

ひまわり

2015年
2月2日
No. 1099

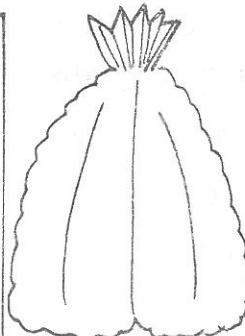
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① サツサクした衣“あじフライ”揚げるだけ・和牛ハンバーグ試食から
- ② 市販品ハンバーグの安い理由・生産者からのお便り・愛菜箱・ローカル品注文20kg以上
- ③ 登録米森さんの五穀米に絶賛！測って安心測て対応他
- ④ 常緑樹と庭の除染・あいコープまつりにご招待「みみ～生きたなー」と。
- ⑤ CO-OP共済シリーズ・丸ごと一羽の鶏・まつりを支えた304名のサポートの声⑦
- ⑥ まつりを支えた304名のサポートの声⑦「これから石けんを使います」嬉しかった
- ⑦～⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（2月3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

時短コーナー①



サクサクした大 “あじフライ”揚げるだけ

レタスやキャベツのカット、中玉トマトを盛りつけ、

アツアツのあじフライは絶品。

いつものとんでもうまいソースだけでなく、オリジナルのソースを作ってみませんか。

白身魚、秋鮭、あじのフライ、お弁当、夕食にも重宝しています。

我が家では、こんなドレッシング・たれにしています。

にんにく
マヨネーズだけ

にんにく1片 すりおろし
マヨネーズ 大さじ3
牛乳 大さじ1
塩・こしょう

こだわりぽん酢
玉ねぎドレッシング

玉ねぎのみじん切り 大さじ2を
オリーブオイルで炒め。
「こだわりぽん酢」 大さじ3と混せる

また、「こだわりぽん酢」にごま油とごまを入れて温野菜にかけたり、

みそマヨを蒸し鶏、ひかした里いもにかけたり、バリエーションを広げたいな、と思っています。みなさんのレシピも教えて下さへい。（鏡石町）

まんま通信 207

鳥取・境港のあじフライ

4枚
(200g) 322円
(税別)

196

秋鮭切身スキンレス

5切
200g 369円 (税別)

時短2・和牛ハンバーグ(デミグラスソース)試食から

パスタ・人参・ブロッcoliも入れて“15分間de”
カレー皿に盛るほどのボリューム！



*新登場の和牛ハンバーグ(デミグラスソース)を一足先に試食しました。

手作りハンバーグを思わせるふく厚く丸いハンバーグです。驚いたのはソースです。デミグラスソースがたっぷりありました。平らな皿よりカレー皿、シチュー皿が合いますね。つけあわせの野菜には、ドレッシングがいりません。このソースで充分です。

次回は、ハンバーグが温まる4分前にバーミセリのパスタを加え、一緒に引き上げて、パスタもつけあわせたいと思います。このソースでいたら両方楽しめそうです。冷凍のハンバーグ、お湯に入れて15分、ちょっと長いかな？と思いましたが、にんじん、ブロッcoliも少し前に一緒に入れると、全てが15分で完了です。

ハンバーグもボリュームがあり、ごはんがすんでお腹いっぱいになります。食べ盛りのお子さんでも満足できそうです。（あいコープふくしま 橋本）

- ・肉の挽き方が粗目なので質感はしっかりしている。程よい弾力と硬さ、そして厚みになっている。
- ・形状に裏表があるので、皿に盛りつけるときに注意が必要。
- ・ハンバーグに焼き目(こげ)が少しついていて、焼いた肉の香りがして良い。ただ温かいうちには良いが、冷めてくると牛肉なのでどうしても特有の匂いが出てしまう。
- ・タレの粘度が少ない(とろみが少ない。ソースというよりスープ)ので、お弁当などには使いづらいかも。ご飯がスープを吸ってしまう。
- ・香辛料は優しめだが、味はしっかりしている。
- ・メインとして十分使えるが、付け合わせに野菜もたくさんとるようにしたい。特に味がしつかり目なので生野菜(サラダ)などもあつた方が後味も口の中がさっぱりして良いと思う。
- ・一人前の量目としては大人でも十分、あり多いくらいかも。

(あいコープふくしま 星)

市販品のハンバーグ「安い」理由

(激安)

- ① 牛肉は使わず、鶏と豚肉。これに牛脂肪分を加え、柔らかさと牛肉の風味を出す。
- ② たんぱく加水分解物で強いうまみを出します。
(植物や動物のたんぱく質を分解した)
- ③ 調味料(合成アミノ酸等)、pH調整剤(酸性を加える)、増粘多糖類、着色料の使用
(安部司「食品の裏側②」より)

* まんま通信の「和牛ハンバーグ」は、「三つの安くなる方法」の原材料、添加物を使っています。

和牛ハンバーグ(デミグラスソース)	
(冷凍食品) 2個入	
名 称	ハンバーグ
2月3回	349
和牛ハンバーグ (デミグラスソース付)	
100g×2ヶ入	498円
(税抜き)	
※ 合成アミノ酸・pH調整剤・着色料・増粘多糖類が使われていません。	

* デミグラスソースは本来、玉ねぎを炒めてブラウンソースを作り、トマトや赤ワインで煮込んで作る手間のかかるもの。

それをブラウンソースルウを使用し簡易化しました。(上の表参照)

【原材料名】
ブドウ糖果糖液糖、砂糖、トマトペースト、食塩、小麦粉、アミノ酸液、野菜エキス、チキンエキス、たんぱく加水分解物、香辛料
(添加物)
増粘多糖類(加工デンプン、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素
“台所にない素材で作られています。”

ある市販品のハンバーグ	
【原材料名】	
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、パン粉、卵、牛脂肪、粒状大豆たんぱく、大豆たんぱく、乳たんぱく、ビーフエキス、たんぱく加水分解物、牛乳、食塩、砂糖、香辛料	
(添加物)	
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル色素、紅麹色素)	
(この表は「食品の裏側②」P.29より)	(2)

福島で20年後

“手探り”が続くとすれば悲しいこと

* 生産者からのお便り

1月17日は阪神大震災発生から20年になります。被災された人々の心の傷跡は時間が経ってもなかなか消え去ることはないでしょうが、テレビなどで紹介される街並みの復興は素晴らしいものがあります。復興のために国からの支援や多くの人々のご苦労があったでしょう。福島で20年後、倍する苦労と努力を重ねても見えないものとの手探り状態の戦いが続いているとすれば悲しいことです。県の発表によると18歳以下の若い人の県外避難者の数が県内避難者より少なくなってきたそうです。県内の放射線量が下がったことと放射能に対する認識が改まることではないかと思います。私たちも安心して食べていただける米や野菜を生産するために更なる努力を重ねてまいります。

石沢 重吉

<注文の参考に>

- ・1月3回お届け品…玄米もち1袋・大根1本
(じゃがいも500g・冬菜1束)
玉ねぎ700g
- ・1月4回予定品…里いも・長ねぎ・大根・冬菜
人参

000503 愛菜箱 950円(税別)

無農薬野菜、ただし品目および量目は
生産者におまかせの箱です

1月2回	商品名	供給数量	
ローカル	ミニトマト ちびあま	346	生芋板こんにゃく 73
注文数 00	地元の甘いニラ	320	森さんの小松菜(農薬不使用) 60
20kg以上	地元の小松菜	280	さつま芋紅はるか 59
△ミニトマト ちびあま (346)	地元のほうれん草	256	徳島産野菜セット 51
△甘いニラ (320)	甘い人参	230	大玉トマト(重力トマト) 42
△小松菜 (280)	地元のむきネギ	184	中玉トマト ララフルティカ 41
	地元の大根	161	板こんにゃく1/2×2 34
	地元の春菊	156	野菜セット「愛菜箱」 31
	軟らかい里いも	106	シャボン玉浴用 31
	いちご どちおとめ(あまえんぼう)	100	いちごとまと 27
	満点!あおばちゃん6切	96	生芋玉こんにゃく 26
	生芋糸こんにゃく	82	こだわりぽん酢 25
	地元の玉ネギ	79	粉 コーヒーギャラリーブレンド 24
			シャボン玉純石けん 21

浪江町から強制避難中

本宮市高木・石神第1仮設 100戸への支援

これまでの残額

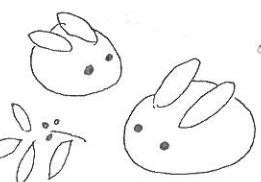
12,528

1月2回 里いも売上の5%。

1,698

計

14,226円





森さんのゑびす米に絶賛！

* 本年もどうぞ宜しくお願い致します。

年末に妹家族（新潟在住）が帰省し、うちに遊びに来た時に普通のご飯を出したつもりだったのですが、

“お米は何か特別なの？ 高いお米？”と聞かれました。

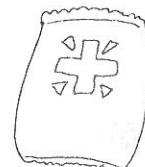
米どころ新潟に10年以上住んでいてこの質問ですから、森さんのゑびす米は本物だと思いました。あ、本物だとは思っていますが慣れてしまうと当たり前になってしまって自分にも気付きました。改めて森さんのお米のすごさを認識です。

私の返事は…

“特別といいば特別。作りから手入れから、農薬使わないし、手間ひまかけてこのおいしさで 5kg 2,500円位” と言ったら、絶賛してくれました。

(福島市)

ゑびす米は、昨年登録された方限定になります。
なお、今年3月末に10kgの企画を予定しています。



<組員>

12月1回…

(1名 13,000円)

12月2回…

(2名 3,000円)

12月3回…

(3名 3,000円)

12月4回…

(3名 3,000円)

ご協力を
守る
感謝基
金へ
の

<組員以外の個人・団体>

11月 あいコープまつり会場にて … 庄内協同ファームさま・よつ葉生協さま・あい愛さま
おむつ他・さま (計 103,755円) (4袋)

12月 …よつ葉生協さま・ひまわり保育園(奈良)さま

さま (計 524,000円)

合計 649,755円

測って安心 測って対応

家庭菜園・いただきもの測定 107
あいコープふくしま測定室

三陸沖魚 ナヨ (ギス) 1ベクレル/kg 以下

(セシウム 134 0.71ベクレル/kg 以下 (検出下限値以下)
セシウム 137 0.96ベクレル/kg 以下)

採取日 2015年1月14日 分析日 2015年1月17日

ローリエの葉 剪定後でも 42ベクレル/kg
大根の葉っぱが 7.14ベクレル/kg



2015年

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134
1月9日	西白河郡泉崎村	干し柿	520g	10.2 / 4.43	3.23 / 2.61
13日	須賀川市稻	玄米	1.000g	下 / 下	2.20 / 2.03
14日	福島市	白菜	740g	下 / 下	3.35 / 2.67
"	郡山市香久池	ローリエの葉 3.5cm剪除(土剥離)付	240g	33.2 / 8.74	6.57 / 5.19
15日	“ 安積町	干し柿	790g	4.49 / 下	2.57 / 2.00
"	“ 富久山町	大根(皮付) (表土除去・山砂入付)	350g	下 / 下	5.52 / 4.41
"	" "	大根(皮・葉含) (表土除去・山砂入付)	440g	7.14 / 下	3.85 / 3.10

* 下の意味は「検出下限値」以下の結果を示します。

「検出下限値」は、小さい数値ほど精度が高く、結果の数字の正確度も高まります。

「結果」を「下限値」と比較しながら考えて下さい。

* 今年1月10日採取のローリエの葉 41.9ベクレル/kg (合算) は、郡山市香久池のお庭のものです。高いね!と思われるかもしれません、これでも毎年剪定し葉を落とし、花壇の土を入れ替えて除染を熱心にやってきて この数値です。
(詳しくは別図)
青じそも合算値で 24.8ベクレル/kg です。

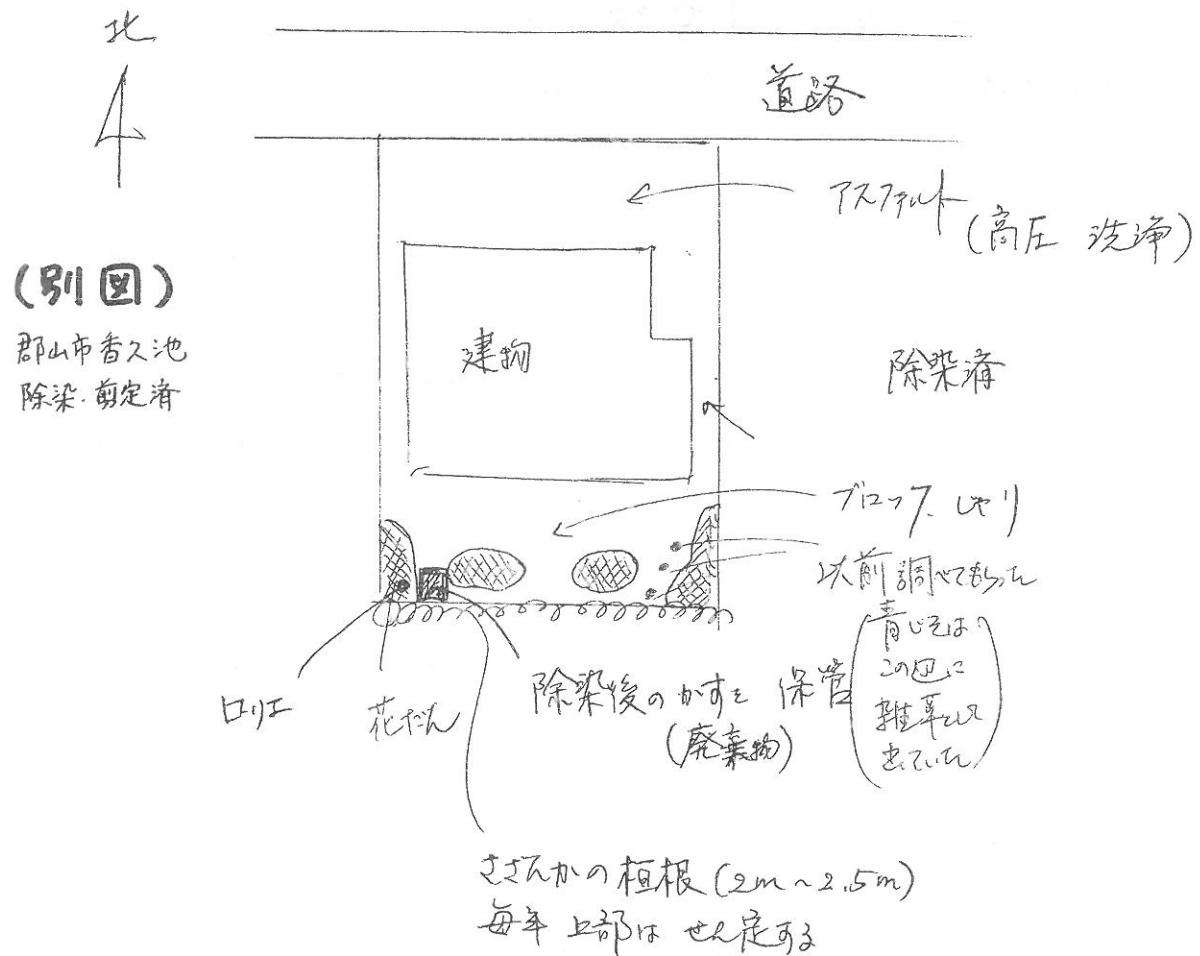
— 次ページへ続く —

—前ページの続き—

他方、郡山市開成の方のローリエの葉は、3.11以降 剪定せずに常緑状態でした。
その値は、2013年11月6日測定で下記の通りでした。

セシウム137 …… 477ベクレル/kg
セシウム134 …… 199ベクレル/kg
合算値 ————— 676ベクレル/kg

従いまして、常緑樹の葉（3.11直後にセシウムが付着したままになっている）を
少しづつ剪定することが「生活圏内の放射性物質を減らす方法」のようです。



2011年3月の原発事故後、庭はそのままにしていました。7月末にひざまで伸びた雑草をマスクをしながら静かに抜きとってビニール袋に入れて捨てた。
(近所の人もみなそうしていたので)

その根にかなり土をつけたまま捨てたので、表面上の土はほとんどとれていった。
花壇の土がかなりなくなっていたので、土に新しい土10袋以上をかけた。

あいコープまつりに
ご招待 「ああー 生きてたなー」と
花

時の流れの中で見うこと……。

2014年のあいコープまつりも無事参加、笑顔も多かったかも…。 私たちは招待のかたちでせえ、楽しませていただき、「ああー生きてたなー」と思ったひとときです。 年々元気をいただいていますが、多くの生産者の方々も当時より元気になられたなーと逆に思ったものです。

これは、自分の心が元気の方に向いてたから そう見えたのだろうか……?
いやいや、元気だったよ、やっぱり、と思っております。

一方で、心にかかることが二つありました。一つは、「とうふ」の件です。 私にも配達日から少し遅れて届けたとき、ぬめりを感じました。一瞬あれ、と思いましたが、のん気な私であると共にコープ商品の安全を確認していることもあるのですが、においを嗅いでも、豆のいたんだにおいはしないので 湯とうふにして夫婦で食べました。別に異常はなく、胃の繊細な夫(?)も何も言わなかっただし…。

かつて、とうふは朝に造ってその日に笛を吹いて売りに来たものを求めて食べた時代に育ちました。冷蔵庫なんてない時代は、いかにもたせて食べるか工夫したものです。 少しにおいても食べたように思う。 要するに自然のもの、いいものは早く「いたむ」ということだと私は思っています。 中国には、とうふを酸っぱくなるまでおいて作る料理もあるくらいだし…。と複雑な思いでした。 とうふの詫び状を読み、生産者の努力と苦労を思ったものです。 食物は大切に扱い、いつくしんで食べなければとのうためと思いました。

もう一つは、練りゴマの額賀商店さんの閉店のチラシ。 あの小さなゴマをどうやってあのにおいしい練りゴマに造るのだろうと思いつながら愛用していました。 いいものから消えていくよう悲しかった。 ベトナムのゴマ生産者はどうなるのだろう。それとも大企業が買収してしまうのか…。 日本の農産物自給率の低さと、もし戦争になつたら日本は兵器なしで、一週間の食糧攻めでギリ・アップということも納得。 命と平和を大事にして他の国々と仲よくする心を育むことに汗を流すことが求められているのだ」と この二つの件から思ったのです。

2015年もあいコープさん、各県の生産者さん、組合員さん お世話になります。
強制避難者一同 生きてます! (本宮市)

CO-OP共済シリーズ

夏休みに娘がプールのトイレで滑って転倒、腰部を打って整形外科に行きました。骨に異常はなかたので塗り薬をもらって来ましたが、痛みが続き、市販の湿布薬を購入しました。その後、学校の持久走で足に痛みを感じ、整骨院に通院。大きなケガではないから保険を使う事を見つかずといったのですが、"今年の申請は今年のうちに"というお知らせを拝見して手続きをしました。迅速に対応していただき、あ、という間にお見舞い金(?)が支給され、本当に助かりました。

娘は個人賠償責任保険にも加入しているのでまさかのアクシデントにもハラハラする事なく心強く思っています。

(須賀川市 O.Yさん)

丸ごと一羽の鶏 (ロースチキン)

こってり派のだんなさん
義父も うまい!!と

新しい年を迎え、早くも1月も後半となり驚いています。もうだいぶ前のことのような気がしますが昨年のX'masに米沢郷さんの丸鶏を購入し、ロースチキンを作りました。普段肉も魚もほとんど切り身になっているものを使用しているのであまり意識しなかったのですが、丸ごと一羽の鶏を調理することで改めて命をいたたいていることを実感しました。

X'masの夜はロースチキン、次の日は残った骨やお肉で鶏そういにして、あまりとことなく美味しく頂きました。チキンを毎年の恒例にして、子供にも命を頂くありがとうございます。(魚も鶏も野菜も...) いたします・ごちそうさまの意味を伝えていきたいと思います。

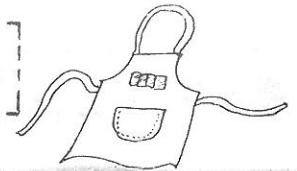
とりさんありがとうございます！米沢郷さん おいしくて安全なとりさんを育ってくれてありがとうございます！
ごちそうまでいた！

*ハーブと塩・こしょうのシンプルな味つけでしたが、肉好きコッテリ派のだんなさん・義父にも好評で、"肉 자체がうまい!!"と絶賛でした。

(福島市)

144 米沢郷 鶏ムネ正肉 300g 360円(税別)

まつりを支えた304名のサポーターの声⑦



ひと手間かけて「時短」料理

*二女と一緒に、冷凍食品の販売(時短コーナー)をお手伝いさせて頂きました。二女は初めての参加でしたが、学校の先生と同じブースだったので、お友達がたくさん来たりと、楽しくすごすことができました。

「時短メニュー」とはいえ、そのままで食べるのではなく、ひと手間かけることでさらにおいしくなることなどを教えて頂き、大変勉強になりました。

ただ、2時間サポートの「11:00~13:00」では、ゆっくりと食事をする時間がなく、ブースによくは入り切れてしまったりして少々残念でした。

(須賀川市)

庄内のもち 表面カリッと 中はモチモチ

・庄内ファームのサポートをやり、あらためて生産者の方たちと商品の良さを知ることができました。白もちを、試食用にホットプレートで角もちを焼いていたら、表面はカリッとしているが、中はモチモチでよく伸びるやわらかいもちで、お客様に好評でした。つきたてのもちの入ったお雑煮も大好評でした。

生産者の方が言っていたが、お雑煮はお正月に男の人が調理して家族にふるまうそうです。(食材は家庭によって入れる物が少し違うようです。)

・事前注文の交換で、番号順に並んでいたが商品がわかりづらかった。しかし、商品をしてもらえたのでよかったです。

(郡山市安積町)

*2日間サポートとして楽しく参加出来た事を感謝いたします。

来年も来ますか、自分がサポートとして商品に携わった時に、ポップ(POP広告)が大変でなく、1区画1区画、1個1個に商品の特色など大きく書いたポップが欲しかったと思いました。

(郡山市鶴見坦)

まつりを支えた304名のサポーターの声⑦

「これから石けんを使います」嬉しかった

*私は石けんコーナーを担当しましたが、多くの方々に洗濯の体験をして頂き、また固型石けんとスポンジタワシのセットを購入して下さり、大変感謝しています。

住協まつり参加者の中で、まだまだ石けんを使っての食器洗いに驚いておられる方が沢山いらっしゃいました。 固型石けんとスポンジタワシで食器を洗い、「これから石けんを使ってみます。」という声を頂いたことに嬉しく思いました。

今後共、「石けん生活」を広げていきたい、と痛感しました。

(郡山市七ヶ池町)

*・試食分の豆腐はtp, てたさん用意して下さっていたので、出しやすかったです。
・サポーター3名・子どもサポーター3名の他、仙台からお手伝いに来て下さり、とっても助かりました。

・休憩時間もきっちりとして良かったです。
・食べる場所が少なかった様子でした。(立て食べていた)
・サポーターの方が買いに来て下さった時には売り切れで、申し訳ないかと思います。
・事前注文品が少しおかしかった。番号をもう少し大きく書いて!
・子ども用の飲み物(ジュース)など買いたいと言う人が居た。
・2時間サポーター やれば良かった、と言っていた人が居ました。 来年は申し込もう! と…。

(須賀川市)

*ぼくはあいこーぱまつりでよかったですことが2つあります。1つ目は、やりやすい仕事だったことです。子どもは宣伝で声を出すだけなので、楽しめました。

2つ目は、わたくしです。通常では体験できないことだから うれしいです。

お給料もちょうどよかったです。キムチ鍋の試食もあればいいと見えます。いろいろな試食をあって、いろいろな物を買う参考になりました。

(本宮市)

リーダーさんは指示に徹して…

〈前日・準備会の反省点〉

- ・4班に1分かれで作業がスムーズに行えていたが、よりスムーズに行うために、班の準備手順をどこから行っていくか明確にしておいた方がよい。
ガス台の設置をしたが、テーブルが設置され、場所も完全に決まってからでないと2度手間になってしまうことがありました。
また、班の中に、場所を確認したり、図を持ち、このようにして、と指示をする職員がいるとさらに動きやすい。 職員の方が積極的に動いてくれるのはありがたいが、サポーターの人は指示を受けた方が動きやすいと思うので、指示を出す役+他の班の進捗状況を確認、話し合いながら調整、判断する役に徹した方がより良いと思う。
- ・毎年会場(机など)の細かいところは変わってしまうとは思うが、準備の段階で写真を撮っておく、記録しておくと、来年の準備の時に写真を見て確認できれば、準備充実としては、イメージがつきやすい。
サポーターは毎年同じ人がいるとは限らないため、伝達するための写真は有効だと思う。
- ・若手スタッフの経験を積ませ、よりリーダーシップをとれるようにしていく必要がある。
年配の職員と何名かの若手スタッフが一組となり、仕事の内容やいつどもなことをしなくてはいけないのか、状況を確認する力、想定外の状況に対応する臨機応変などを身につけていくための仕組みが必要。
若手は“何がわからないのか わからない”のが当たり前。そのため、ある程度先輩が指示してあげる配慮も必要かと思う。

いろいろ書きましたが、より良いあいこーぱ運営のために書かせていただきました。
無礼なところもあったと思います。すみませんでした。

(須賀川市)

