

ひまわり

2019年
12月9日
No. 1342

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 あいコープまつりを広げた・充実させたカフェ会 / あいコープまつり 鮮やかに交流
- ② 花たまごプリンを食べてから、今まで一番美味しいと思っていたプリンを食べたなら不味い!と
- ③ 材料・製法・そしてなぜこの価格なののかがお話をできよかったです / 新しい組合員さん
- ④ 生産者からのお便り / 測定器の使い方 / 年越しそば・寒緒めりんご茶
- ⑤ 総農会 収穫累報告 もちつきに息子が興奮。ほら見こ人多かったよ~
- ⑥ ローカル商品のご案内・なんでもカード・共通申込書・注文控えメモ
- ⑦ ~⑩ ⑪ ~⑯

ローカル商品のご案内（12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 0120-50-9431



ライスピザのレシピ

えっ!!
材料これだけ!?

それなのに 美味しい

* 初めての自宅開催。あいコープ事務局の方がいたりもあり、あいコープの良さを伝えられるか不安もありましたが…。声をかけた友だちが、「調味料が気になる。」て、「ひまわりに載っていた“鶏ももブツ切りと鶏団子の水炊き風鍋”をメインに。橋本専務に教えていただいた“カリカリベーコンサラダ”“レアライスピザ”を作りお借りした市販醤油をビビベの昼食。鍋は料理酒とだしのみにし、ポン酢やジモドレッシングで食べてもらいました。それがとても美味しいとビックリしていました。使う調味料は余計なものか

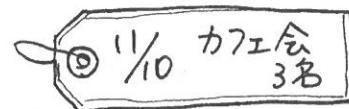
→ 入っていい事と美味しいにタダでビックリ!!
サラダと「ライスピザのレシピ」を見た友だちは、「えっ!! 材料これだけ? それなのにこんなに味がしっかりして美味しいんですね!!」とさらにビックリ!!
私の説明では至らないところもあったと思いますが、あいコープの良さは、調味料たちがしっかり伝えてくれていました。

(須賀川市)

第33回 あいコープまつり 充実した交流に
参加者 1988名に満足感が広がる 生産者・サポーターの皆さんに感謝します!!



バスちゃん de マンゴーヨーグルト、ホットミルク、バナナミルク



「花たまごプリン」を食べてから、今まで“一番美味しいと思っていたプリン”を食べたら 『不味い!』と

＊[卵の割り比べ] …妹に割ってもらいました。 ← 花たまご (10月31日包装)
スーパー店のこだわりの
花たまご (11月2日採卵)
(6個入り181+税)

スーパー店の卵は ヘナー、としていて、花たまごは包装されてから10日も経つのに
弾力がある、との感想でした。

(プリンの食べ比べ) は 次の3品です。

- ① 花たまごのプリン
- ② コンビニ店Rのプリン ¥200 税込
- そして ③ 専門店Fのプリン ¥292 税込

コンビニでは R店のプリンが一番美味しいと言っていた妹でしたが、
花たまごを食べてから R店のプリンを食べると、すごく不味い…
花たまごプリンの美味しいが引き立つと言っていました。

私もR店のプリンは、プラスチックを食べているようで、F店のは生クリーの味しか
なくて、やはり花たまごがピカ一でした!!

(郡山市)

○当日は大人4名子ども3名の計7名。ゲストさんのお子さんはちょうど離乳食の時期だったので、ミキサーにかけた豆腐を試食。初めての豆腐だったそうですがちゃんと食べててくれ、みんなで拍手でした。

○事前にいただいていた豆腐の資料をもとに、あいコープの豆腐の特徴についてゲストさんへ伝えました。

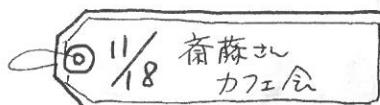
○味付けする前の豆腐をミキサーにかけただけの物をみんなで試食。「豆の味がしっかりしている」「甘みがある」「なめらかで、このままでもおいしい」との感想がありました。

○カボチャとにんじんのスープは3人の子どもたちに大人気。離乳食にもぴったりでした。一食300円程度するので家族全員分となると少し高いなと思い試すことができずにいたのですが、今回初めて食べてみてとてもおいしく、また購入してみたいと思いました。気になっているものを試しに注文できるのも、カフェ会の楽しいところだなと思いました。

○当日は初対面のメンバーばかりでしたが、子どものおやつをどうしてるか、あいコープでどのような商品を買っているか、石けんでの食器の洗い方、来月のあいコープ祭がどのようなものか…など話題が盛りだくさんで楽しい時間を過ごす事ができました。カフェ会開催というととても敷居が高い感じがしましたが、実際に行ってみると難しいこともなく、組合員同士も楽しく交流するいい機会となりました。ありがとうございました。

○ゲストに来てくれた星彩代さんが入会したいとの事でしたので、手続きをお願いします。

(郡山市)



試せずにいたが (スープ) 今回初めて食べ —「購入したい!」と

- メニューは
- 生クリーム不使用の豆腐カルボナーラ
- 鶏肉のマスタード焼き&野菜サラダ
- カボチャとにんじんのスープ
- ココア豆腐プリン

豆腐のカルボナーラ
ここまで料理応用に
驚き!!

* 菅藤さんのお宅での豆腐を使ったお料理を作る会に
参加させて頂きました。

あいコープの豆腐は我が家でも人気で、毎週定期注文で
届けてもらっています。

普通に食べてもおいしいですか?、今回豆腐のカルボナーラに
豆腐クリー(デザート)まで教わり、豆腐でここまで応用できるなんて!!と終始
驚きました。 大豆のおいしさを感じられるのに、初めて食べる味!!
今後の豆腐料理の参考になりました。

お料理の話から 子育てや趣味の話などにも花が咲き、同伴していた9ヶ月の娘も♪

お友だちと関わったりしながら、親子共に楽しい時間を過ごさせてもらいました。今まで使ったことなかった粒マスタードを使った鶏肉料理も教えて頂き、こちらも近く家で作ってみたいと思いました。レパートリーが増え嬉しいです。ありがとうございました。

(郡山市)

材料・製法 そしてなぜこの価格なのかがお話できて良かった

今回おうちでカフェ会をさせていただきありがとうございました。

カフェ会は以前から興味はあるものの、どのようにしたら良いか分かりませんでしたが、私の同級生と、やっつめよう!ということになり、事務に相談をして進めました。

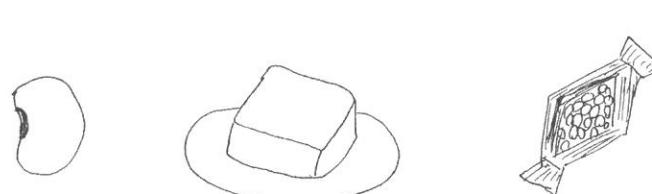
とうふクリーへのホワイトソース風をアレンジして作ったカルボナーラは、生クリー不使用ながら、とてもクリーミーでした。水切り不要でカンタンにできておいしかったです。

ココアバウターを混ぜたとうふ、ココアクリーは、カップに入れてしばらくたつと少し固まって、ココアプリンのようでした!メープルシロップを入れなくても、とうふとココアバウターを混ぜただけで栄養満点のおいしいおやつができるのです。やはり菅野さんのこだわりのおとうふだからだと思います。コッペのフッキーにつけてもおいしかったです。

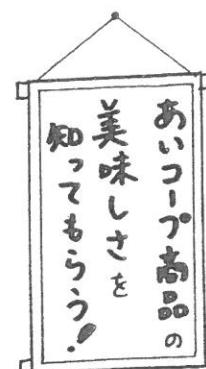
菅野さんのおとうふの材料や、製法のこだわり、けれどなぜこの価格なのか等シェアしてお話をされたのも良かったです。

初めてのカフェ会でしたが、改めておいこーپ/食材のおいしさやこだわり、素晴らしいを感じられる会になれたと思います。

(郡山市)



3800名の組合員目指して!!



組合員登録数
9月末 3500名達成!
加入された組合員の「サンプル感想」と
紹介組合員の声

* 特別ポイントプレゼント、カフェ5000ポイントは、11月29日で終了しました。ご協力ありがとうございました。

2020年は、今回の成果をふまえ、今後の方針を検討します。

新しい組合員さん ありがとうございます

① 「もっちり米粉パン」もちもちしておいしかったです。
「イチゴジャム」は、我が家にはちよと甘すぎた。

(郡山市)

② 米粉のパン…もちもちして美味しいかったです。他にはない食感でした。

イチゴジャム…甘すぎず、いちごの味が極立っていた。パンにとても合う。
卵…他の卵よりも味が濃かったです。

(郡山市)

③ パン…もっちりしておいしかったです。

牛乳…75℃ 15秒殺菌なのか、(まのかですか)甘みが感じられました。
卵…黄身が盛り上がり、新鮮なことがわかります。

(福島市)

④ パンは時々食べていました。とってもモチモチの時と、そうでない時があるのですが美味しいです。

ジャムは、いつもてんさい糖で作ったジャムを食べてるので甘さが強い気がしました。
これはこれで美味しいですか。
→ 気のせいかも

(郡山市)

⑤ 一品一品…とても美味しい頂きました。
ありがとうございました。

(福島市)

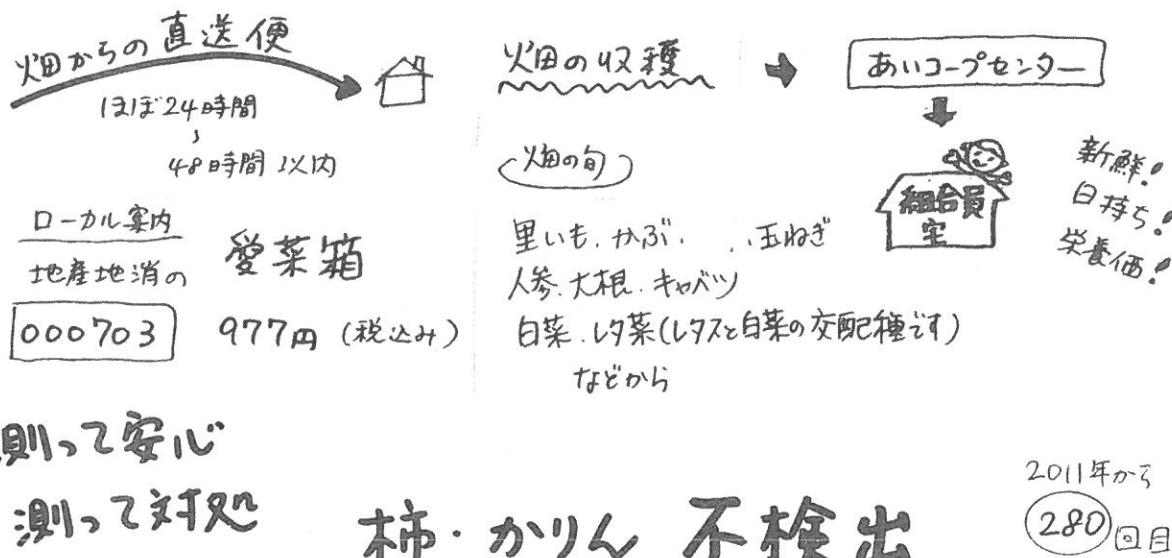
③

今年は不順な天候続きで残念

生産者からのお便り … 生育不良・大量の虫 …

今年は春から夏にかけて不順な天候続きで、多くの作物の生育が良くありませんでした。夏から秋にかけても、大根・白菜などを期待して2回種を蒔いたのですがどちらも生育不良でした。1回目は大量の虫が発生し、取っても取つても取り切れず虫に負けてしまいました。2回目は種蒔き時期が長雨で、種蒔が遅れ、特に大根が肥大できずお届けできるようになりません。残念に思い入ることの多い年でしたが、洪水で田畠を流された方から見ると、まだまだ立ち上る地盤があります。気持ちを切り替えて来年も頑張ります。

石井 希



測って安心

測って対応 柿・かりん 不検出

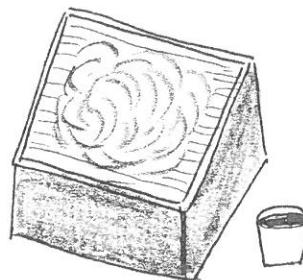
単位: ベクレル/kg

| 測定日 | 場所 | 品目 | 量目 | ⑦..下限値以下 結果 cs137/cs134 | 検出下限値 cs137/cs134 | 測定時間 |
|-----------------|-------------|-----|-------|-------------------------------|----------------------|---------------|
| 2019年 11月18日 | 須賀川市 | かりん | 550g | ⑦ / ⑦ | 3.46 / 2.78 | 7200S (2H) |
| 11月20日 | 須賀川市 猪森 | 玄米 | 1000g | ⑦ / ⑦ | 2.78 / 2.55 | 3600S (1H) |
| " | 郡山市 富久山町 | 淡柿 | 500g | ⑦ / ⑦ | 3.77 / 3.04 | 7200S (2H) |

* 原発事故後、1~2年間は高い数値でのいた放射能数値、セシウム(Cs137)は不検出になっています。

セシウム134 (Cs134)は半減期が2年のため、
8年間過ぎた今年2019年は 16分の1に減衰しており、「実態上〇」ベクレルと
いえます。

(あいコープふくしま 佐藤孝之)



年越そば

湖南町の生そばの香りと味をお楽しみ下さい！

郡山市湖南町は、猪苗代湖岸の町。ここに広がるそば畠から収穫された新そば粉 100%で打った「湖南そば」

400801

12月5回にお届けします。(配達日にご注意下さい)

1パック「130g×2」二人前 519円

冷凍でお届け 税込み 561円

* 年末のため「冷凍」扱いです。茹でる前に十分に解凍して下さい。

解凍後は、「生そば」と同じように沸騰湯に入れて、浮き上がるまで待って下さい。

ふくしまGAP

寒締め小松菜 (防除1回)

704 200g 190円

(税込み 205円)

・食べ方 和えもの、炒めもの、みそ汁、清漬け

冷凍保存 もおすすめ!!
いつまでも甘味が残って美味しいです!

* 寒締め小松菜は、寒さにあうことで葉も厚くなり甘味も増します。

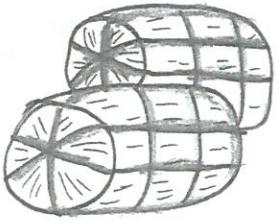
畠地には 10cm 間隔に種を播き、
ボカシと「PSb」(微生物肥料)を使い
糖度が 6 度になると出荷します。

(生産者 八代昌子さん)

横田農園のいちご

冷凍いちご、12月4回で終了しますが、

「新鮮いちご」が1月1回よりスタートします!!



愛農会 収穫祭 報告

(11月10日
(日))



被災にもかからず
ありがとうございます！

台風で被災されて大変な状況にも
かからず、収穫感謝祭を開催して
いただき、有難うございました。

毎回きちんと届けられる注文した野菜やお米は、幸いにも自然災害など大きなトラブルもなく、生産者の方の努力が実を結んだ結果なのだと、当たり前の事ではないのだ」と
再認識しました。 じのこも、たお料理の数々、とても美味しくいただきました。

愛農会のファンが増え、皆で盛りたてていければと思います。

(郡山市)

もちつきに 息子が興奮

野菜がとてもおいしくて、子ども達が喜んで食べていました。
なかなか家では体験することができない「もちつき」に
息子がとても興奮していました。
写真では分からぬ 生産者の人柄等も感じることができ。
とても良いイベントだと思いました。 場所も子どもが遊べるところ
だったので嬉しかったです。 ありがとうございます！

(鏡石町)

(5)



パパさんと一緒にもちつき！

3歳の息子 「ほら！見て！人参とれたよ～
すごいでしょ！」

初めて収穫祭に参加しました。 お天気も良くて、最高でした！
3歳の息子が人参の収穫が本当に楽しかった様で、ここにこ笑顔で
「ほら！見て！人参とれたよ～！すごいでしょ！」と嬉しそうに いつまでも語っていました。

おもちゃや豚汁、漬物など どれもとってもおいしく、生産者さんたちの
お話や想いを聞くことができてよかったです。

紙飛行機飛ばし大会も息子は大喜びで飛ばし、主人もはりきって参加していく
みんな笑顔で楽しかったです。

参加費以上の お土産やご飯、おもてなしでした。
本当に楽しかったです。 ありがとうございました。

(福島市)

愛農会の生産者の皆様



左側から 石井さん(船引町)・安田夫妻(二本松市)

子どもが収穫する楽しさ!!

本当に風で、大内さんの畑が水をかぶったと聞き、愛農会収穫感謝祭は行なわれないのかな??と思つていきましたが、開催していただき、大内さんのお顔、畑など見ることが出来、とても良かったです。

畑では、人参に大根、ネギを収穫させていただきました。子どもたちは、去年のことを覚えていて、収穫をする楽しさをまた体験出来たことに喜んでいました。

初めて見た、上の方に作っている太陽光パネル、下では野菜が収穫でき、上では電気を発電出来ることに驚きました。

今回も、もつつきがあることが出来て、おいしいおもちに汁、たくさんいただきおなかいっぱいになりました。

純いこうき飛ばしでは、初めて参加した夫がネットで飛ぶ飛行機を見て作り、2位をとって喜んでいました。お野菜の景品をいただき、おみやげの人参ジュースと玄米までいたたいて、楽しい1日となりました。

収穫箱に入っていた小麦粉で作ったお菓子がとってもおいしくて、やみつきになりました。また小麦粉が入ってくるのを楽しみにしています。

(郡山市)

大手よりお手頃な掛け金が魅力

2人目が産まれ、男の子ということもあり、ケガや病気での入院に備え加入しました。大手の生命保険も考えましたが、コープ共済のお手頃な掛け金が魅力で、家計の負担を少なくて、とても助かっています。保障内容も満足いくものなので、加入して本当に良かったです。

(伊達市 S.T.)

“請求”忘れていたのに…

請求を忘れていましたが、再度連絡を頂きありがとうございました。
請求から給付まで短期間でした。
忘れていたので、臨時収入といった感じでした。

(郡山市 I.M.)

石けんシャンプーの「きしめ」対策は?

* 石けんシャンプーで「きしめ」やすい場合は、2度洗いするとましかが少なくてちょうどいいです。

乾燥肌の方にオススメなのは、リスでいったん弱酸性にしてから、シャンプーで弱アルカリ性に。それからまたリスで弱酸性にするといいというお話を、とても参考になりました。

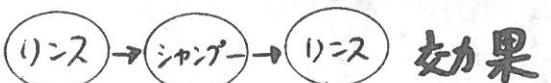
泡で出るシャンプーは使いやすいので、そちらに変えようかと考えています。

たくさんのお土産を嬉しかったです。早速使わせて頂いてます!

(郡山市)

* 合成シャンプーから石けんシャンプーに切り替えた直後、「髪のギシギシ、ベタベタ」や「まとまりが悪く」なります。フケもそうです。——これらは、合成シャンプーで髪や頭皮が傷んだためで、健康な髪、頭皮に戻るまでの1~6ヶ月間を、「リス→シャンプー→リス」で「髪の毛」を守る方法です。

切り替え直後は



リスでも髪に被膜

❶ぬらして、すぐリス
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度目のリス
上と同じ要領でリスしたら、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。



☆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、毛先から少しづつブラッシングする。

❸すすいで、
せっけんシャンプーをつける
シャンプーは手にとって、頭のてっぺんを避けて、髪の生え際にぐるりとつけて、よく泡立てて洗う。すぎすぎは、シャワーで地肌から髪全体にお湯を通し、泡を流す。

☆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くので、次の洗髪が、たいへん楽です。