード、買い物控えメモ、お通い込みサケ

ローカル商品のご案内（2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

朝も夜も『納豆ください!』

熟成発酵の技術と愛

いつも美味しい商品をありがとうございます。我が家で人気なのはあいコープ納豆（タレからしあわせ）です。息子は、これにあいコープの万能つゆをかけて食べるのが大好きで、朝も夜も「納豆ください！」です。（どんなにおかず作りを頑張っても…笑）。大豆の栄養たっぷりの納豆を喜んで食べてってくれるのは嬉しいことです。万能つゆは最近見ていませんが、近いうちに販売はありますか？

（伊達市）

豆の旨味を生かす

熟成発酵の技術と愛

納豆は大豆の浸漬（水に浸す）に一晩、熟成発酵に一晩、出荷、組合員のみな様のもとに届くには最低4日かかります。

1年かけて育ってきた大豆を生かすも殺すも製造工程にかかります。納豆の製造で最も重要なのが、熟成発酵の工程です。当社の納豆は豆の旨味を活かすため低温熟成製法にて製造しております。この製法を用いることで豆の旨味が残り糸引きがよい美味しい納豆ができます。熟成発酵を行う室の温度管理が納豆造りのキーになっております。

2月2回

374

こだわりの万能つゆ 900ml 698円（税込み）
まんま通信ご賜物に企画されています。

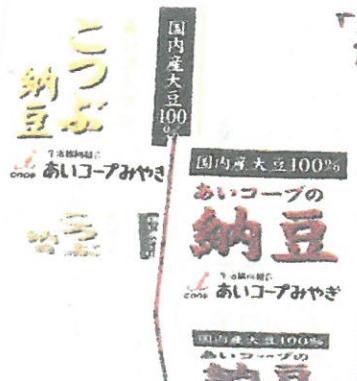


わたり納豆
照井慶彦さん・照井正彦代表取締役

わたり納豆は私の祖父である照井重吉により戦後の混乱期に栄養価のあるものを提供しようとの想いで昭和23年に創業いたしました。その想いを引き継ぎ昨年11月に創業70周年を迎えることが出来ました。

親子で
作ります

2011年に
納豆鑑評会ご
全国第1位に！



北海道産の大豆 「納豆臭さ」がない！

宮城県亘理町であいコープの納豆を作っている『わたり納豆』。この納豆にはいわゆる納豆臭さがなく、市販品と比べると匂いの違いに驚いています。秘密を伺うと「当たり前のことをしているだけ」とおっしゃいます。

まず原料。あいコープの納豆は北海道産の「スズマル」という風味豊かな大豆を中心とした国産大豆100%でできています。

大量生産にはない「おいしさ」！

そして技。習得には10年かかると言われている職人技で、発酵時の豆の並べ方やスペースにも気を遣い、菌がのびのびと繁殖できるよう管理しているそうです。コスト重視のやり方とは一線を画し、まるで豆に寄り添うかのように作っているのだと感じました。また、菌の種類や管理方法も、1年に1回あえて別の方法を試すことで問題点を洗い直しているそうです。

社長の照井正彦さんが納豆づくりを始めた頃、売上だけを求めていては大手と張り合うことになると、大量生産にはできない「おいしさ」を目指したそうです。
（あいコープみやま 「あいあい1月号」より転載させていただきました）

まんま通信
あいコープの
こつぶ納豆 [155] 45g×3 132円（税込み）
あいコープの
納豆 [157] 50g×3 160円（税込み）
北海道産の黒大豆（大粒）

かんたんさがる!
さつまいもトニナツレシピ

素材が“おいのひ”
手順 カンタンで、びっくりな
おいしさのトニナツです。

花見園の
牛乳
3コ

10大
堀越さんの
あま〜いさつまいも

300ml
パウチ牛乳
1袋(450g)
パウチ小麦粉
ミックス
砂糖
玉子

<1> 牛乳・牛乳
よつ葉のパニケーキ
ミックスを混ぜ
あわせて、だまに
ならないように
仕上げたら、
1口大にカットした
(あらかじめ、蒸して
おくといい)サツマ
芋をからめます

<2>
180くらいの 平田産業の
なたね油で あげます。

さつまいも
ニャーン
ホカ
ココア
パウダー
ホカ
あぢや
X-ココア
ホリ
アーモンド
トニナツを
楽しいで下さい。
レーズン
リンゴを入れても
Good

かる~い食感で何個
でも食べちゃう!♥

1/4ナツはつぶやき
生地にまぜこんで
同じようにあげます

まつり de 人気 X ニューレシピ

あいコープまつりの
バナナドーナツ レシピ

- ・ よつ葉のパンケーキミックス 150g
(1袋450gなど) 1袋
- ・ 花たまご(花兒園) 1個
- ・ パスちゃん牛乳 100ml
(1/2カップ)
- ・ オリエートトレードジャパンの
バランゴンバナナ 1本
(お好みで1本半ほど)
- ・ 平田産業 菜種油 適量

① バナナはフォークなどで つぶしておく。

② 卵を割りほぐし、牛乳、パンケーキミックスを混ぜて
つぶしておいたバナナも混ぜる。

③ スpoon(大)でさくって菜種油で揚げる。
つまようじで刺してみて何もついてないければ
OKです。
(こげやすいので温度に注意して下さい)

バランパンバナヤ
サトウキビ作り
エラロス島の
ユイケル島
(28才)

西ネグロス州パンダノン村のマイケル・リアネスさん（28歳）。
バランゴン・バナナやマスコバド糖用サトウキビ生産者でありながら、
米・野菜・果物・家畜なども育てる複合循環型有機農業を実践し、
さらには養殖池や家造りなどもしてしまう、まさに百姓です。

マイケルさんは、カネシゲファーム・ルーラルキャンパスの研修生として、2013年に約半年間、家畜を育てながら栄養分をまた土に戻す循環型の農業知識を深めました。現在は学んだことを地元で実践しながら、その知識や経験を地域に広めています。

オレタートレーデジャパン (ATJ)
民衆交易 ネグロス 黒砂糖

サトウキビをまるごと搾り

「砂糖の島」フィリピン・ネグロス島でサトウキビを栽培しているのは、農地改革で土地を持った元サトウキビ労働者です。この人たちが生産者協会を作り、サトウキビから伝統的な方法で榨り、煮詰め、粉末にした黒砂糖がマスコバド糖です。一切精製してなく風味、ミネラル、カルシウムが豊富でしかもクセがなくまろやか!そのため料理、お菓子、コーヒー、紅茶など幅広く利用できます。

マスコバド糖

ネグロス島の生産者が
自然の力を最大限に活かして栽培したサトウキビをまるごと搾り、
人の手でゆっくりと煮詰め、乾燥させた粉末黒砂糖(含蜜糖)です。
現地ではこの製法を“マスコバド”と呼んでいます。
糖蜜分離や精製は一切していませんので
ミネラルやカルシウムが豊富です。コクのある甘さが
お料理やお菓子、コーヒーなどの味を一層引き立てます。



まんま通信

37 バランゴンバナ

1kg 629円(税込)

38 バランゴンバナ

500g 349円(税込)

まんま通信

マスコバド糖

前回より
20円お得に

375 500g 280円(税込)

さつまいもドーナツ 1カップに
3コ入り



成田市
堀越さんの有機のさつまいも

ローカル案内 000710 さつまいも紅ほるか
1kg 320円(税込)



美味しい！どうやって作るの？



いちごソース

〈材料〉

- ・横田農園の冷凍いちご 150g
- ・花見糖 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1



〈作り方〉

- ①いちごを袋ごと水につけて解凍し、その後ミキサーに入れてなめらかにする。
 - ②小さい鍋に①を移して、花見糖を加え適度に煮詰める。
 - ③仕上げにレモン汁を入れると鮮やかで美味しいいちごソースの出来上がりです。
- *お好みでクラッカーなどを添えていただきます。
豆腐クリームの砂糖と塩は、お好みで増減していろいろな美味しさを楽しんでみてください。



(3)

Wa! ゆあまつり あいコープふくしまコ-ナ-

(11月4日)

家で作れるスイーツ

豆腐クリーム

174ヶ+α 食べて頂きました

あいコープまつり

記憶に残る味 豆腐クリームレシピ

簡単・ヘルシー・美味しいスイーツ♪

豆腐クリーム いちごソースかけ



〈材料〉

・菅野商店さんの豆腐 1丁 (木綿と絹・半々がちょうどよいなめらかさ)



・花見糖 大さじ2

・海はいのち の塩 小さじ1/4

〈作り方〉

材料をすべてミキサーに入れ、回して出来上がり♪♪

*塩がポイント！味がします。



・塩の使用がなくても大丈夫。

・豆腐は木綿と絹どちらか1丁でもOK

菅野さんのあいコープとうふだから
水切りしない。
甘い味と大豆の香り

2019年第22代 高校生平和大使 募集します

～核兵器廃絶と世界平和の実現めざして～

＜高校生平和大使とは、主な役割＞

- ①若い世代が核廃絶と世界平和を国連に直接訴える活動と全国各地で「高校生1万人署名活動を取り組みその署名を国連に届けアップル行動をおこなう。」これが平和大使の主な役割です。
- ②この活動は、1998年に発足した「高校生平和大使派遣委員会」(共同代表 平野伸人)が推進して、これまでの21年間で、200名を超える平和大使が、150万筆を超える署名を国連欧州本部(ジュネーブ)に届けています。
- ③主な役割は二つあります。
(ア)核兵器廃絶と世界平和を願う、広島、長崎、全国のメッセージ、そして原発事故福島の怒りと苦しみを国連および国内外に発信します。
(イ)高校生1万人署名を国連に届けると共に、平和学習と活動に参加し、吸収し、その成果を多くの人々に伝えます。国連本部訪問体験ツアーではありません。

＜主な活動計画＞

- ①国連訪問日程 (スイス・ジュネーブ) 2019年8月中旬～下旬 (8日間)
- ②結団式、広島研修 (6月)
- ③長崎研修 (8月)
- ④福島 (あいコープ研修7月、報告会9月、あいコープまつり12月)

＜派遣団、資格、費用＞

全国で20数名を各県ごとに選出します。
2019年8月時点では高校生であること、使命をきちんとおこなう人。
費用は全額派遣委員会の負担です。

＜応募・選考・締め切り＞

- ①選考は県別に面接、トーク会を開催し決定します。福島県は4月下旬(予定)
- ②応募は、あいコープふくしま受付し、理事会で「派遣委員会」への選考推薦を検討します。対象は組合員の家族とします。
- ③応募方法
本人の氏名、生年月日、学校名、学年
組合員名(組合員番号)、住所、電話番号 を明記下さい。
平和大使 申し込みの理由もお願いします。
締め切り 今年の3月末とします。 申し込みは「なんでもカード」で

2019年 中高生広島交流団 募集します

人類史上初めての被爆地、広島を訪問し、その被害事実を「平和記念資料館」や被爆者の語りから体験します。中高校生の若者が核兵器の恐さ、悲惨さを知り、平和と生命の大切さを学ぶ交流団です。

この企画は今年で3回目です。3.11の原発事故放射能被爆から8年目の福島に暮らす私たちは、原発事故と共に核兵器の悲惨さを未来につなげることが大切です。その一つとしての交流団の取組みです。

主な企画・日程

- (1) 2019年 8月4日(日)～5日(月) 1泊2日 広島市
- (2) 内容 平和記念資料館、平和公園(爆心地)の見学、原水爆禁止世界大会に参加、広島原水爆禁止県代表金子氏との交流など
- (3) 参加費用は、あいコープふくしま派遣委員会負担

→ 次ページにつづく

(4) 応募と選考

(ア) あいコープふくしま組合員家族 2019年8月に中学生・高校生在学。

(イ) 募集 5名～10名

申込み方法 組合員名と組合員番号、住所、電話番号

参加希望の中高生の氏名、学校名、学年

参加希望の主な理由を「なんでもカード」に記入して提出して下さい。

(ウ) 申し込み締め切り 5月末日

(5) 参加決定者の研修と報告活動

研修会（7月上旬）、報告会（9月）

あいコープおまつり アピール（12月1日）

高校生平和大使 および 広島中高生派遣 支援金協力のお願い

一口 500円 支援金 2月3回からローカル案内での受付をおこないます

石けんカフェ会より

「洗剤」の体への影響が怖い！

2回目の石けんカフェ会に参加しました。現在、洗濯、食器洗い、体洗い、お風呂洗い、くつ洗いまで石けんで出来るようになりましたが、まだまだ色々なお話を聞いてみたいと思い参加しました。お話を中で、合成洗剤の体への影響、とても怖いと思いました。

にわとりも体内のいらない物は卵に排出されると聞いたので、人間も同じなのかな？と思いました。私には息子も娘もいるので、元気な孫が見れるように石けんに全部変えられるようにしたいと思いまして。試食したカレーランチ、ヨーグルト、みかん、かき、全部おいしかったです。その食器を実際に洗って、お手本を見て、汚れは最初にふきとる！！お鍋の中も!!そして排水溝に残り物などをほとんど流さない洗い方など、とてもビックリしました。環境に優しい！と思いました。

（郡山市）

石けんの話だけではなく、洗剤や食品に含まれる添加物、アレルギー、子育てなどの話を聞くことができて良かったです。これから赤ちゃんを育していくので、どうしようか不安でしたが、健康や体のこと興味がある方とお話をできて気が楽になりました。

今度のおまつりに参加して、実際に食べたり体験してもう少しあいコープについて学べるといいなと思います。

（郡山市）

規
カロス者
サンブル感想カードから

安心して食べるのがうれしい♪

米粉パン、モチモチしてとても美味しいです。何より安心して食べられるのがうれしいです。

（郡山市）

すごく喜んでもらえて、紹介によかったと思いました。

紹介

たまごは色、つや、濃さ、とてもおいしかったです。
鮮度の良さがわかります。

毎日に飲む牛乳、毎日とろとろたまご、安全性に優れた物を取りたいと思っていて、なかなか良いです。

（鏡石町）

安心して食べられる所が
良いですね。
いろいろ試してみて下さい。

紹介

美味しい無添加が安心

（鏡石町）

あいコープの輪が広がり嬉しいです。
ランチ会も計画していいと思います。

紹介

もちもちした食感でとてもおいしかったです。
バターを使って下さるところも嬉しいです。
軽く焼くと皮がパリパリして違った食感が
楽しめました。

（郡山市）

気に入ってくれてよかったです。
これからどんどんお気に入り商品が増えて一緒に
あいコープライフを楽しめたら
いいですね。

紹介

ひろば

米沢鶏の鶏 de サラダチキン 「500W. 4分30秒」 ごしごと

204
鶏ムネ正肉
300g 397円
(税込)

ひまわりに掲載されていてのをきっかけに、サラダチキンを作てみましたが。1回目は600W 5分で失敗。職員の廣中さんにアドバイスをいただき、2回目は500W. 4分30秒。塩こしょう酒の味つけで作るとしごととしたサラダチキンができました。レタスなどの野菜、ほほ肉、錦糸卵とサラダチキンを和え、職員の廣中さんオススメのドレッシング(めんつゆ、ぽ油、酢)を食べたら、とてもおいしかったです。次は塩麹を使って作てみようと思います。

(福島市)

「おいしい理由」を知りました！

今回、初めて豚肉の脱骨交流会に参加しました。最初、脱骨って何？とよく意味も分からぬままマグロの解体ショーのようなものだらうと簡単に考えていましたが、実際は全然違いました!!!! 脱骨の作業を汗だくで行いながら豚肉の部位の説明だけでなく、精肉になるまでの過程や食肉処理場での加工の仕方などを、とてもていねいに教えて頂き、聞きながらずーと感動してしまいました。

いつも“おいしいから”という理由でいいコープの豚肉を利用していましたが、おいしい理由(鮮度、健康な豚である事)を知る事ができたので、これからは自信たっぷりで食卓にどんどん出していきたいと思います。

またこのような機会があれば、次は子供たちにも、命の大切さ、食育の一環として見せてあげたいと思いました。

(福島市)

おでん種セット + 生芋こんにゃく

高橋徳治商店さんのねりもの入りおでん作てます！

ローカルの生芋板こんにゃくは3才の娘が大好きで、「ほんやくこんにゃく～!!」と言しながら一枚食べる!?勢いです。

おでんのスープでMyブームなのが「オイスター・ソース & 塩」の組み合わせです。オイスター・ソース少量で味が決まります。塩はととのえる程度に。あとはねりものから美味しいダシが出ます。

わざわざダシをとらなくても調味料2つでOKなので時短にもなり おススメです☆

(田村市)

三五八漬けの素を作てみませんか。

三五八漬けの素は、漬けものの床や、魚や肉に漬けて焼く料理に適しています。

(材料) 米4合・こうじ400g・塩300g

(作り方) 1. 米をご飯を炊く時の割増しの水で炊き、スイッチを切り、約60度に冷ます。

2. こうじをほぐし、ご飯によく混ぜる。

3. 炊飯器で8~10時間 保温する。

温度が高いとこうじ菌が死んで、釜に蒸籠を渡し、ふたに重しをして少々開くようにしておく。たまにかき混ぜる。

4. 甘くろとしたら塩を混ぜ、かめなどの容器に移し、1.2回かき混ぜ 1~2ヶ月熟成させる。

※寒中に作ておくと一年中常温で保存できます。

以前、新聞にのっていた記事ですが、私はこの三五八漬けの素を作てとても重宝していますので、皆様に紹介してみました。

(鏡石町)

*生産者からのお便り 農家の始めの日 土作りの落ち葉集めを

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

寒い日が続き、野菜の収穫に苦労しています。朝は畑が凍って取ることができないので、日が昇って正午頃からの収穫になりますので、天気予報とにらめっここの作業です。冬は土作りと春の苗作りの準備の時です。それに使う落ち葉集めを始めました。寒さの中でも少しでも多く集めようと頑張ってあります。1月11日は昔からの風習で農家の始めの日とされ、天地自然の恵みに感謝し、新しい年の平安を祈る日であります。

大内 信一

農薬・化学肥料を使わない農産物

野菜セット 愛菜箱 000703 977円(税込)