

ひまわり

2020年
9月14日
No. 1380

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 あいコープふくしまスタッフ 家族でカレーランチ よつ葉カレー「パエリア」
- ② " 甘さの後から辛さが追いかけてきた、今まで一番美味しい!"
- ③ " 納豆いやがいもピザは 納豆・4スプーン、いやがいも女子きの子にピタリ"
- ④ 9月1回の注文数 ベスト20位 / 第34回 あいコープまつり中止のお知らせ
- ⑤ ひろば / 注文書回収ファイルの破れ・汚れ・回り込みについて / 新加入仲間
- ⑥ 生産者からのお便り・愛菜箱 / ローカル品人気のトマト一時休止
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・販促申込書、なくともカード・注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（9月5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 0120-80-9431

あいコープふくしまセンターで働くスタッフ

家族とカレーランチ②

よつ葉 カレーラウト
パエリア 簡単♪



パエリアのミニトマト
美味しいが！

娘と夫



* 夏休み、家族皆で「カレー作り、ランチ会」という程ではありませんでした。私が夫と娘と3人で、夕食でよつ葉のカレーラウトを使ったパエリアを作りました。 ➡ レシピは右側へ

食べた感想は、娘と夫は「パエリアに入っていたトマトが美味しい」と。私はパエリアをとても簡単に作れてしかも美味しい頂けました。 ➡

三五八漬

まんま通信
9月4回

305

かねも
三五八

700g

478円(税込み)



◆ 具材はあるものができるので、また作りたいです。
今回、ドライカレーを残してカレーラウトを作りました。
家族からも 夏はカレーだね！と喜ばれました。

パエリア レシピ

【材料】

豚小間肉 200g (こんにちは料理酒・かねも三五八)
玉ねぎ 1/2個・人参 1/3本・ピーマン 1ヶ
トマト 1ヶ・茄子 1本・にんにく 2片
米 2合

よつ葉のカレーラウト 大さじ4・水 380ml・こしょう少々
※ ローカル案内 717 324円 通常より16円お得！

【作り方】

- 1 米は研いでザルにあげておく。
- 2 豚小間肉をこんにちは料理酒とかねも三五八に漬けておく。
玉ねぎとにんにくはみじん切り、ピーマン・人参・茄子は棒状に細切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル(大さじ1)をひき、豚小間肉を炒めて一旦取り出す。

- ④ 次ににんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎと米を加え、更に炒める。
- ⑤ ④にちぎりしたトマトを加え、さっと炒め 水<380ml カレールウ(大4)を加え 肌身離れない・人参・茄子とのせ フタをして強火にし、沸とういたら極弱火にして15分ほど火にかける。火を止め、10分ほど蒸らし、最後にピーマンとのせ、予熱で火を通したら完成。

* 付け合わせに

茄子・人参・ピーマン・玉ねぎをかねも三五八にからめ、サラダ感覚で皿に盛りました。色どりもきれいで簡単。

(あいコープふくしまセンター 安川)

甘さの後から辛さが追いかけてきた

今までで一番美味しい！と娘夫婦

* “よつ葉のカレールウ”以前使用した事があるのですが、その時は他のカレールウを足したり調味料を加えたりしたものの、思った味にならず、今ひとつでした。そのような事もあり、今回のカレー作りでは美味しい作りには？どうしようかな？と…。たくさんある夏野菜 それぞれの野菜を美味しい頂けるようにして作ってみました。にんにくじょうがを炒めたところに、なす、ズッキーニを焼き色がつくよう炒め、いったん取り出す。今度は玉ねぎ・ピーマンを炒め、炒めすぎないよう火が通ったら刻んだトマトを入れ、なす・ピーマンを戻し入れ水を加え カレールウを入れてとろみがついたら、ソース・ケチャップ・こしょう等で味を整えて最後にガラシマツルを入れました。今まで幾度となく作ってきたカレー。これほどこだわって作った事はないかと思います。じゃがいもは素揚げにし、肉はじょうが・しょうゆ・みりんを合わせたために浸したものと焼いてご飯にのせたところにカレーをかけました。 →

お味の方は？ 娘夫婦と共にテーブルを囲み今回カレーを作ることになった行き話を説明しながらの食事。娘は“美味しいよ”私もひと口、“うん、美味しい”娘の娘様は“今まで食べた中で一番美味しい”ちょっと大きすぎ？！と思いつつもおかわりで作ったカレーはすっかり無くなり、まんざらウソではなかったかも、とうれしく思いました。

たかがカレー、されどカレー、自宅に戻った娘より、“甘さの後から辛さが追いかけて、食べやすく美味しいよ”と連絡がきて、また更にうれしくなりました。

前回のリベンジが出来、私も大満足、記憶に残る美味しい楽しい時間、カレーとなりました。

(あいコープふくしまセンター 阿部)

「圧力鍋」を使い、見栄えは？ しかし味はおいしく家族に好評

* 頂いた材料でカレーを作りました。トマトが苦手なので赤はパプリカで代用、酸味は加美よしばトマトケチャップを入れて作りました。
・使った材料。じゃがいも3kg・たまねぎ2kg・人参2本・パプリカ1kg・ピーマン3kg
なす2本・豚肉カレー用・よつ葉のカレールウ・スペインカレー

たまねぎ、ピーマンは「少し炒めてから入れたのですが、調理を圧力鍋で行なため完成した時には原形がほとんど残っていました。(人参もほとんどなくなりました)なすとパプリカは後入れにしたので残ったが、見栄え的にはハッとしていた。ただ味はとてもおいしくできましたし、家族にも好評だったのです。

よつ葉のカレールウ、全部使ったが全くとろみが出来なかったのでスペインカレーを足して何とかとろみが出来ました。
うまくとろみを出す方法はあるのでしょうか？

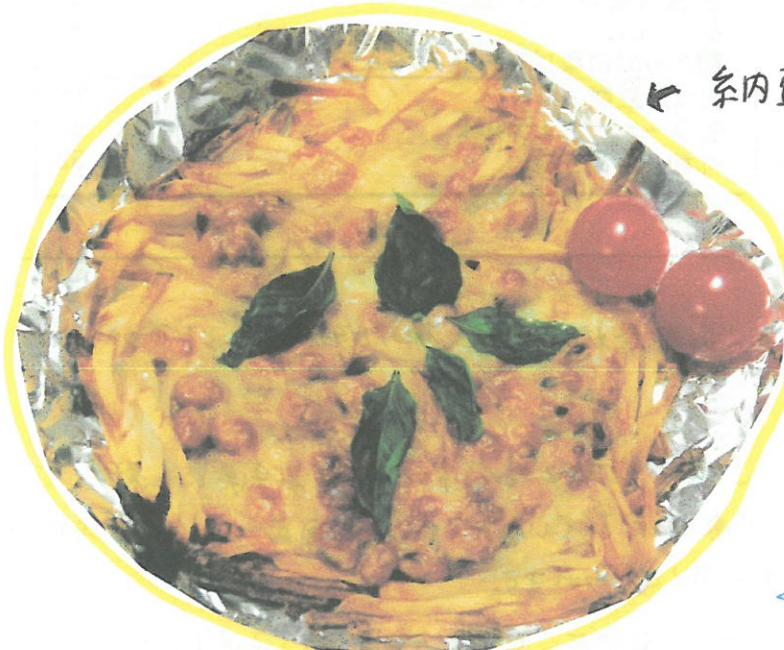
(あいコープふくしま 佐藤)

納豆 じゃがいも ピザは



女子きの 私に
ピッタリ!!

* 親せきの人から聞いたレシピで、じゃがいもの生地作りで苦労しましたが、納豆とチーズの相性が良く、家族は「意外とおいしいね」と女子評。次回はキムチを加えると納豆の味と重なってさらにおいしくなるとの意見も出ました。納豆チーズじゃがいも好きの私には、今後も作ってみたいレシピです。今回、自分で作ってみて、あいコープの食材の良さを味で実感し、伝えることができ、家族とのコミュニケーションも豊かにできました。



じゃがいもピザ
ポイントは、
じゃがいもの
細切りと
水にさらさない
こと

焼いたトマト・ナス・ピーマンをトッピング

焼き野菜 カレー

材料
ピザ1枚分

・じゃがいも 大2個 ・納豆 1パック、シェレットチーズを適量
・ミニトマト・オリーブオイル・塩・こしょう・バジルの葉 適量

作り方

- 1 じゃがいもを2~3mmの細切りにする。塩こしょうはお好みで。水にさらさず、少しひが変わるまで待つ。
じゃがいものデンプンが生地固めの基となります。
- 2 フライパンにオリーブオイル 大さじ2を入れ、中火にかける。いもを均等に敷きつめフタをする。弱火で5~10分くらい火を通し、固まってきたらひっくり返す。
※ 生地をカリカリにしたいときは、ここでオリーブオイルを少し回しかける
- 3 生地に納豆・チーズをのせて蒸し焼きにする。
- 4 チーズが溶けたら、コンロの天火またはトースターで焼き目をつけ、バジルをのせたら完成!!

ポイント

- ・じゃがいもは水にさらさないでそのまま使う
- ・普通にピザソースを塗って、チーズ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンでもOK!!
- ・じゃがいもは細切りが大事!!

最初 じゃがいもの切り方が太く、フライパンで固まらませんでした。

(あいコープふくしま 廣中)

* たくさんの方ありがとうございました。

焼野菜カレーを作りました。

カレーの具に、肉、じゃがいも、ナス、ピーマンをのせて頂きました。

その他、余った野菜は家族でBBQにておいしく頂きました。



③

(あいコープふくしまセンター 宮本)

あいコープふくしま 「まんま通信」注文 あなたのご利用品は20位に入っていますか。

惣菜食品 (76品目中)

9月1回の注文数 ベスト20位

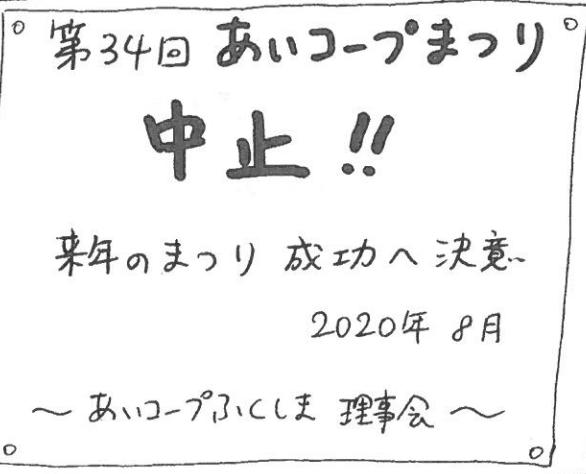
冷凍食品
78品目中

商品名	注文数
コロッケボリュームパック	167
タンポポ村のギョウザ	130
国産若鶏甘酢唐揚げ	96
米沢郷鶏スパイシーフライドチキン(骨なし)	87
タンポポ村のシュウマイ	81
北海道産塩味えだまめ	79
ホールカーネルコーン	74
こだわりの大蔵老チリソース	66
ジャージー牛乳ソフト	64
までっこ鶏チキンナゲット(青さのり)	63
京風いなり寿司	61
のりっこチキン	61
あづきアイスキヤンデー	60
国産原料にこだわったお徳用春巻	59
チキンソースカツ	58
ミニカリ! 大学いも(九州産さつまいも使用)	54
パーティーピッツアセット	53
濃厚とろけるマンゴーアイスバー	49
ミニポテト(オープントースター用)	49
ジェノベーゼソース(バジル)	48

調味料 (31品目中)

商品名	注文数
菜種油	104
マヨネーズ	102
米こうじみそ	84
長工かけぼん	77
大人の麻婆豆腐の素・中辛(ひき肉入)	76
国産丸大豆醤油	71
食菜酢	66
天童のりんご使用 とんかつソース	62
こだわりの万能つゆ	61
使えるカレー・中辛(フレークタイプ)	58
和風だしの素 かつお風味	58
みじん切りにんにく	52
おばあちゃんの油なすのたれ	42
旨味本来からし・チューブ入	40
豆板醤	34
海はいのち にっぽんの海塩	31
仙台みそ	30
よつ葉のカレールウ	30
てんさい糖	28
国産なたねサラダ油910g	28

商品名	注文数
あいコープの豆腐 きぬ	708
あいコープの豆腐 もめん	505
あいコープのこつぶ納豆	377
たれ・からし付 あいコープのこつぶ納豆	318
あいコープの納豆	240
あぶくま納豆(北海道産大豆使用)	235
もやし	184
生ラーメン みそ味	138
小あげ	126
冷やし中華・たれ付き	109
あいコープの手揚げ	105
ひきわり納豆(たれ付)	94
ギョウザの皮	91
くろっペ(黒豆もやし)	88
国産小麦のソース焼きそば	80
国産味付メンマ	72
たっぷりキャベツの塩中華丼	63
産直大豆のやさい豆	58
ところてん	58
趙さんの白菜はさみ込みキムチ	55
おぼろ豆腐	55
生ラーメン しょうゆ味	53
丸和のきぬ生揚	52



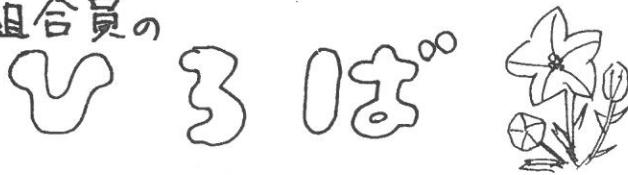
今年、12月13日(日)に開催予定の 第34回 あいコープまつりを 新型コロナウイルスの感染状況から、極めて強制することですか 中止することにします。

現在、新型コロナの感染状況は 第2波のピークとして全国に広まっています。これまで空白地の会津地域や岩手県にも発生しており、「人の移動」が全国化を加速したといえます。しかし爆発的感染や医療崩壊をくい止めているのは国民一人一人の感染防止の自覚と行動であり 医療現場の必死の元気張りです。こうした攻防は今後継続すると思われます。

この秋から冬にかけて感染の条件は増し (「従来のインフルエンザ流行と重なる」「暖房での密閉度の高まり」「寒気による免疫力の低下」) かう、ウイルス、ワクチンが未完成という中で、組合員、家族、ゲストさんのキツリ参加への不安と重々気分は低めでございません。

すなはち、私たちのまつりの最大の特徴である明るい笑顔、楽しい食べ歩き、語りと学びが 保証できないばかりか、参加者数も大きく増やすことは莫大なリスクを含んでいます。開催したい!みんなで集まりたい!の気持ちちは全組合員同じだと思います。しかし客観的な条件がそれを阻んでおり、今回ははっきりと『中止宣言』し、次の目標 2021年11月開催予定の第35回 あいコープまつりの成功をみんなで決意しましょう。

組合員の



子ども用マスク
ありがとうございます

* 子供用マスク、大変助かります。大人用マスクは大量に出回っていますが、子供用マスクは（使い捨て）見かけません。
学校で配布されたマスクも大人用で、かぎりでしたので!!

(郡山市)

甘いおいかに
大満足

* とても大きくて甘いおいかに、いちご様でした。
家族5人でフルーツポンチをしたり、せいたぐに大きめにカットして
食べたり、大満足でした。
来年から食べられないのは とても残念ですが、お朱づくり
がんばって下さい。

(郡山市)

オリオンベーカリー

県産小麦 90%とは
すごい!!

今回のお知らせでは、岩手県産小麦 93%が、正しくは 90%でした。と
いうことでしたが、内容が知りたくなりました。私は、岩手県産が 93%でも 90%でも
大差ないように感じ、県産 100%にならないのは、他に何が入っているのかなと
思いました。ふわっとしたおいしさや、あの味を出すためのものなら、必要かなと
思います。

市販のパンは“国産小麦使用”と書いてあるても“おどろくほど低いパーセント
なので、オリオンベーカリーさんのパンはすごいと思います。

表示のことをきっかけに、オリオンベーカリーさんが安心・安全なパンを
作っていることを感じました。

(鏡石町)

『注文書回収ファイル』の回収について

* 注文書回収ファイルについて、もう少し使い方が出来ないもので
しょうか。直接口に入るものではありませんが、食物の注文を記入し
入れるものです。 破れ・汚れに気をつけ、使い方をしたいもの
です。
現在、病院治療中で使い好み字がうまく書けなくてごめんなさい。
ビニールのケース、そんなに簡単に破れるものじゃないです。

(郡山市)

・注文書のお届けと回収の「ファイル」についての意見 ありがとうございます。
そして組合員の皆さんか、「回収再使用」を意識され、協力を頂いてます
ことに感謝します。

回収率も高く、結果、ファイルの使用期間も長くなり、「経年劣化」による
破れ・汚れが大きいと思います。

センターでは、新しい注文書をセットする前にファイルを拭きながら、「破れ、
汚れ」で使用を判定し、取り除いています。 年間で 500枚位は新しい
ファイルに入れ替えている現状です。 新しいファイル 1枚 200円前後で、経費の
節約と使い捨て「ファイル」によるプラスチック汚染も考慮して補修しギリギリまで
粘るようになっています。 あいこーپ組合員の財産ですので、回収の向上も含め、大事に
使いたいと思います。

(あいこーپふくしま 佐藤 孝之)

3800名の仲間へ
「感想カード」から
「あいこーپに加入します!!」
次号につづく

* 米粉パンがおいしかったです。
人參の新鮮さにびっくりでした。
(とれたてで本当はこんななんだから!)

(郡山市)

- * おいしかったです。 (郡山市)
- * もちもちして大変おいしかったきました。 こうこうさまでした。 (郡山市)
- * どれも美味しいかったです。
美味しいだけではなく、安全性が高いとか、こだわり等、其感はいた。
(郡山市)

人参畑の除草作業、荒地ウリの勢い

*生産者からのお便り ~コロナと熱中症に気をつけて~

猛暑とコロナウィルスとの闘いの中で、自分はもう高齢者に入るので両面への気遣いをしなければと思いながら作業をしています。

今年の夏野菜は春先のつまづきから良くできませんでした。皆様に充分に届けられないことを申し訳なく思っています。今年の夏は高温ですが、川や用水路には豊かに水が流れしており、それだけで安心感と幸せな気分があります。

今は芽が出始めた人参畑の除草作業をしています。人参より先に荒地ウリの芽が地面の深いところから芽を伸ばしています。荒地ウリはあっという間に畠一面を覆い尽くす勢いがあります。熱中症に気をつけながら少しずつやっています

愛農会の旬の野菜
畠からの宅急便

愛菜箱

ローカル品
000703

9月4回

977円(税込み)

安田 廣見

こんな野菜が
届いてます

9月1回お届け品 … キュウリ5本、じゃがいも1kg
ナス4個、ピーマン1袋

9月2回平定品 … キュウリ、ナス、ピーマン、玉ねぎ、みょうが

家族の健康は生命力あふれる旬の野菜で

* 愛菜箱、無農薬米、いつもおいしくいただいております。

皆様の努力で、生命力あふれる旬の野菜を長年いたたいているおかげで
私をはじめ家族の健康を保ついらいろのだと感謝の日々です。

今回の交流会も樂いけにしておりましたが、日程が合わず参加できずで
残念です。

愛農会の皆様、お身体を大切にお過ごし下さい。

(郡山市)

)

ローカル品

人気の「トマト」異常高温により一時休止も

ローカルの人気商品、大玉トマト・中玉トマト・ミニトマトが異常高温のため それぞれの生産量の通常の5分の1~2分の1の収穫量が予想され、ローカル企画での一時停止や注文の欠品が予想されます。



早期回復に努めますが、組合員の皆様にご迷惑をおかけします。

ご理解の程お願いします。

(須賀川市仁井田 ピュアストーム部)

種類	状況	供給
大玉トマト	生産量は5分の1 高温による果実の日焼けの傷み 45日以降に出荷	9月1回~4回欠品 9月5回~10月2回 企画不可能 10月3回より再開予定
中玉トマト (ララフルティカ)	生産量が例年の4分の1程度 今後40日間以降の供給	9月1回~4回 一部に欠品が 出ます
ミニトマト (ちびあま)	生産量が例年の2分の1 今後40日間は一部欠品も あります。	9月1回~4回 一部に欠品が 出ます