

# ひまわり

2021年  
4月26日  
No. 1411

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 満点! あおばちゃん と市場人気のパン比較
- ② 2人の娘達 あおばちゃん 完食
- ③ よく売れているパンとあおばちゃん比較表、国産小麦はパンでは3%
- ④ あおばちゃんボソボソのわけ / 3800名の組合員づくり
- ⑤ 3800名の組合員づくり / 石けん生活にむけてシリーズ
- ⑥ 汚染水の海洋放出は許せない / 現地で安心(10) / ひろば
- ⑦ 生産者からの便利 / アスプロ5月は太くほろ / タマネギ耕しレシモ
- ⑧ ~ ⑩ ローカル商品のご案内、みんなでモカナ、共通申込書、お詫言えモ



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 0120-80-9431

### 満点、あおばちゃん と市場人気のパン比較 (上)

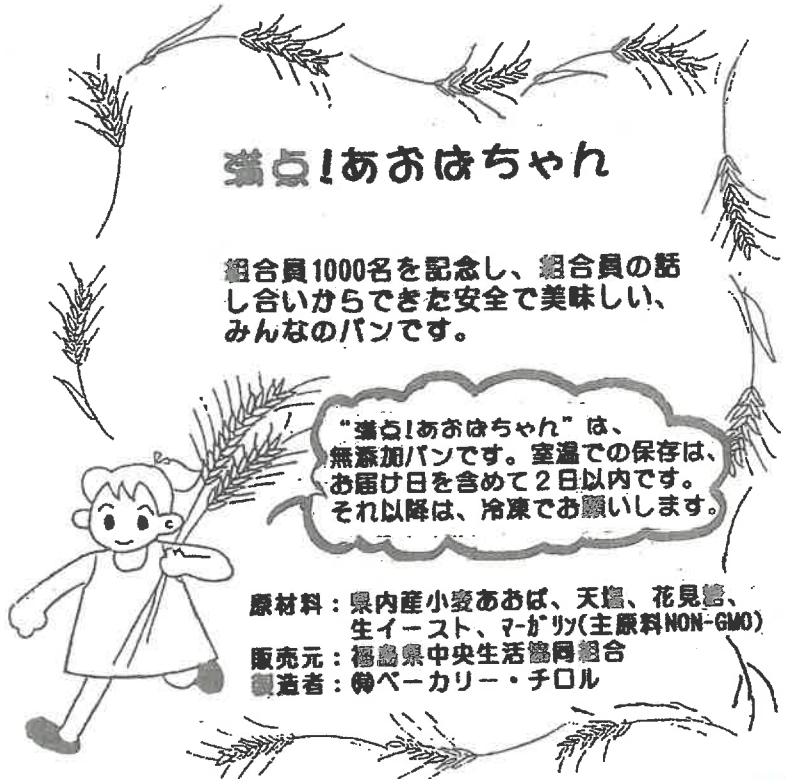
## 2人の娘達 フワフワパンが好き でも あおばちゃんは 完食

先日の地区委員会前にあおばちゃんをお試しさせて頂きました。あいコープ加入直後に一度注文し、パサパサな感じがしたので、以後注文していませんでしたが、今回、朝いちごジャムを塗り、お風呂ご飯として食べた。ほど良くじわわとジャムがしみ、ジャムに負けないパン本来の味も感じられ、とてもおいしく食しました。普段パンにうるさく、フワフワパンが好きで2歳の娘たちもあおばちゃんだとよく食べます。ピザトーストにして出したら、チーズとケチャップ部分だけを食べて始め、「またか〜」と聞いていましたが、あおばちゃんはパン自体がよほどおいしいのか、チーズもケチャップもついていない所も完食しました。最近流行のふわふわモチモチ食感とは一味違ったおいしさだと思います。そこから毎週注文しています。食べ方もいろいろ試していると思います。  
(須賀川市)

## 満点! あおばちゃん そのままは「少しパサパサ」 フレンチトーストで「とても美味しい」

あおばちゃんの食パン、初めて食べました。市販の食パンと食べ比べをしたのですが、そのまま食べると少しパサパサして固いかな? と思いましたが、小麦の香りがしっかりしていました。フレンチトーストにしたら、パサパサ感もま、たくなく、とても美味しくいただきました。

→ 2人-ジハフツク



### 満点! あおばちゃん

組合員1000名を記念し、組合員の話し合いからできた安全で美味しい、みんなのパンです。

“満点! あおばちゃん”は、無添加パンです。室温での保存は、お届け日を含めて2日以内です。それ以降は、冷凍をお願いします。

原材料: 県内産小麦あおば、天塩、花見糖、生イースト、マザリツ(主原料NON-GMO)  
販売元: 福島県中央生活協同組合  
製造者: 特ベーカリー・チロル

※ 2000年~2002年にかけて先輩組合員の話し合い、学習、調査と作りました。当時発行した満点! あおばちゃんのパンナーズ(包装)で開発委員が作成しました。(現在「県産小麦あおば」は国産ゆきちからに製造者は(有)ベーカリー・パティ・ヒナミに変わっています)  
※ 「福島県中央生活協」はあいコープふくしまの以前の名称です。

#### ローカル案内

|        |            |           |          |
|--------|------------|-----------|----------|
| 55     | 満点! あおばちゃん | 8枚切       | 227円(税込) |
| 54     | "          | 6枚切       | 227円(税込) |
| 56     | "          | 1.5斤)ズライズ | 340円(税込) |
| 000721 | "          | 12枚切      | 227円(税込) |

### よく売れている市販のパン そのわけを考える

どのパンメーカーさんも「激化するパン市場」の中、特色を出そうと大変な工夫と研究をされています。試食した職員の多くが「美味しい!」と、あという間にお腹の中へ入りました。

いっまでも「ふわふわ、もちり美味しい」そのわけを考える話し合いが大切です。



市販の食パンはフワフワでやわらかいですが、そのぶんいろんな添加物が入っているので、やはり安心して食べられる あおばちゃんのほうが良いなと思いました。

(伊達市)

これは使われてません。(表) これは、グルテン度が非常に高い北米・カナダ産の「春小麦」使用だからです。山崎パンはモンサント社と協力し、大量の農薬と化学肥料を使う「春小麦」を品種改良し、「もちもちとふわふわ」感のパンを流行させ、販売を伸ばしています。

## 市販品でよく売れているパンを比べ調べました

よく売れているパンとあおばちゃんの比較(表)

|                        | 熟成湯こね食パン  | ロイヤルブレッド   | 満点!あおばちゃん                                  |
|------------------------|---|--|--|
| 量目・価格<br>(税込)<br>製造・販売 | 半斤 2枚 151円<br>モンパリエ   | 1斤 5枚 149円<br>山崎製パン  | 1斤 6枚 227円<br>あいコープくしほ(細鎖が閉塞)              |
| 原材料と<br>添加物の<br>表示     | *1 小麦粉, シュガーミックス(砂糖・小麦粉), マーガリン, パン酵母,<br>*2 グルテン, 脱脂粉乳,<br>食塩, 植物性加工油脂,<br>香料, ビタミンC | 小麦粉, 糖類, マーガリン,<br>バター, *4 パン酵母, 発酵種,<br>脱脂粉乳 / 乳化剤,<br>*3 イーストフード, VC | 小麦粉(国産ゆきちから)<br>花見糖, 月島マーガリン,<br>生イースト, 天塩 |

(あいコープくしほを調べました 2021年4月13日)

### < 比較表 を見ながら考えましょう >

表 \*1 小麦粉 ... 国内産小麦はパンでは3%だけ。品種改良した「春小麦」でもちもち感。国内製造パンの97%が輸入小麦であり、国産小麦を使用した場合、わずかの量でも「国産小麦使用」とその貴重さ(価値)を宣伝します。しかし、単に「小麦粉」で済むから国産ではなく、輸入小麦というよいでしょう。パンの残留検査では、国産小麦以外に除草剤グリホサート農薬が検出されていることから輸入小麦といえます。(「ひまわり」4月3回参照)  
「国内製造」の表示は、原料産地が2022年には義務化される先取りかもしませんが、「国内製造」との安心感を与える効果があるかもしれません。

\*2 グルテン ... 小麦等のたんぱく質から濃縮した「グルテン」をパン生地に添加すると、

「ふわふわ、もちもち感」が作られるため、多くのメーカーで使われています。しかし、「ロイヤルブレッド」(山崎パン)

(合成添加物)

\*3 イーストフード ... イースト菌とイーストフードは全く異なるもので、「パン酵母(イースト菌)」に与えることでイースト菌が活性化します。

しかし、13品目の合成添加物 - 塩化アンモニウム, リン酸塩, 硫酸アンモニウムなどで作られ、中でも塩化アンモニウムは毒性が強く、小動物に投与すると死亡するといわれています。決して安全ではありません。

スーパー店のパン直売コーナーで「イーストフード: 乳化剤無添加」の大きなポスターを見ました。「ロイヤルブレッド」には「乳化剤・イーストフード」が表示されています。山崎パンは「他社はイーストフード、乳化剤無添加だが、他の物質を使っており、ほぼ変わりなし」と反論しています。どちらが安全性が高いか判断できませんが、どちらにも問題があり、「満点あおばちゃん」はすべて無添加のパンです。

### 「パン酵母」はどんなもの?

\*4 パン酵母 ... パン酵母は、パンに使う酵母菌の一括表示です。

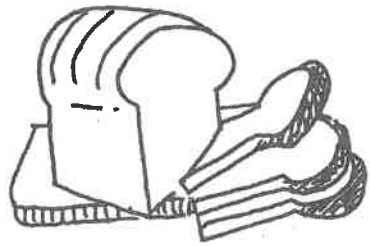
小麦粉をふくらしたパンに変える酵母菌が粉生地の糖分を分解し、炭酸ガスを発生させ、ふくらみ膨らませます。その一歩の発酵はアルコールで熟成されたパン独特の香り、風味を作ります。

「パン酵母」も一括表示でその種菌類は大きく二つに分類されます。

- イースト菌(生イースト, ドライイースト, インスタント)は工場人工培養したものです。
- 天然酵母菌は、野生酵母を自然培養したもので、発酵力があり、個性的で、味のあるパンができます。しかし、熟成と手間が必要なため、短期間に大量に安定したパン作りは、イースト菌が適正で、大手メーカーのパンはほぼ、この菌を選んでいます。

○ 「あおばちゃん」は組合員の要望で生イーストの風味を選択しました。その時に、次の開発パンは天然酵母のパンを作ろうと確認しています。

# 市販のパンはいつでもどこでも食べれるパン



## あおばちゃん は加熱で!! 生鮮食の食事パン!

— しかし 冷蔵保存は厳禁です —

### あおばちゃんのボソボソのわけ(理由)

- ① パン生地も高温で焼くと小麦の主成分でんぷんがα化(アルファ化)してふわふわになります。しかし、時間と共に自然劣化(β化)しボソボソに。(でんぷんのβ化=バータ化です)
- ② この劣化は温度帯と水分によって老化速度が変わり15度以上と「マイナス7℃~マイナス20℃」前後では老化が進みにくい状態です。  
β化(硬化)が最も速いのは「2℃~マイナス2℃」の冷蔵庫ででんぷんの老化と水分が飛んでパサパサになります。ここから「冷蔵保存は厳禁」で常温もしくは冷凍保存をおすすめしてる。この扱いは、ご飯と同じです。炊飯器の保温もかなり高いですし、長期の保存は冷凍がおすすめです。(老化を促進する水分が凍るため停止状態に)

- ③ 食べる時に冷凍のまま加熱することで「でんぷんはアルファ化」して「焼きたて」の状態にほぼ戻ります。  
「蒸す」や「レンジで加熱」はその方法で蒸す方が水分も補給され、よりふんわりします。これは、ご飯では体験済みかと思えます。(解凍すると「2~マイナス2℃」を冷凍時と合わせて2回劣化体験になります。)

- ④ 市販のパンはなぜいつまでもふわふわなのか? 添加物の力です。劣化と水分の蒸発を防ぐために、油脂、

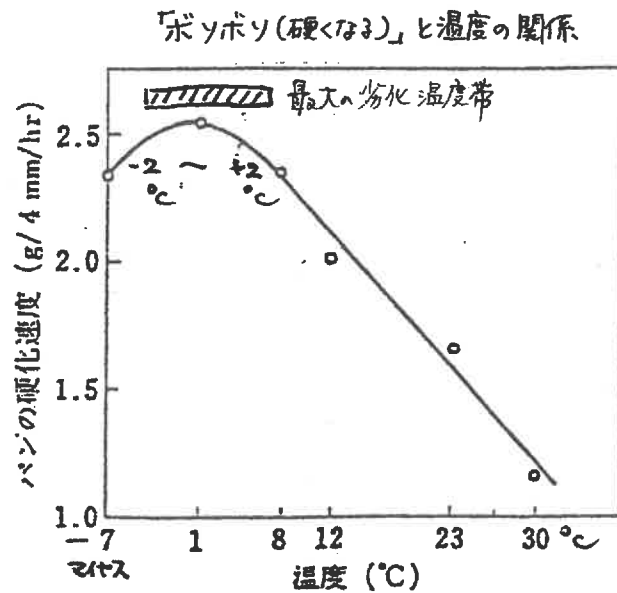


図 25.19 パンの硬化速度に対する温度の影響

砂糖、乳化剤などが使用されています。かつ、その方法、対策は大メーカーが全国販売をおこなうために必要なことです。フランスパンは、現在でも、地元小麦を焼いて販売する小さなパン屋さんが、各町、地域に存在し、焼きまかり時には、行列ができています。

- ⑤ 「あおばちゃん」は届いた日から2日間は常温で大丈夫です。(6月期に開発委員が放置実験)。市販品ではビタミンC(V.C)や乳化剤、酢酸ナトリウムなどが添加されてる場合があります。

最後にパン生地は臭いを吸収する作用があり、冷蔵庫保管は、この点でも好ましくありません。市販品では香料を使つての回避が見うけられます。

( あいコーフンくま 佐藤 孝之  
「あおばちゃん」パン開発委員会のパンフレットを参考にまとめました )

3800名の  
組合員づつ!

## 新しい組合員さん ウェルカム 試食品の「感想カード」の紹介

- ① とてもおいしかったです。牛乳でお腹をこわすダンクもこわなかったです。(本宮市)
- いろいろ勉強されていて、食に関してもこだわりを持っているなあと感じていたのであいコーフン商品を紹介できて良かったです。小さなお子さんが2人いるので、安心安全でおいしいものをこれからもお伝えしていきたいと思ひます。(紹介組合員)
- ② パンはもち感がありおいしかったです。牛乳は現在飲んでいるものとのちがいが分かりません。(郡山市)
- 加入したことで食生活に良い変化になりおいしくいただけて嬉しいです。いろんな食材で気に入りをみつけてくださいネ。(紹介組合員)
- ③ 米粉パンがもちもちして中身がフまっているようで、食べごたえがありおいしかったです。汁も自然な味で食べていてホッとしました。(岡見町)
- 商品については良く伝えていたが、保原であれば配達できるということでは是非加入してほしいと思ひます。(紹介組合員)

# 洗濯はシャボン玉ストルに 行ってきた!

石けん生活

Hさん...ご主人に液体せっけんを使ってもらって徐々に。

洗濯槽にピロピロできた。皆さんどう?

→ 縦型の方ができやすい。月1くらいの間隔でクリーナーで掃除。

合成でもつくけど、石けんを使って洗浄力が上がったから、出てきたのでは?

Kさん...いろいろ使ってみたが、スノールに行きついた。一番においがない。

Nさん...バックスのスポンジを試してみた。泡立ちすごい、泡切れよい。

マヨネーズ、油ものの時に気をつけて。

Iさん...職場の食器洗剤を液体みずばしように変えた。思いのほか好評。通常のものとはさほど変わらない泡立ちなのに余計な香りもなく、地球にも手肌にも優しい。

AERAdot の記事より 洗濯に残り湯を使うことで、石けんかすが解消される。残り湯は風呂で一度水を焚くことで水の硬度が変わり、水道水をそのまま使うよりも石けんかすが出ない。

残り湯は臭うというイメージがあるけれど、それは思い込みで、化学の裏付けが取れる! というもの。

うちは、縦型洗濯機で洗いと1回目のすすぎまでを残り湯で、2回目のすすぎは水道水だが、洗濯物のおいには悩まされていない。干してすぐ、除湿機で乾燥させている。

Nさん...残り湯には菌が多いから使わない方がいい、とテレビ番組でやっていた。

郡山拡大地区委員会「石けんT-V」から

## 泥よごれ、臭い、そして環境の負荷が減るなら!

石けんカフェ会 ありがとうございます。

自己流でやっていたので、「洗濯機はたて型だけじゃどうしたらいい?」など

石けん会議の横田さんをはじめ、他の組合員さんと情報交換できてよかったです。

今は目の前の生活にいろいろと将来の環境まで考えることはなかったのですが、

今の悩み(私の場合、子供の服の泥よごれ、おもらし時間がたつたにおい、室内犬のにおいなど)

が、石けんが良くなったので、+ 環境の負荷も減るなら持続しやすい方法で続けて

いきたいと思っています。

(本宮市)

◎ シラム いちごの香、味のすきジャムでした。  
牛乳 サラッとしたのみやすい牛乳でした。(本宮市)

◎ 卵が新鮮でとてもおいしかったです。パンや牛乳も普段食べているものとは違った感じが  
しました。おいしくいただきました。(郡山市)

◎ 卵も新鮮さがありました。牛乳も嫌な匂いがなく苦味もありませんでしたが  
試飲後も大丈夫でした。(本宮市)

◎ 少しでも添加物の少ない生活をしてみたいです。(紹介組合員)

◎ 放牧パステル牛乳!! 気になる「ニオイ」もなく甘味も感じられずおいしかったです♡  
わかわのもちり米粉パン 軽くとろろを焼いていただきました。ほわ〜んと小麦の香りとまわりは  
カリッ。中はしっとりきめ細かく優しい甘さでおいしかったです。(郡山市)

◎ あいコープ商品。気に入って買って安心しました。これからあいコープ生活で充実した食生活を  
送って欲しいです。(紹介組合員)

◎ 体に悪い物が入ってないと知り、安心して試食できました。味も米粉パンはモチモチでシラムに  
とても合いました。卵は割った瞬間からプリンとして新鮮さにびっくり。どれも美味しく  
頂きました。ありがとうございます。(郡山市)

◎ 一緒に美味しく、健康に過ごせたら...と思うので楽しみにお持ちしたいです。(紹介組合員)

◎ どれもおいしかったです。それに安心して食べられるのが一番嬉しいです。(郡山市)

◎ 以前、米粉パンをプレゼントしたとき、とても気に入っていたので、お友達にも好評だったと。  
しばらく私と一緒に注文にあげていました! 今回ご加入になって同じ組合員となり、私も嬉しいです。  
(紹介組合員)

◎ パスチャライズド牛乳が美味しかったです。値段も安いと思います。  
豆腐も大豆の味が濃くて美味しい。(郡山市)

◎ あいコープのおとうふが美味しい! という話を聞いて、私も普段自宅で料理をするので  
「今日は何か作ろう?」って考えながらあいコープの商品が届くのを毎回楽しみにしています。  
(紹介組合員)

# 東京電力 福島第1原発

## 汚染水の海洋放出は許せない

= 4月から10年ぶりの本格操業が始まったのに =

政府は東電福島第1原発事故から10年目の4月に「トリチウム汚染水を海洋放出処分」を正式に決定しようとしています。

これに対して

① 漁業関係者（全国と福島県漁連）をはじめ、農協や森林組合が反対を言明。観光業でも「故意の犯罪だ」の声が出されています。10年間 試験操業と風評被害を受けつづき、今年4月から本格操業が始まったばかりです。

県内の市町村で44議会が意見書を採択し、内27市町村が反対しています。

② この5年間 何んの対策も講じないで、安易な「海洋放出」に限定することなく、陸上保管や分離処分、汚染水の減退など、他の選択を検討すべきです。

この10年間、県内の漁業者、農業者、林業者、観光業の皆さんが再建への懸命の努力をしてきたところに、支援でなく打撃を与える「海洋放出」は容認できません。

抗議すると共に、撤回を要請します。

2021年 4月 29日

あいこーろ ふくしま

<測って守心・測って対処>

314 週目

こしあぶら 2230 Bq/L/kg たらめ 149 Bq/L/kg

単位: ベクレル/kg

| 測定日   | 場所            | 品目      | 量目   | ⑦ 下限値以下<br>結果<br>cs137 | 検出下限値<br>cs137 | 測定<br>時間      |
|-------|---------------|---------|------|------------------------|----------------|---------------|
| 2021年 |               |         |      |                        |                |               |
| 4月15日 | (岩瀬牧場)<br>鑽石町 | 竹の子 (生) | 750g | Ⓣ                      | 3.80           | 3600s<br>(1H) |
| "     | 福島市           | たらめ     | 520g | 149                    | 3.64           | 7200s<br>(2H) |
| "     | 福島市           | こしあぶら   | 170g | 2230<br>(7.23 Bq/g)    | 1.20           | 7200s<br>(2H) |

3.11 原発事故から10年すぎても山菜類の出荷制限中の山菜

(100 Bq/L/kg 以下でも)

福島市... こごみ、ふきのとう、たらめ、わらび、たけのこ、こしあぶら

会津地域... たらめ(野生のもの)、こしあぶら、ねまがりたけ

※ こうした中での山菜の測定依頼が組合員さんからありました。

① "竹の子" は岩瀬牧場の竹林より、4月2日の予約注文の場所で"不検出"

② こしあぶらは 1kg で 2230 Bq/L/kg、1グラム当り 2.23 Bq/L/kg で 170g 全部一人で食えると 379 Bq/L/kg になります。食えることは「パズルの方」が良いと思います。

(あいこーろふく(は)佐藤孝元)

### 組合員のひろば

ローカル商品 10% off の感謝セールには驚きました。

入会して十数年にたりますが、私のおぼろげな記憶には残っていない事柄でしたので、ご英断に感謝です。

④ お願いですが「鎌田さんのこめ糖」500g を月1回購入できるようにすることは不可能でしょうか?

これまでは販売を見つけた時に2袋位注文したりしてきましたが、やはり切らしてしまうことがあり、残念です。

自家製甘酒が一番美味しく安全なので、じから切望いたしております。朝食時に、甘酒、豆乳(九州産大豆成分無調整豆乳)が一番です、牛乳のカクテル(アルコール飲料ではありません!!)を、いただいて、健康にすごしていますので。(二本松市 穂積 真理子)

※ 「こめ糖500g」はあいこーろみせき「商品部」に伝えて、今後月1回の企画になりました。

(あいこーろふく(は))

⑤

\*生産者からのお便り “じゃが芋” もうすぐ芽を出すでしょう

3月に入って良い天気が続いたので、いつもの年より10日も早くじゃが芋の植え付けができました。もうすぐ目を出すことでしょう。うっかりしていて種芋の手配をしてなかったのですが、種屋さんに行ったら「石澤さんの分はとっておきました」と言われホッとしました。種じゃが芋産地の北海道が大雨で不作だったのと、春先の天候が良かったので、皆さん植え付けの始まりが早かったのでホームセンターで売り切れになり種芋不足になったようです。適地適作という言葉がありますが、作物を良くするには作物に適した土地に種を蒔いたり植え付けをすることが基本ですが、私のところの畑はじゃが芋にはあまり適さない粘土質なので、収穫時期に雨が多いと畑で腐ってしまうことが度々あります。今年は畝間をもっと深くさらって排水を良くすれば良いのではないかと考えています。

石澤 重吉



「アズブロ」(岡部ハウス) 3月30日

アズブロ 5月は太くなりすぎ

「アズブロ」は年間3期別に太さが変わりお届けになります。

I 「茎が細い」(10月~3月)

8月に種を蒔き、摘芯すると次の芽が28個くらいたくさん出て伸びる。「茎の細いアズブロ」

II 「1本~2本ものの太さ」(4月中旬~5月)も入りまふ

この時期は「1本で150g」もあり 太いもののお届けもあります。茎から新しい茎が出ずに「太くなる」時期だからです。びくりにしないで下さい。味は変わりませんので... (香りも)

III 「茎が細めと太めが混在」時期(6月~9月)

「1袋150g」の本数が変わります。

季節で変わる性質であることをご理解下さい。

(生産者 岡部さんの話から あいコープふくほ 橋本由美子)

ロ-カル案内

000705 アズブロ(茎ブロッコリー)150g 208円(税込)

ロ-カル案内  
地産地消の 愛菜箱

000703 税込 977円

<4月2回>

里芋400g, キャバツ1コ, ほうれん草1袋  
ミント2ト1袋

<4月3回>

葉玉ねぎ, ほうれん草, ミント2ト, きゅうり, ニラ



子どもといっしょに作ろう  
簡単! 野菜がおいしいレシピ

「ゆるベジ」代表 浅倉ユキ

新玉ネギ  
たっぷり  
甘い!と

まも通信

148

新玉ネギ 1kg 349円(税込)  
(農薬不使用) 長崎県南島原産直

370

きず焼きのり 10枚 270円(税込)

タマネギ丼



「タマネギ嫌いの娘がべろりと食べて『甘いタマネギ』と大喜び」と好評をいただいています。タマネギの甘さを引き出すポイントは、繊維を断つように切ることです。

作り方

- ①タマネギは繊維を切るように横に2~3mmの薄切りにする。
- ②鍋にゴマ油を熱して①のタマネギを中火で炒め、水100mlを注いでふたをし、強火にかける。
- ③沸騰したら火を弱めてふたをし、約10分煮る。しょうゆを絡めて火を止め、再度ふたをして5分蒸らして味をしみ込ませ、ご飯にのせる。
- ④仕上がりにちぎった焼き海苔を散らし、いった白ゴマを振る。

★おとなには、ぜひ紅ショウガを添えて。



材料(2人分)

タマネギ.....中1個  
ゴマ油.....少々  
しょうゆ.....小さじ1~2  
ご飯.....適量  
海苔・白ゴマ...各適量