

# ひまわり

2015年  
1月19日  
No. 1097

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 鶏ムネ肉は良質なタンパク質

② 鶏ハム作り30分バージョン

③ 住産者からのお便り

④ ワークショップWBCはがくくわ3.11

⑤ 写真で見るあいコープまつり

⑥ まつりを支えた304名のサボタージュの声

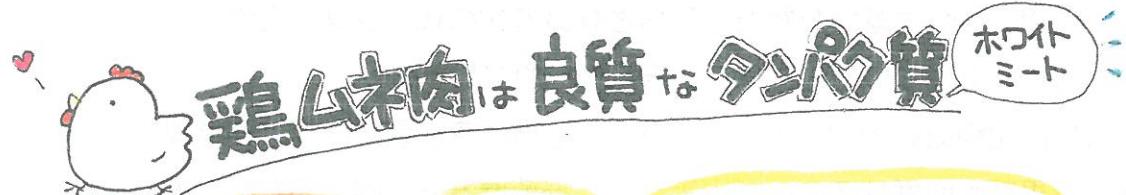
⑦ ~ ⑩ ローカル商品のご案内・Tよんでもカード・私の注文や見えXモ

・ コープ共済ミーツ

ホワイトミート 鶏ハム、唐揚げ、醤油マスタード焼きなど。  
鶏ハム作り30分バージョン・住産者からのお便り・愛菜箱・12月5回ローカル品注文  
測って安心・測って対応「WBCはがくくわ3.11」測定(5)・洋なしの中が赤くなっ...  
写真で見るあいコープまつり(4)  
まつりを支えた304名のサボタージュの声(5)

「...ローカル商品のご案内・Tよんでもカード・私の注文や見えXモ。」

ローカル商品のご案内（2月1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 0120-212-107



鶏ハム 唐揚げ 醤油マスタード焼き  
など...

交流会で鶏ムネ肉のレシピが増えたので、わが家ではムネ肉をきらさないよう注文しています。「鶏ムネ肉には抗酸化作用があって疲れをとり、持久力が高まる」とテレビでもその効果を実験していました。

まつりの前日交流会で、米沢郷代表の伊藤代表から、ヨーロッパでは鶏ムネ肉はホワイトミートと呼ばれ、良質なタンパク質が摂取でき、1本の筋肉づくりに役立つなど鶏部位の主流だそうです。

あいコープは、もも肉とムネ肉の注文割合が10:7位で、部位バランスが良いが、ある住協では10:1位でバランスが悪いため、もも肉を値上げして部位調整したそうです。考えてみれば、鶏のひとつの部位だけいただくことはできず、鶏1羽の命を頂くことですね。

鶏ムネ肉は、塩こしょうをもみこんで唐揚げや、しょうゆマスタード焼きにすると、ジューシーで固くならずおいしいです。鶏ハムも油を使わずヘルシーでサンドイッチやサラダにも使えます。

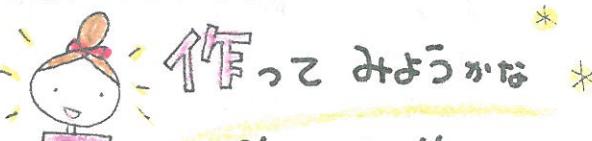
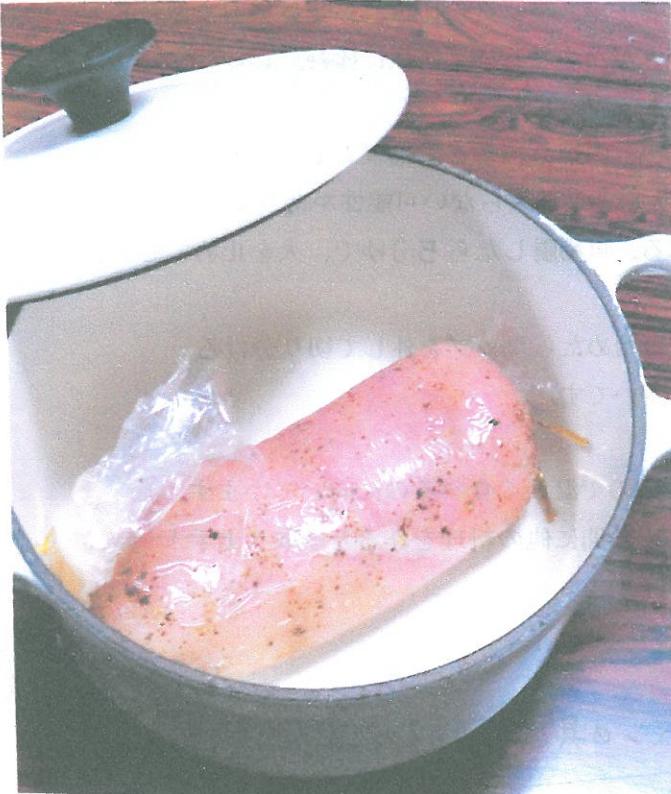
( 鏡石町 )

まんま通信 2月1回

141 米沢郷 鶏むね肉 300g 360円(税別)

281 花見糖 1kg 360円(税別)

283 天塩 1kg 298円(税別)



ぴったりラップをし、  
あとは、ゆでるだけ！

( レシピの②の場面です ... うら )

◆ ラップを横長に使って鶏肉を丸く巻きつけます。(写真)  
このラップの両端を「車輪ゴム」よりもラップの余幅で玉結びすると後の処理が楽チンです。

\* レシピは 次ページ ②→へ ...



お正月の一品に「鶏ハム」を作って食卓に並べました。

子どもたちは前から「うまいね！」と。そのうえ、普段は余り料理をほめない夫までが「これはうまい！」とモリモリ食べて...。私が「手作りした話をすると既成品の鶏ハムを切っただけと思っていたらしく「これ本当にウチで作ったのか！」と驚いていました。簡単に作れて、味は本物。そして見栄えのある豪華な一品です。誕生日会、ホーリデー、運動会などに最適です。レシピを提案された、平野さん、樋口さんに感謝します。

( 郡山市 逢瀬町 )



# 鶏ハム作り 30分 レシピ

バージョン

【材 料】 鶏むね肉 1枚、花見糖小さじ 1、塩小さじ 2/3、好みのスパイスやハーブなど

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を取り厚手のビニール袋（ストックバッグ）に入れ、花見糖をまぶして約1分揉み込む。続けて塩を入れザラつきがなくなるまで同様に揉む。（スパイスを加える時はここで入れる）
- ② ラップを大きめに広げ、①を棒状にして包み両端をねじって輪ゴムでとめる  
※直径4.5cm位になります。これ以上太いと火が入らない可能性があります
- ③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら②を入れる。再沸騰したら5分ゆで、火を止めて蓋をして20分そのまま放置する
- ④ お湯からお肉を取り出し、手で触れる位に冷めたらラップを外して切り分ける  
(早く冷やしたい場合は氷水につけると良いです)

※時短バージョンは冷ます時間が少ないので温かく食べるのに向いています。

夕飯支度の最初に作って、放置している間に他の料理を作ると段取り上手！



こんな風に  
食べてみては？

チャーハンの具・麺のトッピング  
サラダ (冷い中華・さば・うどん)  
サンドイッチの具・もちろんそのまま  
ほぐして鶏マヨ (ツナの代わり!) などなど

味噌 + マヨ

ゆずこしょう (+マヨ)

わさび (+マヨ)

粒マスタード

しょうゆ + マヨ

梅干し + みりん  
(たいこ)

\*生産者からのお便り 農地、次の代にタスキを渡せるよう明けましておめでとうございます。

今年は野菜の出荷もなく穏やかな正月で、炬燵に潜って恒例の箱根駅伝を見ています。どこの大学が優勝するか興味がありますが、受け取ったタスキを無事に次のランナーに渡すために走る懸命さに心打たれます。私たち農家も、今は厳しい先祖から受け継いだ農地を荒らさないで次の代にタスキを渡せるように、努力を続けなくてはならないことを教えられています。

日本海側は記録的な大雪で大変ですが、こちらは幸い雪がなく、畑は凍っていますが青果類を収穫することができます。野菜は寒さに耐えるために澱粉を糖分に変えるので、寒さが厳しくなるほど甘みと美味が増してきます。味わって下さい。

今年もよろしくお願ひ致します。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 1箱 905円(税別)

無農薬野菜をBoxに入れました。  
品目と量は、毎週変わります。

1月1回 お届け品 ... 里芋 500g キャベツ 1コ ミニケン菜 1束

小松菜 1束 大根 1本

1月2回 予定品 ... カボチャ、長芋、ミニケン菜、人参、しのぶ菜

12月5回 ローカル品 注文

1位 ミニトマトちびあま (234kg) 2位 地元のほうれん草 (233束) 3位 甘い人参 (210袋)

商品名	供給数量	地元のむきネギ	162	板こんにゃく1/2×2	44
ミニトマト ちびあま	234	生芋板こんにゃく	124	中玉トマト ララフルティカ	43
地元のほうれん草	233	手打ち生そば	113	殻付落花生	42
甘い人参	210	生芋糸こんにゃく	104	いちごまと	33
地元の小松菜	197	地元の京菜(みず菜)	91	生芋玉こんにゃく	25
地元の甘いニラ	186	満点！あおばちゃん6切	66	純米 あま酒	22
軟らかい里いも	185	森さんの小松菜(農薬不使用)	60	満点！あおばちゃん12切	19
地元の大根	173	さつま芋紅はるか	56	奥州二本松手延うどん	19
地元の春菊	168	大玉トマト(重力トマト)	48	こんにちは塩麹	18

今週は、強制避難の仮設支援の企画はありません。

## 測りって安心、測りって対処

「WBC はがるくん 3.11」測定(53)

測定者数 **768**名 (13年4月～14年12月末)

2013年 4月～14年3月

**534**名

2014年 4月～12月

**234**名

**768**名

## WBC 測定者の感想

一年振りに測定、大変お世話になりました。

測定後の交流で、甲状腺の問題・避難を続ける方達の苦惱の現実、農薬が人体に与える深刻な影響等、多くのことを学ぶことができました。

“測りって安心、測りって対処、に学び、今後も交流や学習を積み重ねながら、地域の中で取り組みを進めていきたいと思います。

今後とも宜しくお願ひします。

(郡山市 久留米町)

今日は3回目でNDで測りて安心致しました。

一般の人でも測定していただく事が出来ると思うのですが、費用はどの位かかるのでしょうか？

あいコープ会員は無料と聞いて居りますが、私の知人にも、保健所に行かなければ検査を受けられる所があれば教えてほしいと言われたものですから…

(郡山市 山根町)

測定は**無料**です。

ただし「健康手帳」と子ども基金への協力にて、1口1000円をお願いします。これによって、今後継続的に測定できます。

また、あいコープいくしまの組合員になつて頂ければ、なんの費用も必要ありません。

## 洋なしの中が赤くなつて…

(ラ・フランス)

いつもありがとうございます。

12月3日配達していただいた洋なしですが、9日後に切ってみると中が赤くなつていました。4つのうち3つ食べられませんでした。(○)置きすぎてしまったのでしょうか？

“あたり”とはどのような状態のことを言うのでしょうか？お知らせだけ致します。

(福島市)

神野さんの「写真」を生産者に見てもらったところ「8月の雹(ひょう)害」との事です。表面上は通常品と変わらないために、お届けしてしまい誠に申し訳ありません。

“あたり”とは、ラ・フランス果実に雹(ひょう)が当たったことを言うそうです。この“あたり”によって傷・くぼみ、そして今回の場合のような「内部褐変」もそのひとつです。「内部褐変」は、表面のひょう打撲傷からエチレンガスが放出して発生します。りんごも同じです。「褐変」は他の要因もありますが、今回は「ひょう」のあたりと考えます。

## 天童のラ・フランス

雹害による「褐変」



## 天童のラ・フランス

お手元に届いてから常温で1週間から10日（10日以上かかるものもあります）見守って下さい。



→軸の肩のところを軽く押して軟らかいものからお召し上がり下さい。



産地 天童果実同志会（山形県）

**松田俊彰**



塩こうじごり 鶏唐け  
△ 大木代吉の 富山さん(左側)  
米沢郷の 鶏肉  
コラボコーナー



写真で見る  
あいコープまつり④  
子ども サポーター  
心死の売り込み!!  
とうふ 富山 ⇒ カレーラビン コーナー  
屋製麺



みそ  
ニシニヤく  
みそ  
カフェ  
みそ  
ごす  
みかん サイコロど勝負!  
□ + □ = みかん 15個  
当たった



楽しい♪  
子ども コーナー  
折 紙 教 室  
(ご指導は...龍 ふじ枝さん)

## まつりを支えた 304名のサポーターの声 ⑤

### 一番の驚き 子どもサポーターの元気!!

あいこーまつりは初めて参加しました。

サポーターも初めてで、私は、鎌田醤油さんのお味噌を使った「みそこんにゃく」の販売担当でした。食べてくれたお客様たちが、「おいしい!おいしい!」と言ってくれてとても嬉しかったです。一番驚いたのは、子供のサポーターの方たちの元気の良さです。生産者の方たちも、大人のサポーターの方たちも一生懸命頑張っていましたが、それ方に負けず劣らず、サポーターの仕事をしている姿には、とても感心しました。

また、初めてお会いする生産者の方や、サポーターの方と協力して販売できることは、とても貴重な体験でした。

( 須賀川市 )

### わたしは、ケーキをうりました。

わたしは、ケーキをうりました。たのしかったです。

ケーキをもってうりにいったら、うれたのでうれしかったです。

またやりたいとおもいました。

( 小1年 )

子どもと一緒にはじめてサポーターをやらせていただきました。

はじめて会う組合員さんも皆さん気さくな方ばかりで、とても楽しい時をすごせました。

子どもにも貴重な経験をさせてもらいありがとうございました。

( 須賀川市 向陽町 )

他の子どもサポーターの子供たちとも協力して商品を売る事ができてよかったです。

楽しかったので、また参加したいと思いました。

( 郡山市 喜久田町 )

小5

見たこともないようなおいしい料理を食べて、楽しい体験をすることができた。  
みそこんにゃくを売り、「商売上手」と言われ、とてもうれしかった。また参加したい。

( 郡山市 喜久田町 )

小5

### 食べる人の笑顔がいきいきと

高橋社長の所で1動かさせてもらいました。

サポーターでは、試食やその場で「ゴロゴロ焼き」を買って食べている人の笑顔がとてもいきいきしていました。自分は高橋社長の人を幸せにする力は、すごいと思いました。

次は高3年のときに参加できると鬼うるので、また宜しくお願ひします。

( 須賀川市 向陽町 )

中3

### ほりこしん

### やさしくて、お話もでき楽しかった♪

私は、ほりこしんの所でサポーターをやりました。

ほりこしんは、とてもやさしくて、お話もできて楽しかったです。

焼きいもは、とっても甘くて寒かった体が暖かくなりました。(はんぱいした)物は、さつまいも、にんじん、生落花生など)を売りました。とても楽しかったです。来年もやりたいです。

( 鎌石町 )

小6



## やさい ゴロゴロあけ おいしかった!

一番おいしかったのは 11:30分やったアイスクリムがおいしかった。  
そのほか、やさいゴロゴロあけフランクフレットなどがおいしかったです。

( 本宮市 )

( 小2 )

あいコープまつりでぎゅうにゅうあいすくりーむありがとうございます。  
せっけんやこうさくもあります。たのしかったのでまたらいねんも  
いきます。

( 本宮市 )

( 5才 )

## 玄米あこしや 食パンの販売のお手伝い!

ぼくは、あいコープまつりに行きました。  
庄内協同ファームさんのサポートをしました。玄米あこしや食パンなどの販売をお手伝いしました。食つき体験もとてもおもしろかったです。食パンやあこしの試食をしつつもおいしかったです。お食はとてももちもちでちみりなか歯みきれませんでした。お味噌の汁もとてもおいしかったです。庄内協同ファームさんにもらったおみやげのお食ももう食べてしまいました。また庄内協同ファームさんにサポートとして参加したいです。

( 鎌石町 )

( 中2 )

## 焼きいも 出前販売

みんな 買って くれました!

私は、堀越さんのところのサポートをやりました。  
そして焼きいもの移動販売をしました。そしたら、いろいろな人が焼きいもを買ってくれました。そしていい物の中の焼きいもがなくなったりにはとてもうれしかったです。→

最後のほうは、焼きいもを焼くのがおそいくらいみんながきてくれたのでうれしかったです。堀越さんの焼きいもは、あまくて、しあんとはちがういもでとても美味しいです。堀越さんのいもが大好きです。堀越さんのところのサポートとても楽しかったです。

( 郡山市 安積町 )

( 小5 )

## ねづめもじもじ、だんだん大声と笑顔

あいコープまつり、こんにゃくうりで、大ごえをはりあげて、のどがいたくなったりねんは、ニじかんて"やりたい" ( 須賀川市 和田道 )

( ワキ )

## ・ おまつり楽しく参加 きました。

私は、2時間サポートとして参加し、「お店の手伝いしたい!」と張り切っていた娘(小1)は正式な子どもサポートとしてではなく「お手伝い」という形で参加させてもらいました。途中で「あきるようなら子供コートで遊ばせておくつもりでしたが」「あらーご小さいのにお手伝い? 元頑張ってるわね~」とたくさんの方に買っていただき、娘はモジモジしていましたが、だんだん大声になり笑顔も出て頑張りました。結局、娘は1時間半やりました。来年も家族でおまつりに参加したいです。

( 須賀川市 和田道 )

( )

## コープ共済シリーズ

娘 バレーボルで小指骨折

息子 サッカー部で頭部打撲

部活をがんばる子供たちにケガはつきものですね。  
書類の書き方の問い合わせにも、ていねいに説明していただきました。

ありがたい安心保障 です。

( 郡山市 H・Lさん )