

ひまわり

2019年
4月22日
No. 1310

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 マスコバド糖でプリン 黒糖感なくコクが強い サトウキビ労働者応援レシピ／民衆公易 サトウキビの風味ミネラル分／高校生平和大使
 - ② "
 - ③ 2019年 ウエルカムフェスティバル／新しい組合員さん歓迎します
 - ④ じゃらしき遊びカフェ会 パパが一緒に遊んでくれて、生活のリズムが整った./石けん
 - ⑤ 石けんシリーズ・赤ちゃんの洗たく用洗剤について／石けん交流会のお知らせ(土曜日企画)
 - ⑥ ひろば・卵の値上がりにびっくり／生産者からのお便り
 - ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内・販売申込書・なんでもカード・注文書控えメモ

ローカル商品のご案内（5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



黒糖感なく
コクが強い

*これまでプリン作りは、花たまご。

パスちゃん牛乳そして花見糖でした。

今回は拡大地区委員会でマスコバド糖（黒砂糖）に変えて作ってみました。

出来あがったマスコバド糖プリンを母に試食してもらうと、「コクが強く、カラメルを使わなくて大丈夫」の感想でした。私もそんない黒糖感はなく、コクがあり、美味しかったと思います。

大切なことは、マスコバド糖を使う量で、花見糖なら50gのところ、「35g」にしました。

通常のレシピ（グラニュー糖や三温糖）、たぶん半分の量かなと思いました。

砂糖の量、使用については、子どもの虫歯や健康から量を控えていたので、マスコバド糖がそれに気付かせてくださいました。4月の拡大地区委員会で、豆腐フレークやバウンドケーキにマスコバド糖「半分の量」で良かった話を出ました。

おいしくできた「マスコバド糖でプリン」のレシピ共有できたらと思い紹介します。（郡山市）



「砂糖の島」ネグロス島



シロップを攪拌して粉状にする。



5月2回
372

ATJ フィリピン
マスコバド糖
500g
300円(税込)

クセのない
まろやかな風味
ミネラルたっぷり!!

マスコバド糖 de ブリ

材料 (ココット4個分)

- ・パスちゃん牛乳 200ml
- ・花たまご 2個 (常温に戻しておく)
- ・マスコバド糖 35g (花見糖なら50g)

作り方

- 1 牛乳を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで20秒加熱
(常温に戻るくらい)
- 2 卵をボウルに入れ、白身を下るようによく溶きほぐす。
マスコバド糖と溶いた卵を①に入れ、よく混ぜる。
- 3 ザルや茶こしでこしづかうココットへ。
- 4 ココットにアルミホイルで蓋をする。
- 5 フライパンでココットの三分の一程度の高さのお湯をゆかす。
- 6 ⑤に布巾、ココットを入れ、フライパンの蓋をして弱火で15分加熱。
その後、火を消してそのまま10分おく。
プリンにつまようじをしてみて、ようじが倒れないと固まっているばOK。
冷やしてできあがり。

〈作り方・私の工夫〉

- ・花たまごとパスちゃん牛乳を常温に戻しておく。
冷たいままだと、温度変化が大きく、すが入り、ボソボソになりやすいためそれを避ける。
- ・そして、急がずゆっくり火を通すことで、ためらかに。
- ・フライパンでココットを加熱する時、
布巾を敷いておく。 →



民衆公易 マスコバド糖

サトウキビの風味と ミネラル分



マスコバド糖は、近代的な製糖工場以前の伝統的方法で作られた黒砂糖です。

サトウキビの風味やミネラル分があり、甘くまたやかな風味があり料理、お菓子、コーヒー、紅茶など幅広く利用できます。

この製造は
シンプル

手作りの黒砂糖

サトウキビを搾る→ジュースを煮詰める→かくはんして粉末に→袋詰め

“白い”砂糖

サトウキビを搾る→黒糖→分蜜糖に分離→精製工程(脱色・清浄を化学処理)

↓
真白い、透明、結晶体などの
砂糖へ

甘味とカロリーの粉末

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～4回	15名	11,500円
3月1回～2回	16名	11,500円
3月3回～4回	16名	11,500円
4月1回	6名	4,500円
	53名	39,000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日の「ひまわり」に掲載

未来につなぐ支援金

ローカル案内 000770

10...500円

2019

ウェルカム カフェ会

地区別
開催

新しい組合員さん（加入2年以内）・ウェルカムカフェ会初めての人

無料

そしてゲストさん（有料・200円）も参加できます!!

どうぞお誘いあわせて遊びに来て下さい。)

もちろんお一人でも大丈夫です。)

* 集団託児が

あります！

＜開催日時と会場＞

日程	市町村	会場	電話番号	託児 あります	申込み
5月16日(木)	福島市	サンライフ 福島	024 553-5529	和室	5/8
5月16日(木)	郡山市	郡山中央公民館	024 934-1212	託児室	5/8
5月17日(金)	安達町	二本松市 男女共生センター	0243 23-8301	子供室	5/8
5月20日(月)	須賀川市	東公民館	0248 63-2154	会議室	5/10

どの会場も 9:45～12:00

「ひまわり会」で予約しています。

ご都合のよい会場に申し込み下さい。詳しくは ウェルカムカフェ会のチラシをごらん下さい。

* 牛乳、たまご、米粉パン、ジャムすべておいしくいただきました。

特に米粉パンはモチモチの食感がおいしくて、お気に入りになりました。

(郡山市)

新しい加入された皆さん、歓迎します！

ぜひウェルカムカフェ会にいらして下さい。

お待ちしてます！

* 試食品すべてがおいしかったです。特にジャムがとてもおいしかったです。
添加物が入っていないのがとても安心して子どもに食べさせられます。

(郡山市)

* 牛乳がとてもおいしかったです。

(二本松市)

* くさみがなく、さらっとかるい飲みごこちでした。

(伊達市)

* パン（米粉パン）モチモチしておいしかった。

ジャムもとてもおいしかった。

(郡山市)

* 牛乳も卵もおいしかったです。卵の黄味の色がうすかったです。

牛乳は放牧ということで、牛にも優しいところが魅力に感じました。

(郡山市)

* どの商品もとても美味しく、子供達も喜んでいました。

牛乳が飲めなかつたのが残念でした。

(福島市)

* 牛乳はすっきりとした飲みごこちでした。

たまごは、たまごの味がしっかりとした濃厚な味わいでいた。

米粉パンは、もちり食べごたえのある食感がおいしかったです。

ジャムもフルーティーな味で、パンにピッタリでした。

(郡山市)

パパが一緒に遊んでくれて 生活のリズムが整った！

アンコール開催となつた2回目の福島カフェ会には、組合員3名、ゲストさん1名（当日、急用で欠席）
と私（鶴蔵）が出席しました。

Kさん「じゃれつき遊びは知らなかつたがひまわりで見て気になつていて。
じゃれつき遊びの効果や遊び方を知りたいと思って参加した。実践している方のお話を聞いて良かつた。このじゃれつき遊びはお父さんも一緒に遊びながら子育てできるので良いといつた。こういう話し合いができる場が嬉しい」

Sさん「子どもが布オムツを使っていたら姉にせっかく布オムツなのに合成洗剤で洗うの？」と言われてそれから食べ物や石けんの事など気をつけるようになって勉強した。ひまわりをいつも見ている。じゃれつきもひまわりで見て知つた。遊びが脳の発達と関係していると知らなかつた」

Nさん「じゃれつき遊びをひまわりで見て自分なりに解釈してやつてみた。記事では朝が良いと書いてあつたが朝は余裕が無いのでお昼寝前にじゃれつき遊びをしてみた。布団を使うと子どもも喜ぶし、自分も楽にできる。自分も本氣で遊ぶので汗をかくし、疲れて一緒にお昼寝する。遊んだ後は子どもが自分でお布団をもつくるようになり、お風呂に入る前にパパが子ども2人を両脇に抱えて遊んでくれるようになってお風呂に入るタイミングもできてじゃれつき遊びをしてから生活のリズムが整つた」

現代の子どもは脳の発達に必要な群れで遊ぶ機会が減り、遊びの変化や核家族などの生活環境の変化あり脳の不活発化の状態からの発達が遅くなつてゐる。親が本氣で子どもと向き合う大切さを再確認しました。また、「じゃれつき遊びはすぐに始める事ができるので実践したい、夫とも一緒にできるのは嬉しい」「食生活も現代では変化していて表示ではわからない事も増えているので勉強したい」などの意見がでました。子どもを心身ともに健康に育てるためにじゃれつき遊びと食はどうちらも大切と話し合いました。

（衣類への洗剤残り試験、皮フ刺激性テスト、アレルギーテスト）

*すべての方に肌トラブルが起きないというわけではありません。

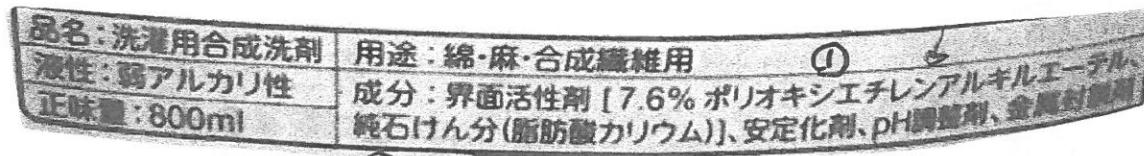


赤ちゃんの洗たく用洗剤

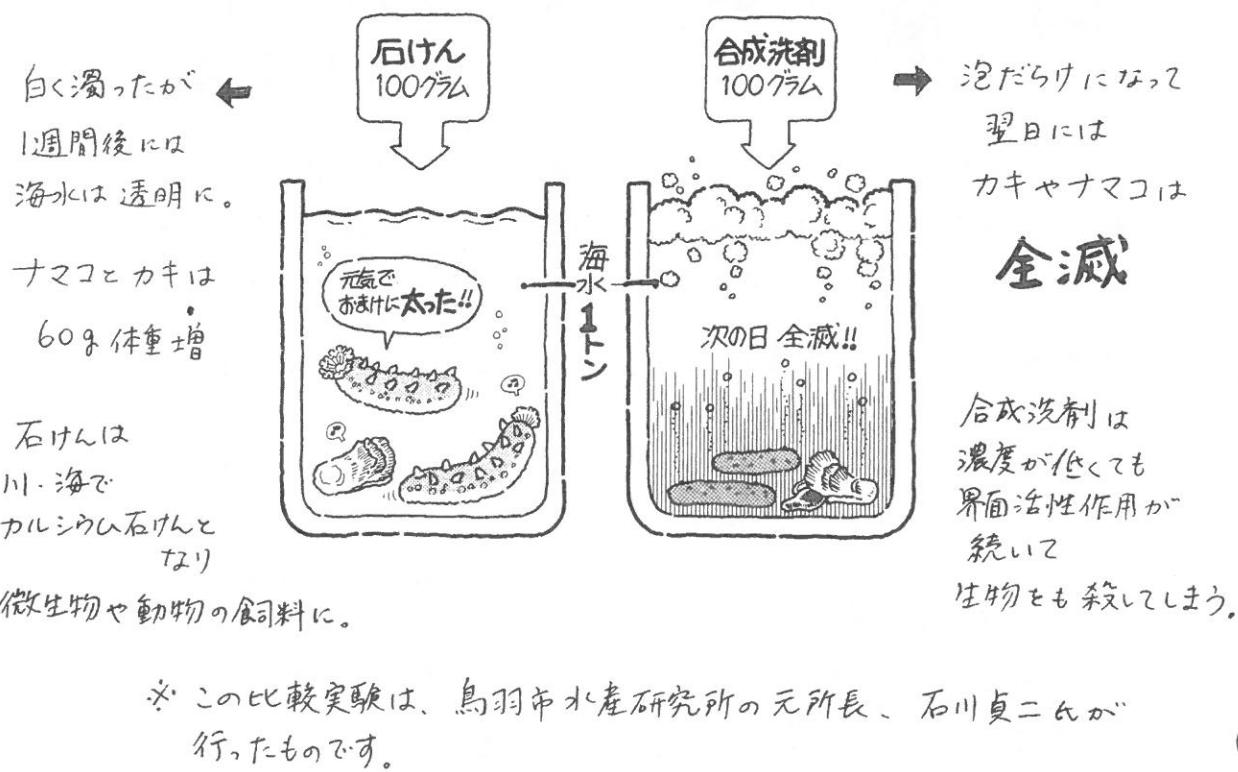
- 0ヶ月の赤ちゃんから使える。
- 洗剤残りの心配なし。衣類の水通しから使える。
- 植物性洗浄成分で、うんちやミルクの汚れをすっきり落とす。
- 当社基準の安全性テスト実施。

（衣類への洗剤残り試験、皮フ刺激性テスト、アレルギーテスト）

*すべての方に肌トラブルが起きないというわけではありません。



- ① 「界面活性剤 7.6%」と通常の4分の1～2分の1に比率を下げています。
赤ちゃん用のため「細胞の破壊、浸透力のある（合成）界面活性剤を薄め」危険性を押さえたかもしれません。
- ② しかし、「うんちやミルクの汚れをすっきり落とす」ためには、「純石けん分」の洗浄力の高さを活用しています。（この石けん分は7.6%未満であると考えられます。通常液体での石けん分は、30～40%が限界です）
「ポリエチレンアルキルエーテル」は洗浄力は低いが「起泡性」があり。
「うんち、ミルクの汚れ」を押し出す。
植物性洗浄成分は「石けん分」のことと考えます。
- ③ 頑固な「うんちやミルク」の汚れは、石けんの界面活性作用と、酸素系漂白剤の酸化力と起泡作用を使った方が安全でより効果が高いはずなのに…



(5)

「合成洗剤は細胞を破壊する」の坂下栄さん…溶血反応、酵素阻害性、カルシウムの減少など、結局は内臓、細胞の機能低下、そして細胞死の結果です。
カルシウムは骨をつくる、筋肉を動かす、そして脳が働く時にも大切、免疫機能にも必要です。」

（合成洗剤の話） 日本消費者連盟



石けん交流会

… 洗浄力は、

固形石けん > 液体石けん > 合成洗剤！

「まだ石けんにチャレンジできていない人や、挫折した人など、お友達も一緒にご参加ください。

土曜企画 なので、お仕事している方もぜひご参加ください。
「ひまわり」の共通申込書をお申込みください。

日時： 2019年 5月 25日(土) 9:45～12:00

場所： さんかくプラザ (郡山市麓山2丁目9-1・ 024-924-0900)
調理室にて。 託児は託児室
※ ひまわり会で予約しています。

対象： 石けんに興味のある組合員とそのお友達

〆切 5/17(金)

参加費： 100円 (お茶とお菓子有) / 託児はお母さんお一人につき 300円

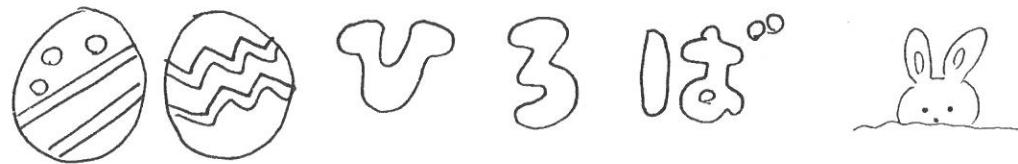
持ち物： 汚れもの、洗面器

内容： ① 石けんの洗浄力を体験 … 食器、衣類

② 学習とおしゃべり交流 … 汚れはどうやって落ちるのか
(合成)洗剤と石けんの違い

③ 意想

* 〆切日以降キャンセルにつきまして、参加費、託児料をいたしまります。ご了承ください。



卵の値上がりにびっくり！

*いつもお世話になっております。前回から卵のパックが「紙」に変わることで、値段が約30円も値上がりしてびっくりしました。

生協の卵は安全で、安心して子供にも食べさせられるので、今後も継続したいですが、30円の値上がりは家計の負担が大きくなります。
紙パックの再利用をし、以前の値段に戻していただけないでしょうか。
お願い致します。

(郡山市)

)



*ご意見ありがとうございます。

今回の卵の値上げにつきましては、牛乳や豆腐などを含め、生協だけではなく多くのメーカーで4月から値上げになりました。値上げの原因は社会全体の要因で共通して原材料と物流費の高騰のためです。

確かに花たまご10個パック「240円(税込み259円)」が「258円(税込み279円)」と、「税込み20円」の値上げは、実質の賃金(収入)が下がり、年金もアップしない状況で厳しい家計となっていることはしっかりと受け止めています。しかし“花たまご”と同等の安心・安全の卵を購入しようとすれば、「300円」を超える話も聞いております。共同購入の力で金額を抑えていることもぜひ受けとめていただければありがとうございます。

なお、紙パックの件は、この間マイクロプラスチック問題と合わせて検討中でした。
以前の「おがくす」に戻すことも難しい中で、呼吸する卵の通気性があり、温度変化に強く、再製できる紙パックが環境にも負担をかけないということ、そして、花児園さんの「値上げて申し訳ない」気持ちも入った紙パックです。

村上さんのお気持ち、ご意見も良くわかりますか？何卒、これまでの取り組み、花児園さん、あいコープの選択についてご理解をお願いします。

(あいコープふくしま 佐藤孝之)

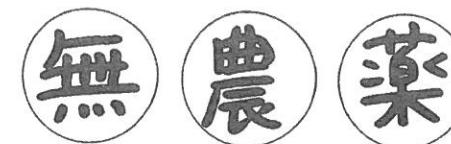


*生産者からのお便り

そして 米の準備

4月になって雪が降り、人も桜も戸惑っております。今は野菜の苗作りの最盛期で、温度の変化に管理が大変です。それでも春野菜のキャベツ・レタスなどの苗の植え付けをしてあります。既に畑に直接蒔いた大根・レタス・小松菜は、ビニールトンネルの中で元気に育っています。この時期は虫も病菌も少なく、無農薬栽培に取り組む私たちにとって天国のような期間です。米作りも今、種粉や床土を準備し、中旬には種蒔きが始まります。今年の農業始めの時、田んぼも畑も下ごしらえの大変な時です。これらをしっかりと安全な農産物の生産に励んでいきます。

大内 信一



春のほうれん草と
小松菜

・春のほうれん草、小松菜の栽培では雑草、害虫、病気対策に気を遣います。
寒い2月末から畑の準備をし、3月初めに播種をすることで雑草や害虫が動き出さないうちに発芽させ、成長させます。野菜防寒対策は、不織布をかけています。

無農薬の栽培は、雑草・害虫・病気といかにうまく付き合いかが重要であり、適期を逃さずに栽培することを心がけています。

今年は暖冬で2月から3月の作業がスムーズに進み、4月に入り寒の戻りもありましたか？
今のところ生育状況は順調です。

2019年4月4日

(愛農会 二本松市 大内 哲)

ローカル案内 差し替わります

53

ホウレン草 200g

170 円(税込み)

92

小松菜 200g

160 円(税込み)