

# ひまわり

2021年  
2月8日

No. 1400

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 おでん作り交流会 報告から(2018年2月) おでん de 食べ比べ
- ② 高橋徳治商店訪問(1月22日) 無リン国産おでん身で食感に歯ごたえ
- ③ スーパー店のおでん種セット 安い価格の理由は? ①工場見学写真
- ④ 新型コロナウイルス感染拡大に抗して、惣菜惣菜生電解水の安全と有効性、3800名の仲間づくり
- ⑤ 石けん研究会報告②、組合員の「おでん」糸内豆は週3?毎日?
- ⑥ 生産者からのお便り、愛菜箱、ローカル品の紹介
- ⑦~⑩ ローカル案内、たみでモカード、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内(2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 0120-80-9431

おでん作り交流会 報告から(2018年2月 安達地区) ひまわり 2018年2月19日号より

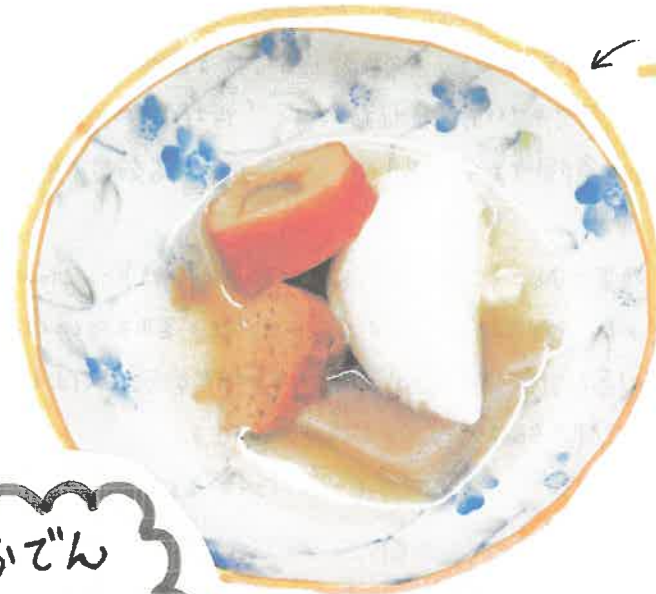
店で購入 → 膨らみがなくペタッと

でんぷんを食べてる...

① 商店 → 加熱でふわふわ感と

(高橋徳治商店)

香ばしさが



← コンビニで買入

- ・はんぺんがふかふか
- ・こんにやくはゴリゴリして固い
- ・色は薄いけど塩分が強くしょっぱく感じた
- ・食べていて食がきくる
- ・はんぺんが葉臭い
- ・糸菓物が軽しい

おでん de 食べ比べ

あいコープ素材のおでん



- ・糸菓物の味がしかりしてる
- ・色は濃いけど味はちょうど良く、すくおいしい!
- ・こんにやくがやわらかい
- ・卵がふわとしておいしい

- ※ タシは、利尻昆布・まるごと煮干し・だしパック・さば削りり・こんにゃくは料理酒・みりん・鎌田醤油・塩
- ※ すべて あいコープ取扱いい品 手軽でおすすり



大豆たんぱく  
フレーク

「増量と加水」

添加物

「練物らしく…」

① 高橋徳治商店  
社長

198円 安い価格はどうして作られるか? (2017年10月 練物交流会)

## 原料魚のカット作業

- 原料となる魚も見せて頂きました。この日は「かながしら」(新商品のおさかななぎよつと他に使用。)  
「おきぎす」(焼きに適した魚。蒸しはあまりおいしくない。)が水槽に入っていました。魚のカット作業も見せて頂きました。頭の部分をカットしていたので、この部分の使い道を聞いた所、魚粉として活用をするそうです。

衛生的には工場内では、魚をカットする部屋⇒製造ラインのある部屋⇒製造した商品を包装する部屋の順になっている。魚をカットする部屋は血やアラが出る為仕方ない事だと。逆に包装する部屋は異物の混入は絶対にさげねばならない為に衛生を徹底していました。尚、もし他の加工業者を見学する際は排水溝(水回り)やまな板の裏を確認するとその会社の衛生度が分かる事。(水回りの掃除が不十分だと臭いがする。包装されてから出荷するまでの間の扉の数も重要らしく最低3枚はないと衛生的に問題がある(高橋徳治商店は4枚ありました。)等の見学をする際の裏技ポイントも教えてもらいました。

## “野菜工場” A品の余剰を使う

- 野菜のカット工場も見学して、さつまいも、かぼちやの出来が今年度は良かったらしくかぼちやの糖度は17度~19度位あったそうです。加工だからといってB品は困る。A品の余剰品を製造に使っているこだわり、生産者の言いなりにならず「農家、加工業者、生協」3社でWIN-WINの関係を気づく事が大事。尚、カット工場には石巻地域は引きこもりが多く、その支援として社会復帰の一員で雇用をしているそうです。人間的な教育支援もしているその姿勢は素晴らしいと思い、自分の今後の参考にしたいと思いました。最後に社長より生産者がどういった思いで、作っているか作った物に説得力を与えられる仕事をしているかがまず大事。その生産者の思いを生協はどう昇華させていくか今後はそこはとても大事な事になると。確かに社内の雰囲気はとて素晴らしい緊張感があり、凄く刺激になりました。

( あいコーフクしま 佐藤直喜 )



- ・あいコー 佐藤直喜 (写真左から)
- ・高橋社長
- ・あいコー 菅野裕介
- ・高橋 事業部長

## 今週の おでん種セット

(高橋徳治商店)

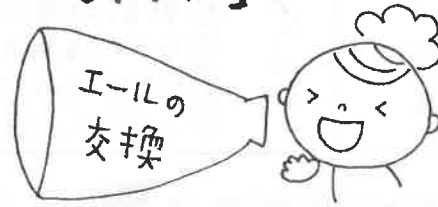
- ・さつま揚げ×2 ・小魚7みれ×2
- ・ぼたんちくわ×2 ・ソフトはんぺん×1
- ・茎わかめボール揚げ×2

まんま通信 280 5種9品 592円(税込)

前回より34円お得!

## 「本物の練物」と「微酸性電解水」で

## コロナ感染防止に頑張る!!



1月22日(金)石巻市、練物の高橋徳治商店工場に  
佐藤直喜、菅野裕介の2名の職員が訪問しました。

この一年間 新型コロナ感染防止に大きな役割を果たした事に感謝し、今後に向けて「微酸性水」の糸巻糸をお預りし、工場見学・交流を行いました。「微酸性水」は練物および野菜加工の製造現場で日々の洗浄・消毒に使用されている貴重なものです。「微酸性水」の製造機は高橋社長が「次亜塩素酸」消毒の危険性から、人間にも安全でかつ消毒効果の高いものとして数年前に切り替え、導入しました。

今回の新型コロナウイルスの殺菌に効果十分という事で、昨年3月より社長の「好意・ご協力を頂き」かつ共に頑張ろうと熱いEILを込めた「微酸性水」です。あいコーは、活用を多くの人に伝えて感染防止の力を大きくするとともに、①高橋徳治商店の「本物の練物」を今まで以上に食卓に載せ、免疫力アップをしようと思います。訪問報告は本号と次号で行います。


( あいコーフクしま )

## 練物・高橋徳治商店訪問(1月22日) —「ぼたんちくわ・おとうふ揚げ」

## 「無リン」の国産すり身で食感に歯ごたえ

- 「ぼたんちくわ」は石巻が発祥らしいです。まずこれに驚きました。原料については「おとうふ揚げ」も同様になりますが、無リンの国産すり身を使い製造している所は国内では数える程しかなく、全体の7割は輸入すり身を使用している。さらに無リンとなると、数える程しかないそうです。試食をさせてもらいましたが、食べてからの食感がしっかりといて歯ごたえがありました。更に食べた後の後味が凄く良かったです。一般的に売られている練り物にはアミノ酸が入っている事が多いのですが、アミノ酸を使うと後味ではなく、先に甘さがるそうです。又、原料の魚にもランク付けがあるそうで、低品質の魚をリン酸塩等の添加物で加工すれば出す事もできるそうです。個人的意見ですが、椎茸入りのおとうふ揚げは出来立ては椎茸の風味が素晴らしかったです。冷凍はもったいないと感じました。
- 「はんぺん」については高橋徳治商店は蒸して加熱して製造しています。更に製造の際に空気を入れて発酵させる事により、フワツとした食感になるそうです。市販品の「はんぺん」は茹でているらしく、余計な水分が入るし、うまみが抜けてしまうそうです。更に増粘多糖類を使いこしや弾力を与えているそうです。

# “おでん” 「安い価格」の理由を知る！



名称: おでん種セット  
 原材料名: 魚肉練り製品(ごぼう巻、焼ちくわ、さつま揚、野菜天、がんもどき、白はんぺん)、こんにやく、もち巾着(中国)/ソルビトール、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、炭酸Ca、膨張剤、凝固剤、水酸化Ca、増粘多糖類(一部に卵・小麦を含む)【おでんだし】食塩、たん白加水分解物、ぶどう糖、しょう油(本醸造)、かつお節粉末、昆布エキス、かつお節、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)(一部に小麦を含む) 内容量: 16個、おでんだし 賞味期限: ラベル右下記載 保存方法: 要冷蔵(1℃~10℃) 製造者:

- 原材料名 → ごぼう巻、ちくわなどの原材料増量物(大豆たんぱくなど)の添加物が省略され  
一括表示「魚肉練り製品」に隠される
- 内容量 → グラム表示ではなく「16個・だし」と量目も適当に表現している
- 焼津産 かつお節、日高産 昆布エキス使用 → “おでんだし”の主は重量順で「①食塩 ②たん白加水分解物 ③ぶどう糖 ④しょう油」で5~6番目にかつお節、昆布エキスで形式的に使われているにすぎない。



← すり身を混合している

## おでん種セット (スーパー店に並ぶ大手の練り物製品)

このラベルで見えにくい

手に持つ方の反対側に「重いこんにやく(水分)」がセットされ、ラベルで見えない状態。重量感を与えている。 → 購入者の手に



品名	冷凍魚肉すり身		
原材料	製造年月日	賞味期限	等級
すけとうだら(北海道産)・砂糖	20.12.07	22.12.06	特
内容量	20KG(10KG×2)		
保存方法	-20℃以下		

特

稚 内

## 貴重な！ 8段階での特上品使用 無添加国内産魚肉すり身

費用も2~3倍  
 リン酸塩も大豆レクモ使っていない  
 すけとうだら・砂糖だけの国内産すり身  
 下位等級のすり身は品質が悪く多くの添加物を使う。  
 表示は「国産すり身使用」と。  
 (高橋徳治商店工場冷凍庫) ③



おとろふ揚げ



いたけり

新型コロナ感染拡大に抗して

000764

石巻市高橋徳治商店 微酸性電解水

500ml 1本 182円 (税込 200円)

安全で効果の高い

微酸性電解水と次亜塩素酸ソーダ<sup>®</sup>など比較表

- ※ 一回の注文は  
お一人様 2本までの注文です!
- ※ 冷暗所に  
保管して下さい!



安全性は  
微酸性電解水が一番!

この三つが  
安全と有効性

	① 次亜塩素酸水 (電解分解された)			次亜塩素酸ソーダ <sup>®</sup> 水溶液 (ナトリウム)
	微酸性電解水	弱酸性電解水	強酸性電解水	
殺菌力	細菌・真菌・ウイルス 10ウイルスに有効	左に同じ	左に同じ	細菌への効果は低い 10ウイルスには有効
危険性	樹脂製のコンタクトレンズが 変形を起こすときがある	PH3.5以下なら 塩素ガスの発生がある	使用時に <u>塩素ガス</u> が 発生するため、 換気等の対策が 必要	200ppm (塩素濃度)のため 酸の混入による <u>塩素ガス</u> が 発生し、環境や人への 影響が大きい。 手荒れや廃水処理が発生
安全性	※ <u>塩素ガスの発生はない</u>			
臭素酸	生成しない	原料が精製塩なら 生成しない	左と同じ	6倍 混入している (基準値の) 場合がある
トリハロメタン	生成しない	生成しにくい	生成しにくい	有機物と接触すると発生
原料	希釈塩酸	塩化ナトリウム水溶液 (臭素酸が発生)	左と同じ (臭素酸が発生)	次亜塩素酸ソーダ <sup>®</sup>
安定性	② 遮光容器で 1年以上可能	不安定 (殺菌効果も不安定)	左と同じ (殺菌効果も不安定)	化学的には不安定で 高温・紫外線で分解
PH (ペーパー)	5~6.5 (微酸性)	2.5~5 (弱酸性)	2.7以下 (強酸性)	8以上 (弱アルカリ性)
残留性	③ 残留性なく 噴霧使用可能	乾燥すると <u>食塩</u> が 食品に残留	左と同じ	左と同じ

ご協力に感謝  
3800名の仲間づくり  
新しい組合員の  
「感想カード」から

- ・それぞれ美味しく頂きました。安心して食べられる安全な食品ほどもありがたいと思いました。(郡山市)
- ・ご家族の健康が第一です。コロナ禍の中、少しでも無添加、無農薬の商品を食べて免疫力を高め、皆さんが元気に過ごしてきてらと思います。
- ・やわらかいパン美味かったです。(須賀川市)
- ・あいここの混ぜ物の入っていない本物の味を知ってもらえて良かったです。(紹介組合員)
- ・米粉パンといちごジャム、牛乳ほども甘い子供たちにとっても人気があり好評でした。モチロン私も!(福島市)

「ひまわり」5月4回より



## 泡立て洗った後に汚れが落ちていた 食器・洗濯・トイレなど

石けんカフェ会に参加しました。佐藤さんのご自宅で実際に石けんを使った食器洗いや、水拭きを使った洗濯や、トイレ掃除での使い方を教えて頂きました。そのポイントには泡立て洗うことと、泡立て洗った後、汚れがきれいに落ちていくのがよくわかりました。

石けんでは食器を洗うのは難しいかと感じていましたが、洗い方を見せて頂くことがよくわかりました。

また石けんのお話を聞き、石けんカスが微生物のエサになったり、誤って食べてしまっても胃の中で脂肪と塩に分解されるという事を聞いて、石けんが人体に影響のないことがよくわかりました。

「合成洗剤」は化学物質が多く含まれている話を聞き、恐ろしさを感じました。今後「洗剤」を購入する時は成分などを意識して、石けんを使っていきたいと思いました。

( 郡山市 )

## 「合成洗剤」を使うのが恐くなりました 面倒では無い石けん!

カフェ会に参加して、石けんに切り替えました。以前石けんを使って「油汚れが落とせません」断念していました。今回のカフェ会では、石けんや合成洗剤の汚れを落とす仕組みや石けんの歴史の話を聞き、合成洗剤を使うのが恐くなりました。小さな子供がいるので、無害で安心して使える石けんに切り替えたいと強く思いました。食器洗い、洗濯、トイレ掃除の際の石けんの泡立ちやコツなどを聞いた後に実践し、思っていたより面倒ではない!!と感じ、早速その日から石けんに切り替えました。

お話を聞いて、矢張り、実践してみることは大事ですね!カフェ会に参加できて良かったです。ということで、泥汚れが落ちる「ウタマロ」は迷わず廃棄しました。

( 郡山市 )



組合員の「初音」さん、「すみでモカード」から

## 納豆は毎日それとも週3回?

納豆は毎日食べるのではなく週3回が良いのですか? 毎日と週3回では差はありますか? 私は納豆が大好きなので毎日食べています。同じものを365日食べるのは良くないでしょうか。ひきわりと粒の話を、ありがとうございました。

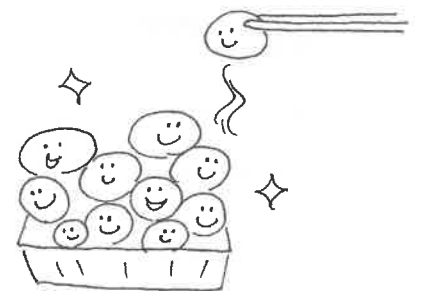
( 郡山市 )

納豆について「週3回」か、「毎日食べて大丈夫」か? のご質問ですが、生産者のひとり納豆・照井社長は当然のように毎日食べています。元東京農大名誉教授の小泉武夫さんもほぼ毎日、海外出張では車乾燥納豆を持参しているそうです。

『納豆は地球を救う』の著者、原毎夫さん(元農学部助教授)のお話によれば

- ① 「脳梗塞、心筋梗塞など血管に血栓を防ぐ」目的の場合は、一日100g~200gの納豆を食べれば「十分」その理由は、納豆の独自酵素「ナットウキナーゼ」が、「納豆100gで8時間の効果」があり、夕食時に食べれば、早朝に発生しやすい脳梗塞予防に有効だそうです。
- ② 納豆菌は一度食べると腸内に約1週間止まっており、腸内環境から考えると1週間に2回~3回位で十分ではないでしょうか。
- ③ 納豆は栄養豊富で、良質のたんぱく質、ビタミン類、そして酵素がたっぷり納豆の中に残ると、食べる美容食、健康食と言われています。そのうえ消化・吸収も抜群な「スーパー大豆」です。価格もそれに高くなく、週に3~4回、それ以上食べても良いでしょう。
- ④ 他方、栄養面からの弱点があります。セタニンAとCが不足しており、これは「弁慶の泣き所」です。これを補うのが、納豆の葉味として何気なく使われている長ネギ(緑と白の部分)のいや臭いなど昔から朝食の定番が「泣き所」をカバーしてくれするので、毎日でも全く問題ないと思います。

( あいこぷろいほ 佐藤孝元 のまとめです )



**\*生産者からのお便り**

先週 マイナス 14℃ - 船引町 秋 -  
大根・白菜 凍みて元に戻る!

大寒から立春までの今が一年で一番寒い時期となります。私の住むところは標高が450mで冷え込みが厳しいです。先日は-14℃にもなりました。私の家には十分な貯蔵施設がなく、普通の小屋で野菜に布団などをかけておくくらいです。小屋の中でも-8℃くらいになります。大根、白菜などは、少し凍みても元に戻るのですが、ジャガイモ類は凍みると溶けてからだんだんに腐ってきます。凍まないように布団の枚数で調整しています。

石井 希

横田さんの **あまえんぼう**



ローカル案内 いちご とちおとめ  
41 280g 611円(税込)

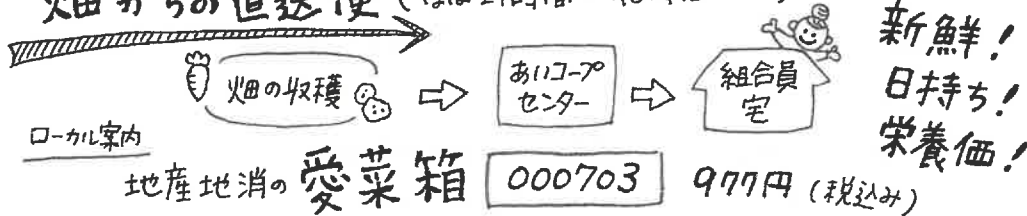
1月4回の注文数

いちご とちおとめ パック	29パック
〃 ケース	71ケース
発送用 2L	13ケース
〃 フラックス	7ケース
西配送用 フラックス	5ケース
発送用 3L	3ケース
西配送用 3L	3ケース

ありがとうございました

※ 2月4日 発送用・西配送用の企画があります

**畑からの直送便** (ほぼ24時間~48時間以内)



1月4回: 信夫冬菜 1束、白菜1個、長ネギ600g、ブロッコリー1個  
2月1回予定: ほうれん草、大根、玉ねぎ、キャベツ、ニラ

ふくしまGAP **アスプロ**

**しめじ、ベーコン、根菜と、塩・しょうゆで!**

アスプロは今まで何回か注文しています。すぐやわらかくなり、使い勝手が良く、とても気に入っています。アスプロとブロッコリーを合わせて食べたものと初めて知りました! 今回は炒めもので、人参・玉ねぎ・しめじ・さつまいも・ベーコンを一緒にアスプロで、全てあいコープ食材で作りました。味付けは 塩・しょうゆ・料理酒のみで、とても美味しい一品ができました。

息子(3才)は、基本録のお野菜は食べないうえに、他の食材に付いているだけで嫌がるのですが、このアスプロは付いてとてもパクパク食べてくれました。アスプロの栄養を摂れてとても良かったです!

(郡山市)

**二つの味わい、一度に!**

茹でて、マヨネーズで食べました。上の部分はブロッコリー、茎の部分はアスパラガスのように一度に二度おいしく味わえてお得な感じがしました。

(あいコープセンター)

**子どもはマヨネーズで**

**「アスプロ + おかめ」**

我が家ではアスプロを初めて食べました。「アスプロ + おかめ + ツツ缶」でドレッシングをかけて、子供たちはマヨネーズで食べました。甘味があり、茎も無駄なく、とてもおいしかったです。

(あいコープセンター)

**茎の部分がおいしい**

茎にアスプロの甘みがあり、アスパラ菜の味に似ています。ブロッコリーは花びらのところがおいしいですが、アスプロは茎もおいしいです。

アスプロの「果実相乗還元液」(アスプロを乳酸発酵させて作った液肥)を使っていることに納得しました。

(あいコープセンター)

**シャキシャキと切れる ニラの音**

先日「森農園のニラ」を試食させていただきました。届いて4日後に調理しましたが、切る時シャキシャキと良い音がしました。

とても簡単なレシピで食べました。お好みやつけあわせに良いかと。ニラ(2cmくらいにカット)、焼き肉のタレ、豆板醤少々、ごま油、白ごまを混ぜ合わせただけです。

火を通さず、生のニラの甘さが引き立ちました。ニラを生で食べることはほとんどありませんが、このニラだったらおいしく食べられる! と思いました。

(郡山市)

ローカル品の紹介  
**森さんの 甘いニラ**

ローカル案内 防除0回

115 150g

194円(税込210円)