ひまわり

2019年
6月3日
No.1316

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 2019年 地区別一斉ウェルカムカフェ会報告　あいコープ豆腐deスイーツ 豆腐クリーム
② 豆腐クリームレシピ．伊達　班の報告．広がる豆腐料理
③ カフェ会報告．みなさんのおすすめ／ウェルカムカフェ会 感想
④ わたの種まき(5月11日) 岩瀬牧場「仮歩に！／新しい組合員大歓迎！
⑤ 高校生1万人署名にご協力を／組合員のひろば 驚き花たまご．じゃんけん遊び
⑥ 測って安心 測って対処 竹の子19.8ベクレル/kg／生産者からのお便り
⑦～⑩ ローカル案内・なんでもカード・買い物袋えくも・共通申込書

ローカル商品のご案内（６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

2019年 地区別一斉ウェルカムカフェ会報告

Welcome!

水切り不要

あいコープ豆腐 de スイーツ 豆腐クリーム

大豆の味がずっと口に残って濃厚 子どもにも食べさせたい！

まだ入会したばかりで「カタログ」もじっくり見てませんでした。でも、今日参加してみて便利でみたくなる商品がたくさんある事を改めて知りました。

おとうふも食べた後の大豆の味がずっと口の中に残っていて、とても濃厚でおいしかったです。

料理のレシピもたくさん聞けたので子供達に作ってあげたいと思います。

（福島市　）

豆腐クリームを作りました

新しい組合員さん歓迎のウェルカムカフェ会が地区別一斉に開催されました。参加は4会場66名で、テーマ「あいコープ豆腐deスイーツ豆腐クリームを作ろう」と、作り、食べ、話すの楽しい交流になりました。

参加者の皆さんの感想では、豆腐の味、水分への驚き、口に残る旨さ、そして「割高」と思っていた品を試してみたい、石けんの使い方を学びたい、調味料まだ買っていないので試食会を、などの要望も出されました。

あいコープ生活の充実にむけて交流して行きましょう。

日程	市町村	参加数
5月16日(木)	福島市	17名
5月16日(木)	郡山市	25名
5月17日(金)	安達町	8名
5月20日(月)	須賀川市	16名

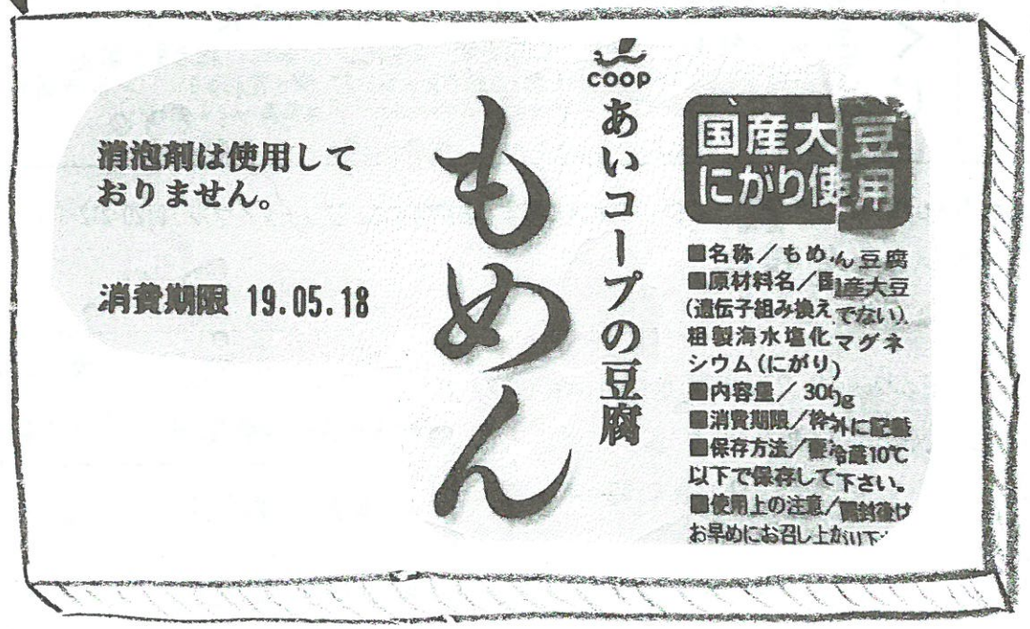
計66名

カフェ会のスタート(郡山)

対面自己紹介

①

この豆腐だから 美味しい 豆腐クリームに



豆腐クリーム

もめん豆腐1丁(水切りしなくても大丈夫)
＋
花見糖 大さじ2杯

⇨ フードプロセッサを回転させ
滑らかになるまで。完成
(所要時間 約5分)

※条件 あいコープの豆腐 もめん
(絹でもOK)

まんま通信 6月3回

あいコープの豆腐 もめん 147 149円(税込)
きぬ 148 149円(税込)

花見糖 1kg 387円(税込)は隔週企画で 6月2回と6月4回です。

分散会 伊達 班の報告

報告 伊達市

広がる豆腐料理 どんどん
ひじき煮、ハンバーグの種、ドーナツ、ホットケーキなどに

○ ウェルカム交流会 2度目の参加でした。
お豆腐の絹ともめんの試食しながらの交流では、素材が良いし、豆の味がしっかり感じられて美味しい。
しょうゆやポンズで冷や奴や湯豆腐で食べる事はもちろん、水分が出ないので炒め物などの料理にも便いやすいと皆さんお話されていました。
おかずの増量になる!! との事で1週間に4丁購入されている方も!! ひじき煮に入れたり、ハンバーグのたねに入れたり、チーズケーキ、ドーナツ、ホットケーキなどのお菓子類に入れるのも ◎

違いがわかる 揚げ出し豆腐
離乳食の手づかみ食べに良かった

○ 揚げ出し豆腐を作ると市販のとうふとの違いが明らかです、のお話が出ました。
私自身、調理していて、水切りが不要なので手間もかからずにとうふ料理が出来るなと実感しています。
試食で出された豆腐も、交流会が終った2時間後でも水分が出ておらず、加水されていない事が明らかでした。満腹感もありました。
豆量が多く、形がくずれにくいので離乳食の手づかみ食べに良いという組合員さんも。

豆腐クリーム＋ココアで チョコプリンに

○ 会の中であいコープまつりでも好評だった豆腐クリームも作りました!!
とうふ1丁に花見糖大さじ2をフードプロセッサーにかけて30秒で出来ます。
ここに塩を少し入れると味がひきしまります。
また、これを冷やすとプリンのように… ココアを入れるとチョコプリンのようになって かんたんスイーツが楽しめるとのお話もありました。

さん.作りました! キャベツ.とうふ.ひき肉を紐でしばった!
子どもが「ばくだんハンバーグ」と名付けた.

○ 教えてもらったレシピで… キャベツの外の葉3千枚をのこしてくりぬいたものに.もめんとうふ.ひき肉などを混ぜあわせた.タネを入れて紐でしばる。それをトマト.バター,コンソメ.塩こしょうで味を整えたもので煮込む!! 残った汁は翌日パスタにアレンジ!! 家でやってみたら.子供たちが"ばくだんハンバーグ"と言って喜んで食べていました!!

ビックリ パスちゃんヨーグルトで花粉症やアレルギー改善に
「生パスタのおすすめ!」「チンジャオロースのたれ」「三河の白だし」など..

交流タイムでは.みなさんのおすすめがたくさん!! (下記にまとめました。)

○ パスちゃん牛乳は甘くて子供が大好き!! 幼稚園の牛乳がくさい!!と.子供の味覚が敏感な事におどろきました。牛乳自体が甘いので.手作りヨーグルトの甘味がしっかり出てソースなしでも美味しくできそうです。

○ パスちゃんヨーグルトも美味しいと好評!!
花粉症が治まったり,アレルギー改善にも良いとの声もあってビックリでした。

○ 生パスタ.もちもちしてておいしく食べごたえもある。冷凍パスタソースもおすすめ。

○ 三河白だしは味がしっかり決まって料理の時に大活躍。

○ お料理キット.味が濃いめに用意されているのでかさ増しできるので便利。

○ チンジャオロースのたれがおいしい。

○ 石けんについて.もっと知りたい!!との声もありました。
私も石けんに変えて.手荒れが治ったのですが.石けんカフェやりたいです!!
ヘアシャンプーだけは挫折してしまったのですが.理事長からリンス→シャンプー→リンスの順でやるとゴワつきがないと聞いたので.やってみたいと思います。

割高と思っていたが… たくさん試してみたい!

○ 豆腐クリームは子どものおやつに作ると良さそうだと思いました。とてもおいしかったです。
アレンジレシピも他の方の話を参考にしてみたいと思います。

○ ハムも豆腐もあらためて原材料を見てみると.こんなに違うのだと分かり.安心しておいしく食べられるあいコープさんの商品を買ってみようと思います。

○ 割高と思って注文していなかったものがたくさんありますが.みなさんの感想を聞いて試してみたくなったものがたくさんありました。

(福島市)

食材と石けん 使っている人の話が聞け参考に

今まで石けんを使ってみたいとは思っていたが.なかなか使い方や種類の関係で.手が出せないでいました。今回.実際使用している人の話が聞けてとても参考になりました。食品なども.おすすめのものを聞くことができて次回買ってみようと思いました。(生パスタ.こんにちは料理酒など)

(福島市)

素材の味を残しつつ 甘味のあるクリーム

豆腐クリームは初めて食べましたが.素材の味は残りつつ甘みがあるので.子どもたちにも作りたいと思いました。
もめん豆腐は初めて食べましたが味が濃くておいしかったです。
調味料はまだあまり買っていないので試食会などあると嬉しいです。

(福島市)

石けんを使ってみたい. 調味料も…

豆腐の原材料についてのお話が聞けてさらに素材を生かした料理を作ってみたいと思った。
石けんの使い方を学びたい。
なるべく調味料をあいコープ商品で買ってみたいと思うものが増えた。

(伊達市)

わたの種植え（5月11日）

和綿の種蒔き

岩瀬牧場約1反歩に！

直に土に触る心地よさ

手作業での「種蒔き」は結構大変ですが、農薬散布などされていない岩瀬牧場の健全な土を前に、私は手袋もせず直に土に触れて種を蒔く心地よさを感じました。

化学繊維などとは異なり、自然の衣類として人間の身を守ってきたワタ。その「種」は、見ての通りワタにくるまれています。その姿には植物が自らの子孫を絶やさず残そうという本能が見て取れます。

私たちが蒔いた種がこれから発芽して、花を咲かせ、再び秋には種子をくるんだワタを実らせる「和綿の栽培」を通じ、改めて命の源である「種」の大切さに触れていきたいと思います。

（ あいコープふくしま　古川　　）

和綿のサポーターで
ワタの種を植えました。（5月11日）

昨秋に収穫されたわたの回収
ご協力ありがとうございます。
さん（郡山市）

わたの花

放射能被害から子どもを守る
シンボル
“白いワタ”が出来ました

新しい組合員大歓迎！

・牛乳・たまご、ごちそう様でした。牛乳はうす味でしたが、お腹がゴロゴロならずに良かったです。次回注文したいと思います。
たまごもおいしかったです。注文したいと思います。
（須賀川市　　）

・合成添加物を使っていないパンでしたので子供も安心して頂くことが出来ました。ジャムもパンもとても美味しかったです。
（福島市　　）

・安心の食材を提供してくださるあいコープさん。ありがとうございます。
（紹介組合員　　）

・以前、会員でしたのですんなり入会していただき良かったです。
（紹介組合員　　）

高校生1万人署名にご協力を

第22代 高校生平和大使　2名 決まる

- 赤沼（あかぬま）　さん　（郡山市　日大東北高 2年）
  （※あいコープふくしま組合員の家族です）
- 斉藤（さいとう）　さん　（いわき市　いわき秀英高 2年）

全国の高校生平和大使　結団式・研修．広島 6月15日～16日
8月7日～9日 長崎研修
8月17日～24日 スイス・ジュネーブ 国連欧州本部に署名提出

高校生1万人署名活動にご協力 願います。

「核兵器廃絶と平和な世界の実現を！」

6月1回、署名用紙をお届けしてます。　〆切（7月末です）

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月・4月 5月1回	82名口	60,000円
5月2回	9名口	6,000円
	91名口	66,000円

（現在 広島交流団 募集 申込み受付中 詳細は「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

これまで	91名	66,000円
5月3回～4回	19名	15,000円
計	110名	71,000円

組合員のひろば

驚き！落した花たまご　うわ～手でつかめました!!

いつもお世話になってます。

○ 先日．（ドジな話ですが）．まな板の上で花たまごを割り．うつわに入れるつもりが．入らずまな板におとしてしまいました。「うわ～ どうしよう」と思いつつ．手でつかみあげてみたらびっくり！ ほとんどうつわに入れることができました。卵白．卵黄のしっかりしたのにおどろきました。

いつもおいしくいただいている花たまごですが．すごいしっかりした花たまごなんだと感動しました。（ひろいあげたのは焼いて自分で食べました。）

○ また．花たまごで作ったプリンは毎回たのんでますが．自分へのごほうびとして食べてます。これヌおいしいですね。

（須賀川市　　）

じゃれつき遊びに出会い5ヶ月 ～今は主人が子どもと深い絆

最初に自分の子供とのじゃれつき遊び体験!! とても楽しかったです。特にママ同士のじゃんけんぽん…あっち向いてホイ！ 自分自身のじゃれつき体験で「脳の活性化体験」を通し「子供はこれがいい刺激として脳にインプットされ．活性化されるのかあ」 と納得の体験ができました！（→誰が考えたんですか？すごいですね！）

ちなみに… じゃれつき遊び後の子供達の託児はいつもと違いはあったんでしょうか？プロの目線から一言感想きいてみたいデス。

私はじゃれつき遊びと出会って… 今月で5ヶ月目です。最初は半信半疑だった主人が今は私よりもこの遊びを通し子供と深い深～い絆で結ばれています。（笑）

私自身も育児に前向きに取り組めあらたな目標が…!!

じゃれつき遊びのサークル結成に向けてカウントダウンへ。

自分の体験や友達の実践を元に沢山の方々に「じゃれつき遊び」を知っていただける事を願います。

（郡山市　　）

〈測って安心 測って対処〉

竹の子 19.8ベクレル/kg

261週目

単位：ベクレル／kg

測定日 2019年	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
5月20日	福島市立子山	たけのこ(生)	730g	8.29 (下)	3.92 3.57	3600s (1H)
〃	〃	たけのこ(あく抜き済)	830g	(下) (下)	3.41 3.12	3600s (1H)
5月22日	須賀川市江花	たけのこ	260g	19.8 (下)	9.83 7.66	3600s (1H)
〃	二本松市原田地内	さやえんどう	630g	(下) (下)	3.71 2.97	3600s (1H)
〃	郡山市静町	いちご	400g	9.28 (下)	6.20 4.90	3600s (1H)
〃	〃	フキの葉	350g	(下) (下)	7.05 5.63	3600s (1H)

※1 (下)の意味は［「検出下限値」以下］の結果を示します。
「検出下限値」は、小さい数値ほど精度が高く、結果の数字の正確度も高まります。
「結果」を「下限値」と比較しながら考えて下さい。

※2 竹の子 19.8ベクレル/kgは長沼町ブルーベリー畑（柳沼さん）の隣りの竹林のものです。茹でると3分の1に減少し「約7ベクレル以下」になります。極めて低い値です。ベラルーシ（チェルノブイリ事故）では今でも300ベクレル～3,000ベクレルのものが多くあるようです。
7ベクレルは1kg全部食べた場合ですから現実はこれを数回食べても総量は健康に影響を与える数値ではありません。
他の食材がほとんど「不検出」の数値ですから、年間総量はより低い値になります。

※3「CS-134」はセシウム134の半減期は2年ですから
100ベクレル×$\frac{1}{2}$×$\frac{1}{2}$×$\frac{1}{2}$×$\frac{1}{2}$＝6.3ベクレル以下に
放射線は減少しているため「CS-134」の測定は事実上不必要になっています。

あいコープふくしま　佐藤 孝之

「除草剤」散布で終る米作り ― 普通栽培 有機栽培はこれからが始まり

＊生産者からのお便り

１７日午後の豪雨には驚きました。もう少し降り続けば洪水になるところも出たかもしれません。田植えをしていましたが、雷が鳴ってきたので急いで引き上げました。田植えの時に一番困るのは強風です。作業がしづらいだけでなく、風に稲の葉の水分が奪われて苗枯れ状態になり、回復するまで生育が遅れてしまいます。今年は、今のところ良い天候に恵まれ順調に進んでおります。普通栽培の米作りならば田植えして「一発除草剤」を散布すれば、米作りの本番は終わったようなものですが、有機栽培ではこれからが始まりです。暖冬だったので、イネミズゾウムシなどの越冬昆虫がどんな状態なのか気になっております。

石沢　重吉

ローカル案内

000703 愛菜箱 977円（税込）

愛農会の野菜（無農薬・無化学肥料の野菜詰め合わせセット）