

ひまわり

2024年
9月23日

No. 1585

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 放牧パスちゃんツアー-見て感じてふれあいました~
- ② ↓
- ③
- ④ 子育てコーナー「免疫力を高める子どもの食養生レシピ」
- ⑤ 第38回あっこつまつり・りんごカレンダー・愛蔵本より
- ⑥⑦ ローカル商品のご案内
- ⑧ なんでもカード・注文控えメモ

あいコープふくしま
Instagram

ネット注文
QRコード



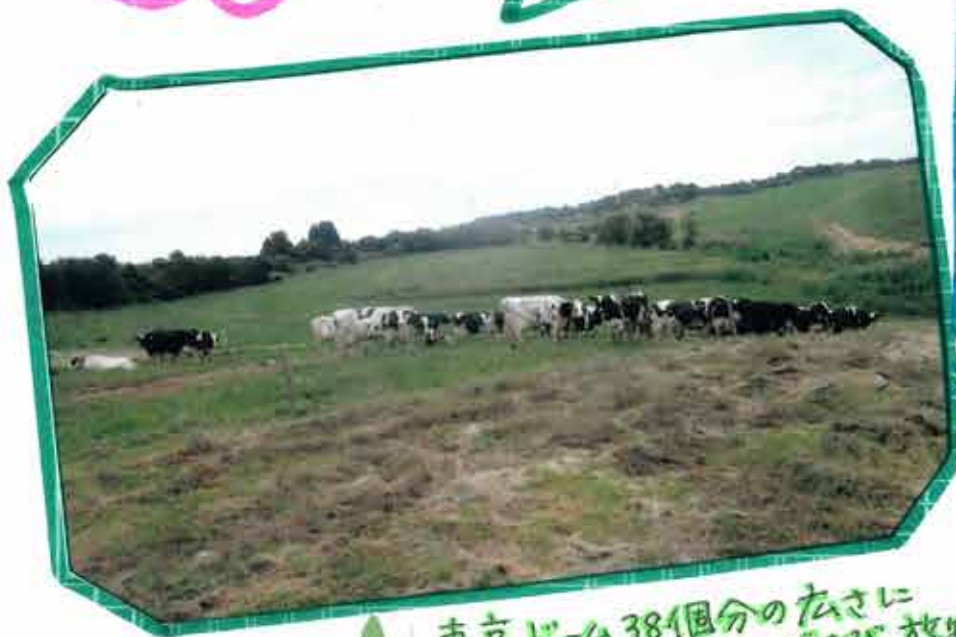
ローカル商品のご案内（10月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.com>

CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431



5年ぶりの放牧パスちゃんツアー

見て



東京ドーム38個分の広さに
のびのび放牧中

ブレンドしたエサを牛にあげたよ



感じて



ふれあいました

牛の赤ちゃんと初対面



2024年9月7日 5年振りに山形県飯豊町「ながめやま牧場」へ

参加人数95名（大人47名・子ども48名）参加で放牧パスちゃん体験ツアーを行いました。

普段見ることが出来ない乳牛の生活の様子や施設を見学し、乳牛とのふれあいを通してパスちゃん牛乳のおいしさの秘密を探してきました。



ながめやま牧場の牛からのみで パスちゃん牛乳が出来ている点もとても安心

パスちゃん牛乳、とてもおいしく飲ませていただきましたが、おいしさのみみつを知れたことで、ますます好きになりました。仔牛や、お母さん牛(乳牛)の生活している牛舎を見学して、牛たちがとても良い環境で飼育され、ストレスのない様子がありました。

複数の牛舎から集められた牛乳ではなく、ながめやま牧場の牛からとれた生乳のみでパスちゃん牛乳ができています。という点もとても安心できるポイントだと感じました。

愛情をそそいで牛たちを飼育し、安全に生乳を集めてくださっている牧場の生産者さんに感謝の気持ちと、これからも応援したく、消費者として、パスちゃん牛乳をおいしく、たくさん飲むことで、感謝と応援に変えさせていたいただきたいです。

子どもたちも、自分が飲んでいる牛乳はどこから、どうやってできているのかや、牛とのふれあいの機会も、たいへん勉強になり、貴重な体験になった様子でとても良かったです。

(須賀川市)



(須賀川市 小3)

親子で共通の体験で パスちゃん愛が高まった!!

パスちゃん牛乳の牛さんに会いに行く?と聞くと、行く!!と即答の息子達と一緒に参加しました。年長の次男は、幼稚園に入園したての頃、給食の牛乳がおいしくない、お家(パスちゃん)の牛乳がいいんだよねえーと飲んでこずい日が続きました。3才でも牛乳の味の違いが分かるんだ!!と経験した出来事でした。

当日の飲み比べでも、市販品は「うん、ふつうの牛乳。」パスちゃんは「うん、うまい!!」と、一言。比べると美味しさがよく分かります。

エサはとうもろこしが好きだね、舌をのびして上手に食べるね、すごい力でミルクを飲むね、と、親子共々、沢山の共通の体験が出来て、よりパスちゃん愛が高まりました。

(郡山市)

乳牛たちはとても美牛で、美脚な牛ばかり

この度は放牧パスちゃん体験ツアーに参加させてもらい、本当にありがとうございました。一般的な牛舎で飼育されている牛とはちがい、牧草地も自由に歩き回る乳牛たちを間近で見れる事が出来、とても貴重な経験をさせてもらい、子供達も私も大興奮でした!

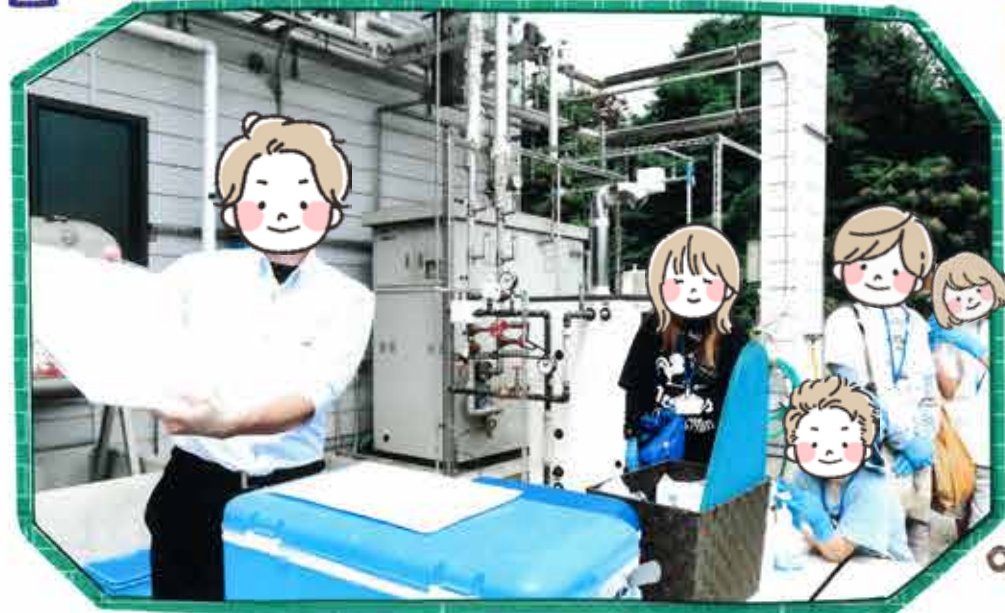
ながめやま牧場さんの牛舎はとてもキレイで、今まで行ったことのある牧場ののにおいがなく、衛生的だと感じました。そんなキレイな牛舎で生活している乳牛たちは、とても「美牛」で、足腰も放牧されてきたえられているので、しっかりしており、美脚な牛ばかりでした!! エサやり体験では、手にエサをのせて牛たちの口へ近づける...という、なかなか体験したことがないことだったので、子供たちは少し怖がる様子もありましたが、時間がたつにつれ、だんだん慣れていき、牛は怖くないということも学べたようです。(笑)

産まれたばかりの子牛たちは、とてもとてもかわいくて、人なつこい子牛とふれあうことができ、親子共々、とてもいやされました♡ スタッフさんたちの話もたくさん聞くことが出来、パスちゃん牛乳が作られるまでの牧場スタッフさんたちの努力、奥羽乳業さんの努力を知ることが出来、ますますパスちゃん牛乳が大好きになりました。とてもすてきなツアーでした。ありがとうございました。

(郡山市)

～ 班ごとの見学と体験の様子 ～

① 奥羽乳業さん(井内さん)のお話



ながめやま牧場で育った生乳を、すべてパステライズ製法(低温殺菌75%15分)で出しているのではなく、一部だけで、残りは他の生産地の生乳と混ぜて市販品として売られている、ということです。(須賀川市)

② 牛舎見学とエサやり体験



直接、牛にエサを食べさせた時、大きい口を開けられて、ちびちび手を引いてしまったり、エサの好みによって食べてくれたり、ごまかしてしまったりと、学ばせられました。(本宮市)

③ 子牛にミルクをあげる体験



ミルクあげでは大きいよきにたくさんミルクが入っていてあげてみると、「ごくごく」ととてもはやくすいこんでいました。2本くらいのものですごいなあと思いました。(須賀川市)

みんなで食卓で応援!!



④ ミルクパーラー見学



前回はロケットパーラーを定からのぞき込んで見学しましたが、今回は中に入れて、間近で見学し、説明を聞いたり、実際に器具を触ったり、より層理解が深まった気がしました。(須賀川市)

※一部抜粋して感想を掲載しました。後日以降、全文を掲載します。





子育てコーナー

とてもいい本があるので
ご紹介します！

PHP研究所「免疫力を高める子どもの食養生レシピ」
(相澤 扶美子 著) です。

その本の中に子どもの食事調味料選びのポイントがありましたのでそれを参考にまとめました。

Q. 子どもには、どんな調味料を選んだらいいでしょうか？

A. ていねいにつくられた調味料は素材のおいしさをひきたて、料理の栄養価を高めます。とくに醤油、みりん、酢、味噌などの発酵調味料は伝統的な手法で作られたものをおすすめします。発酵熟成期間が長いほど多様な菌が育つため、腸の免疫力を高める大きな効果が期待できます。他方、アルコールなどを添加して短期間で作られたものは、菌が育ておらず、栄養効果も低くなります。調味料は、子どもの健全な味覚を育てる強い味方です。日本の伝統的な食を守り続けることも大切なことですね。まさに、あいコープの食材が全部そろいます。

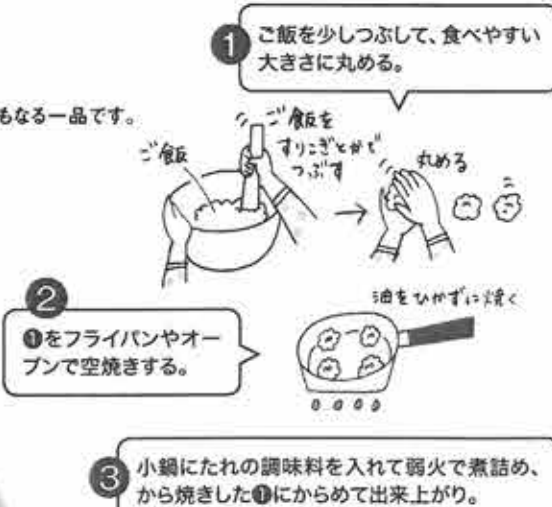
あいコープの調味料を使って作ってみましょう！！

五平もち

冷やご飯でもできる主食でもあり、おやつにもなる一品です。

材料

- ご飯.....180g
- たれ
- 鎌田の味噌.....大さじ5
- 花見味噌.....大さじ3
- みりん.....大さじ3
- だし汁.....50cc



(食べもの通信より)



砂糖

「上白糖」よりも精製度が低く、ビタミン・ミネラル類を含む「てんさい糖」や「きび砂糖」を選びましょう。

鹿児島・沖縄産の砂糖きびを使用した粗糖。原料の風味を生かしたミネラル分の多い砂糖。

第一精製(国産)

349

花見糖

1kg **438円(税込473円)**

鹿児島産のサトウキビから選別された砂糖です。自然糖に比べ天然成分が含まれており特有の素材の風味があります。

ナチュラルキッチン(国産)

350

粗精糖(種子島産)

1kg **398円(税込430円)**

味噌

国産大豆(あるいは米、麦)、塩、麹の3種で作られ、1年以上かけて熟成したものを選ぶとよいでしょう。製品の出荷時に発酵を止める目的で酒精(アルコール)が添加されているものは、酵母や酵素のはたらきが弱くなっています。

ご家庭で作れる味噌づくりセットもあります。年2回登場します。

鎌田醤油(国産)

337

米こうじみそ

1kg **507円(税込548円)**

大豆10kgに対し米こうじ17の分量で配合した甘口の味噌です。アルコール無添加。

●賞味 180日

鎌田醤油(国産)

338

仙台みそ

1kg **498円(税込538円)**

宮城県産の大豆と国産米を使用し4~6ヶ月熟成させました。アルコール無添加。

●賞味 180日

油

昔ながらの低温圧搾法で作られた油をおすすめします。価格が安いものの中には、抽出の際に薬品が添加されたもの、あるいは高温圧搾によって栄養素が失われたものがありますので、注意してください。

10月24日25日に菜種油の交流会を開催します。前週お届けのチラシをご覧ください。

オーストラリア産Non-GMO菜種を圧搾法で精製した一番搾りの油。酸化防止剤等不使用。

中田醤油(国産)

341

菜種油

1250g **925円(税込999円)**

塩

国産で、天日干しか平釜を使って作られたものを選びましょう。ミネラル豊富な「自然海塩」はうまみも栄養価も高いのでおすすめです。料理の下ごしらえには安価な塩、味つけには上質の塩というように使い分けるのも一案です。

天日塩に塩田塩にがりを加えて再結晶させた粗塩です。ミネラル分が豊富でまろやかな味のお塩です。

天塩(国産)

346

天塩

1kg **380円(税込410円)**

にがり分をきき伊豆大自産伝統製法を、さらさらの塩感にしました。フコクのあるマイルドな味に仕上がっています。

海の精(国産)

347

海の精 やきしお・ピン入

60g **408円(税込441円)**

醤油

国産大豆、小麦、塩で作られたものを選びましょう。脱脂大豆を用いて作られた醤油は、うまみに欠けるだけでなく、アミノ酸やカラメル色素などの添加物が含まれていることが多いのでおすすめできません。

本物の醤油は、味がしっかりしているので、少量の使用でも味がきまります！

宮城県産の大豆と小麦を使い、1年半以上かけて熟成された味と香りが玄米の本醸造醤油。

鎌田醤油(国産)

335

国産丸大豆醤油

900ml **537円(税込580円)**

みりん

昔ながらの製法で作られる「本みりん」を選びましょう。蒸したもち米、麹を焼酎と混ぜて1年以上熟成させたものでうまみが強いのが特徴です。他方、「みりん風調味料」はアルコールや水飴、発酵調味料、化学調味料を加えて作られており、うまみが少なくなります。

西度度5!!

国産米を主原料に希少な木桶でじっくりねかせて作り出した、まろやかな風味。

私酒醸造(千葉県)

343

純米酢

500ml **268円(税込289円)**

酢(米酢)

米と麹から作った酒をタンク内で自然に酢酸発酵させて作ります。原材料にアルコールを含む製品は、短期間で発酵をすすめるためうまみや栄養成分が乏しくなります。材料の米の量が多いほうが甘みが強く、まろやかな味わいが楽しめます。

PHP研究所「免疫力を高める子どもの食養生レシピ」
相澤 扶美子 著より

第38回あいコープまつりを開催します!!

日時 2024年12月1日(日)
11:00~14:00(開催時間)
会場 ビッグパレットふくしま多目的ホールC
目的

- ①あいコープの生産者(仲間の生協を含めて50団体)のみなさんが集まります。生産者のみなさんと直接対話し、どんな想いで作っているのか、どんな想いで食べているのかなどお互いに交流を深めましょう。
- ②あいコープの商品は、一般品と何がどのように違うのかを体験をとおして楽しく学び合しましょう。
- ③組合員と生産者とともに創りあげる私たちが主役のまつりです。組合員同士の絆も深め一丸となってまつりを成功させましょう。

まつりQ&A

次回からまつり内容を順次お伝えします。お見逃しなく!

Q1. どんな企画があるの?

- ①生産者自身がまつり価格で販売をします。生産者の楽しい企画もあります。
- ②まつり準備委員会が立ち上がり話し合いを進めています。
- ③食べ比べラリー 牛乳、ヨーグルト・豆腐・ハムなど
- ④体験コーナー ニラ醤油作り、玉ねぎ麴つくり・たれづくりなど企画が膨らんでいます。

Q2. みんなでまつりを創るって具体的には?

はい、まずは参加することです。が、一緒にまつりを創る人「サポーター」を募集します。大人も子どももご家族みなさんで「サポーター」になれます。まつり開催3時間のうち半分をサポーター体験し、半分はまつりを楽しんでもらう、と考えています。サポーターをやった方が楽しい、の聲がたくさんあります。みんなで「サポーター」体験しましょう。(次週募集チラシが入ります) 託児もあります!

Q3 サポーターって何をやるんですか?

- ①会場づくりサポーター
- ②生産者コーナーのお手伝い
- ③体験コーナーサポーター
- ④受付など運営のお手伝い などです。
- ⑤事前にシフォンケーキを作るサポーターもあります。

子どもにとっての『リアルキッズニア』ひとまわり大きく成長します。



続々登場! 秋の果物!

こまつ果樹園 2024
りんごと柿のカレンダー

種類	企画回	10月2回	10月3回	10月4回	10月5回	11月1回	11月2回	11月3回
りんご	紅玉 (酸味あり お菓子作り)	🍏						
	陽光 (酸味少ない)		🍏	🍏				
	王林 (シャキシャキ 香りが良い)				🍏 (🍏)			
	サンかい (3月まで 楽しめる)							12月~3月に企画予定 →
柿	ひらたねなし柿 (種がない)					🍎	🍎	🍎

『愛農野菜便り』

9月中旬なのに連日夏のように、つくつくぼうし(セミ)が鳴く中の稲刈です。稲刈の始まりが早まって何と今年は9月5日にひとめぼれを刈始めました。順次ササニシキ、酒米、コシヒカリと続きます。脱コシヒカリが注目され、暑さに強い品種が推奨されてきてますが、私は断然コシヒカリです。昨年の新潟県の米の不作はショックでした。地球温暖化に人間が合わせなくては行けないようです。 (郡山市 石澤 富久子)

自分が就農した40年前は玉ねぎの種まきは9月5日にほぼ決まっていた。最近は種屋さんに言わせると9月20日が適期だそうです。秋が暖かで苗が育ち過ぎると春に花が咲いてしまい、硬い芯のせいで食用にならなくなってしまいます。自分達のは化学肥料栽培のように一気に作物が生育しないので、間をとって今年は14日に種まきをしました。収穫は6月中旬ですから、種まきから収穫までの栽培期間は結構長いです。稲刈が記録更新で早かったように自然の振れ幅が大きいので、これからの天候と玉ねぎの生育が丁度マッチすることを願っています。

(郡山市 石澤 智雄)