

ひまわり

2020年
2月17日
No. 1351

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 砂糖シリーズ(中) 安達拡大地区委員より、マスコバド糖で絶品チーズケーキ
 - ② ↓ 白砂糖・三温糖と花見糖の比較
 - ③ 白岩カフェ会 たこめいの素とおでん・カフェ会や紹介の会で3800名の組合員づくり
 - ④ 膨張剤作わす「ふんわりあんまん・石けんシリーズ」一歩ずつ進んでいます
 - ⑤ 石けんシャンプーのコツ、ビギナーはリン・シャン・リンで
 - ⑥ 生産者からのお便り・愛菜箱・ワタ赤ちゃんろんへ。まつりサポート感想
 - ⑦ ローカル案内・よんでもカード・買い物空えメモ・調味料チェック表

ローカル商品のご案内（3月1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 0120-50-9431



安達 拡大地区委員会から（1月29日）

マスコバド糖で 絶品チーズケーキ

豚の角煮にはコレ!! パスちゃんヨーグルトにも!!

安達地区では あいコープがパスちゃんコーナーを担当し、その企画ホットミルクが大好評！
お好みで用意したマスコバド糖が人気でした。会議ではそれを再現しました。

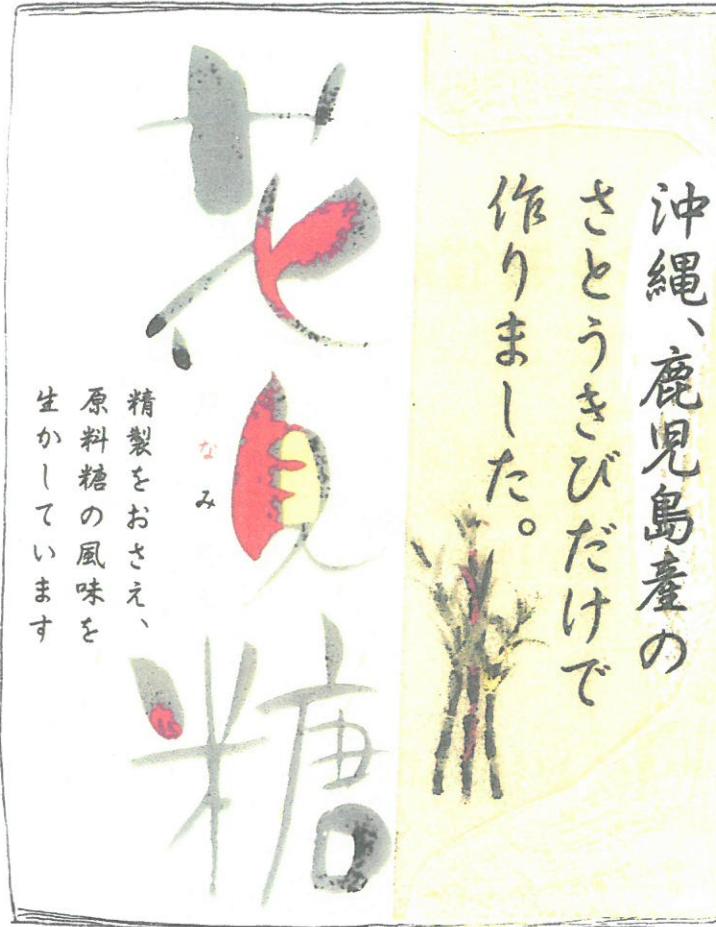
Aさん ー あいコープを始めて2ヶ月です。マスコバド糖との出会いは、会津田島町のジーママというカフェです。そこでいただいたチーズケーキが絶品！そこで使っていたのがマスコバド糖でした。
どこでも買えずにいたところ、あいコープでマスコバド糖を扱っており、さっそく購入し再現の挑戦をしてみました。大きめのパスちゃんヨーグルトとよつ葉の生クリーム、マスコバド糖で絶品チーズケーキができました。

Bさん ー 黒砂糖独特の口喉にくる感じがないですね。民衆交易でフィリピンのOOさんが作っていることがわかる砂糖です。手作りのため先端のえぐみが除かれてクセがないと聞きました。

Tさん ー 私は豚の角煮には絶対コレです。

Yさん ー ヨーグルトにかけてもおいしいです。花見糖とマスコバド糖を使いわけています。

2020年のまつりでは ① ながめやまコーナーをやりたい！前回以上に生産者とつなげられる取組みを考えます！ ② 生産者交流として、拡大地区委員会にてながめやま牧場、奥羽乳業の見学に行きたい！ 3:00まで帰宅できれば大丈夫です。（安達拡大地区委員会より）



封を開けるとほんわかと甘く濃密な香り

黒糖でネイチャーフレーバー
味がよく後味スッキリ
ホットミルクや和食にも驚きのおいしさ！

まんま通信（3月3回予定） 500g 300円（税込）

⇒ シフォンケーキ作りの相棒

焼き菓子の甘味は最高！
メープルシロップのようなコク
魚の煮付け・野菜の炊き合わせ
五目丼の味付け・すき焼き
コーヒーやドレッシングにもぴったり！

まんま通信 302 1kg 387円
3月2回
(隔週企画)



Q. あいコープは「上白糖(白砂糖)」をなぜ取扱ってないの?

- ① 上白糖は、さとうきびからの黒砂糖を十分に「精製」した「ヨ糖」で、アクやクセもなく多くの調理に使いやすくなっています。
- ② しかし精製過程で亜硫酸ガスによる色素漂白や吸着、仕上げ脱色に有害物質が使われるなど安心できない問題があります。
- ③ 上白糖(白砂糖)のように精製度が高くなると、さとうきびの持つ自然の風味ミネラル分が失われ、「甘味」(ヨ糖)だけになってしまいます。この成分は、血糖値の急上昇や、食べ続けると中毒性がたばこやアルコールと同じように警告されています。
(世界保健機関=WHO)



三温糖と花見糖の特徴

Q. 三温糖はどうでしょうか?

- Ⓐ 材料の液は、上白糖を作った“残り液”を3度煮詰めるため茶色い色がつくだけで(カラメル化)成分はほぼ上白糖と変わりありません。色を濃くするためカラメル色素が添加される場合もあります。しかし“残り液”が独自の風味を持ち、昔から煮物、漬け物、味噌料理に使られてきました。

Q. まんま通信の花見糖は?

- Ⓐ 沖縄・鹿児島のさとうきびだけの黒砂糖から、その精製を最小限にとめた「粗精製」です。特徴はやわらかな風味とミネラル分をたっぷり含んでいます。三温糖と比較して4倍もミネラルを含んでいます。

<ミネラル分の比較表>

100g 当り 比較	ナトリウム	カルシウム	カリウム	鉄分	合計
花見糖	10mg	30mg	65mg	0.5mg	105.5mg
三温糖	7mg	6mg	13mg	0.1mg	26.1mg

Q. 「マスコバド糖」(まんま通信)は黒砂糖?

- Ⓐ 精製していない黒糖ですが、褐色の粉末で封を切るとほんわりと甘く濃密な香り、後味爽やか。シェフやパティシエにも人気です。フィリピンネグロス島のさとうきびを使って、濃縮して、精製をせずに島民が作りました。バランゴンバナと同じく民衆交易「オルタートレードジャパン」(ATJ)の取扱いです。雑味の少ない黒砂糖でミネラル分が豊富、抗酸化作用も十分あり、ホットミルクホットケーキ、和食の煮物にも最適です。

	ミネラル分(100%中)
上白糖	0.02%
三温糖	0.22%
黒砂糖	1.3 ~ 1.6%

「砂糖ミニガイド」
(精糖工業会発行)

白砂糖の80倍

(あいコープふくしま 佐藤考え)

気をつけないと
1日100g以上の糖分を摂取

砂糖
概算(g)

朝食	トースト1枚	1	20 10
	コーヒー(砂糖1杯)	3	
	スティックシュガー1本	12	
	加糖ヨーグルト	3	
	ブルーベリージャム小さじ1…7g	3	
夕食	オムレツ	3	18 4 3 -
	ケチャップ小さじ2…10g	3	
	サラダ	2	
	市販ドレッシング小さじ2…10g	2	
	炭酸飲料(サイダー)コップ1杯	1	
夜食	酢豚肉団子(市販)…	145g	約50g 100g 三杯酢 ご飯 100g 23
	ホウレンソウのゴマあえ(市販)…	100g	
	もしく酢(市販)…	三杯酢	
	サラダ	-	
	アイスクリーム…	100g	
合計糖分量 136gも!			

(五訂増補日本食品標準成分表より家栄研編集委員会作成)

『WHO』(世界保健機関) 1日あたり25g以下(推奨値)

砂糖の取りすぎに注意! アイスクリーム、炭酸飲料、市販の「おかず」品…

カフェ会

「たこめしの素」とおでん とても美味しいかった

これから時期にぴったりのおでんをメインに、冷凍の「たこめしの素」を使、たこはん、花たまごと花見糖で作ったシフォンケーキ、さんまるの温州みかん、冷凍マンゴーを食べながらあいコープ商品についてお話をしました。

村木さん以外初めてお会いしましたが 和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。練り物の添加物の多さにびっくりしたり、花たまごからこんなにふわふわのシフォンケーキができる事をお伝えして、「卵が大事なんだ!!」と驚いていました。チラシを見て頂いて、食品ばかりではなく日用品も扱っている事も新鮮だったようです。

おでんの練り物と一緒に、おでんの素も注意して見ていたのですが載てみらず残念でした。

高橋徳治さんの練り物の裏に書いてあるレシピでだけ取って作ったら、とてもおいしいおでんが出来ました。

5000ポイント de 趙さんのキムチ鍋の素と豚バラ

「ちーちゃん」と石けんのお話

久しぶりに集まって楽しい時間を過ごすことが出来ました。石けんについてお話をしても実際に使っていたみたいと思い、おみやげにスポンジと石けんをお渡しました。

各家庭で石けんが広まるとな嬉しいです。

あいコープの商品を実際に食べて頂こうと思い、趙さんのキムチ鍋の素を使い、鍋を作りました。豚バラもとても美味しく、冷凍のちーちゃんを入れて大好評でした。花たまごを使ったシフォンケーキもふわふわのままでした。

今回は5000ポイントを出して下さるという事で、ゲストの方には（人暮らしのちななので）冷凍のからあげやハンバーグなども食べてもらいたいと思い、おみやげにしました。冷凍の天ぷら盛り合わせは大沼さんおすすめという事で、皆で試食をし、自分で作ることを考えたら価格も味も大満足！

カフェ会を開くことで、他の組合員さんのおすすめの商品を知ることができ、中高年に色々なものを注文してみたりしました。

前回より
27円お得！

まんま通信 [272] 225g 513円
明石蛸 たこめしの素 (税込)

組合員カフェ会や
紹介の力で

3800名の
組合員づくりへ

- ・モチリ米粉パンはふんわりとした弾力があって美味しい。ハスちゃん牛乳はくさみがなく、甘かったです。（郡山市）
- ・卵が特においしいです。独特な卵のにおいを感じないのは初めてでした。またそれぞれの食材の生産者や成育過程も紹介していただき、安心して食することができると思いました。（郡山市）
- ・この子供がいるママ同士なので、安全で安心できる食材が何より大事なので紹介てきて良かったと思いました。（ ）
- ・パンがもちもちしていておいしいです。牛乳でプリンを作て子供たちと頂きました。とても上品でおいしかったです。早速注文させていただきました😊（福島市）
- ・体に良いものを家族に食べさせたいと、あいコープに興味を持ってくれました。おすすめのものいっぱいあります！お気に入りがたくさんみつかるとうれしいです。（ ）
- ・米粉パンはとても弾力があり、少し焼くと「ふわもち」として美味しいです。ジャムも甘すぎずとても美味しい。加入する前に試食ができるのが良いなと思いました。（郡山市）
- ・美味しく食べてもらえて良かったです。食のこだわりと安全をお伝えしたところ、一緒に始めたとの事で大変うれしく思いました。（ ）

- 牛乳は普段飲まないのですが、臭みがなくさっぱりしていてとても飲みやすかったです。ジャムはいちご本来の甘みそのままでおかってます。おいしく頂きました！（福島市 鈴木加奈）
- 牛乳もいちごジャムも試してすぐにわかる美味しいので、しかも身体に無害な上に栄養満点で、普段なかなか食べに無頓着な妹にも満足してもらえて本当に良かったです。（　　）

- 牛乳がそんなに好きではない私でも、バスちゃん牛乳は後味スッキリで飲みやすかったです。パンはふんわりもちもち感があり美味しい、ジャムはシンプルなおきな甘さがちょうど良いと思いました。（郡山市　　）
- 家族ぐるみの長いつき合いの友人なので加入了して頂けてうれしいです。これから交流会やイベント、勉強会を一緒に楽しめたらいいなと思っています。（　　）

△皮に膨張剤を使わず／ 生イースと 生クリーハの生地 ふんわりぬめらか

二つ目はニッコーの商品についてです。この日試食していただいた商品はどれもニッコーの人気商品ばかりです。試食会の良いところは、今まで使ったことがない商品のことを知っただけのところです。ずっと同じ商品を購入していた方、これを機に新しい商品も使ってみようと言つていただけました。中でも多くの方に喜んでいたいきつかけとなつた商品は「天津包子肉まん」です。肉まんはニッコー創業の商品は味を安定させるための化調味料や、見た目を大きく見せるために膨張剤を使っています。

われています。一方、ニッコーの肉まんの皮は膨張剤を使用せず、二次発酵まで行っています。また、生イーストと生クリームを使用することでのふんわりなめらかな生地になっています。工具には国産の原料を使用しており、特に筍は自社で加工した無添加国産筍の水煮を使用しています。

「なのはな生協」
2020年1月1日号より

まんま通信 000595
(3月1回)
ニッコー冷凍
天津包子 あんまん 5個入り 275g
419円(税込) 1個当たり 74.6円!!



石けんシリーズ

石けん生活 一歩ずつ進んでいます — 疑問・質問・教えて下さい —

〈台所〉

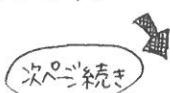
パックスのスポンジで固形石けんでお皿洗いを続中（勉強会後から使用）ですが、漆椀の石けん残りが気になり、漆は液体石けんを用いてます。

〈洗濯〉

粉石けんを用いてドム式洗濯機で毎日洗っています。（勉強会後から）アトピーだったOJの次女が、3ヶ月たった今は肌が見違えるようにツルツルスベスベになりました。（産まれてからずっと、象のようなガサガサコワゴワで赤い肌でした。）アトピーの原因のひとつは洗濯洗剤のようでした。一応敏感赤ちゃん用を使っていたのですが、色々な化学成分が含まれていました…。

〈入浴〉

体は1年以上、固形石けんで洗っています。（コスパが良いので）でもずっとネックだったのが洗髪。市販品では、旦那のフケがひどくなり、臭い、ぬめり、洗い残しがあるようでした。その後「馬油シャンプー」にしたものの市販品と変わらず、フケ問題は解決しませんでした。そこで「オーコーフ」加入時にすすめられた石けんシャンプーを半年前から使ってます。今では旦那のフケはなくなり、結構よさそうで「このままでいい」と言っています。



「入浴」続き

私としては石けんシャンプー後のキシキシパサパサ感に悩んでいました。（加齢によるものかしら！？）とりあえず3ヶ月は続けてみたのですが、パサつきは改善しませんでした。今、現在はパックスのおためしシャンプーセットで様子を見ています。

＜はみがき粉＞

パックスのおためしがあまりにも使いごちが良かたないので、乗りかえました。今では歯医者にすすめられていたものを使っていたが、パックスを知ってから後味が気持ち悪く感じるようになりました。娘にもすすめていますが、大人用はいまいちみたいです。子供用ありますか…？

＜今後チャレンジするなら…＞

トイレの洗剤かな…（石けんで代用品はあるかしら？？）
洗濯機、洗浄剤も未トライです。

＜酸素系漂白剤＞

ハイターはもうやめました！オキシクリーンを使っていますが、ん～キッチンの排水口まわりがいまいち…。メーカーが悪いのかしら…
キッチンやお風呂の排水口には、やはり化学的薬剤（ハイペニッシュ等）使うべき？？

＜感想＞

多目的に使用できる石けん、すばらしいと思います。コスパも良いです。地球環境にも！
お皿洗い、洗髪、体洗い…なんでもひとつで可能なのが防災用リュックの中に、1つ入れあります。（防災雑誌に、あと便利だと載っていましたので）（須賀川市）

PONT!

せっけんシャンプー・ここがコツ

①髪をよくぬらしてからシャンプーをつける

せんたくの予洗いと同じで、ぬれていないと泡立ちが悪い。お湯で洗うだけでも汚れの半分は落ちます。

②シャンプーを頭のてっぺんにつけない

てっぺんは負担のかかりやすい場所なので、抜け毛の原因になってしまいます。額、こめかみ、うなじの生え際にシャンプー液をつけて、泡立てるのが正解。毎日の習慣が何十年後かにものをいいます。



ビギナー向けには、リン・シャン・リンで

合成洗剤のシャンプーを使っていた人で、せっけんシャンプーに切り替えた直後、しばらく髪がギシギシ、ベタベタしたり、まとまりが悪くなったりすることがあります。髪や頭皮が、これまでの合成洗剤シャンプーで傷んでいたための現象ですから、健康な髪にもどるまで、リン・シャン・リンで我慢しましょう。キューティクルが健康になるまで、1～6カ月かかることもあります。特にフケ（かさぶた）を多く感じるのは、生物がダメージから回復しようとする働きによるものなのですから、ここを切り抜ければ、もう安心です。

（“好転反応”）

❶ぬらして、すぐ rinsing
お湯で髪をよくぬらしたら、せっけんシャンプー用酸性リンス剤（酢を大さじ1でもよい）を洗面器のお湯で薄める。リンス液を髪全体につけてなじませる。このリンスは傷んだ髪の毛に皮膜をつくって、シャンプー時に保護する働きがある。



❷2度目のrinse
上と同じ要領でrinseしたら、シャワーで流し、洗面器に髪を泳がせるようにしながら、髪の中のせっけんカスが流れるように、よくすすぐ。



❸乾燥はタオルでたたくように水分をとり、椿油などをごく少量手にとって、全体にマッサージしながらなじませる。少し乾いたら、毛先から少しずつブラッシングする。

☆洗髪直後の油の補給は、人によって、べたつきすぎる場合があります。そのときは乾いてから補いましょう。油がついていると、新しい汚れはそこにくっついて、次の洗髪がたいへん楽です。

④最初のすすぎは泡を流すだけに

せっけんでキシキシした髪をしつこくゆすがないこと。特に長い髪はからまつて抜けやすくなります。湯を流しながら、手でポンポンとたたくと地肌までお湯が通ります。泡がなくなつたらすぐrinseに入り、しっかりすすぎます。長い髪やクシ通りのよくない髪は、濃いめの酸性リンスにします。赤ちゃんから小学生くらいまでの短髪のお子さんは、リンスしなくても自然に中和されるので、リンスは省いても結構です。

⑤ぬれてるうちにブラッシングしない

ぬれた髪を梳かすのは抜け毛のもと。特に長い髪はご注意を。油（髪質により、椿油カスクワラン油、木ホバ油等）を少量補給して、乾かしてからブラッシングすると、ブラシのとおりもいいです。油は乾燥後につけてもいいでしょう。

*生産者からのお便り

暖冬で樂々..予定通りに 人参・小松菜・ほうれん草

今年は雪が降らないので、人参・小松菜・ほうれん草などを予定通りに納品することができてホッとしてあります。天気予報で雪が降りそうな時は収穫予定の畑をビニールで覆い欠品にならないように手配します。しかしそれは小雪の時であって、大雪の時は対処できません。幸いと言ってよいのかわかりませんが、今のところは暖冬で楽をしてあります。

中国の武漢市で発生した新型コロナウイルスによる肺炎が、あっという間に世界に広まっています。世界は広いようで狭く、暖冬のツケを払わせられるようにならなければよいがと案じてあります。

石沢 重吉

ローカル案内

000703

野菜箱 977円(税込)

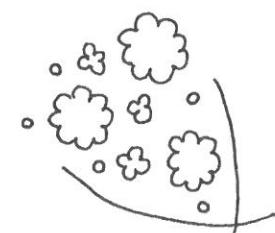
2月1回 → 長芋・小松菜・赤大根・キャベツ
2月2回 → ごぼう・人参・青菜・小松菜



畠で収穫された 紡錘花の日々
ご協力に感謝します

<福島市
<郡山市

さん >
さん >



ワタは、放射能の不安から子どもを守る『赤ちゃんふとん』に

第33回あいコープまつり サポーターの感想



核廃絶の1万人署名活動に感動!

私はまつりでは「核兵器廃絶、戦争反対高校生1万人署名」「台風・大雨被害お見舞金受付」コーナーのサポーターでした。高校生平和大使はじめ中学生の広島平和交流団のメンバーがとても熱心な署名をお願いしていく、まつり会場を歩き回って署名を集めたり「核のない世界、戦争のない世界を求めて自分の気持ちをしっかり発表していた姿には感動しました。まつり参加者のみなも協力的でしたが私達大人としての更なる責任を感じました。

(郡山市)

シャンプーの悩みがタカラだった 石けんコーナー

今年は石けんコーナーを担当しました。「石けんシャンプーを使いたい。髪と地肌に良い事はわかっているが勇気が…」「石けんシャンプーはギシギシする」など、私がお話を頂いた方はシャンプーの悩みが多かったです。ギシギシ対策には「リンス→シャンプ→リンス」の順での洗髪をおすすめします!また初めての方は「ハックスオリー」のシャンプーがおすすめです!通常より小さいお試しサイズがあるのでチャレンジしてみて下さい。(月1回企画)一緒に石けんコーナーを盛り上げて下さった1日サポートの皆様、かわいい子供サポートちゃん達、感謝です。またイベントやおまつりでお会いする日が楽しみです。普段お会いする事のない生産者さんや組合員さんともお話しでき、嬉しく楽しい時間でした。これもおまつりの楽しみのひとつですね!

(田村市)

子どもサポーターの声

ほうれん草を洗ったり切ったりするのはちょっと大変だったけど、本物のお金のやりとりがおもしろかったです。(小学3年)

ウインナーを焼いたのが楽しかったです。試食してもらってウインナーを買ってしまったのがうれしかったです。(小学1年)