

ひまわり

2015年
4月20日
No. 1110

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
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦ ~ ⑩

生芋こんにゃく生天目さん訪問交流
生産者からの便利・愛菜箱・ローカル品注文19ヶ以上・本宮市産物皆入れ
涙りて安心・涙りて対処⑬・WBC涙り定⑭
我家の台所から・時短メニュー交流会 in 福島①
時短メニュー交流会(つぎ)
ひろば「知ろうとすることを支える良い取組み」他...
ローカル商品のご案内・なんでもカード・和の注文控えメモ

ローカル商品のご案内(5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

生芋こんにゃく生天目さん訪問交流

和玉・生芋の食感と風味

そして健康交カ果

3/18 生芋こんにゃく生天目さん訪問

生天目さんのこんにゃくは、味のしみこみもよく、食感がソフトで、煮物でも豚汁でも家族はこんにゃくをさがして食べています。そんな生天目さんのこんにゃくの製造過程を見せてもらい、お話をうかがっておいしさの理由が分かりました。

① 市販品は外国産の精製されたこんにゃく粉だけで作りますが、生天目さんは、群馬の生芋をすりおろして、つなぎに生芋こんにゃく粉を加え作っています。だから繊維が大きく味がしみこみやすいのです。芋をすりおろしたものは、うすいピンク色で初めて見たので、これが生芋かあー!!と思いました。

② 市販品は輸入こんにゃく粉に大量の水を入れているので、こんにゃくの風味があまり感じられません。生天目さんのこんにゃくのできたてを味見しましたが、生芋の食感と風味が生きています。市販のこんにゃくはこきこきして、いつ飲みこんでいいかわからないほど。

生芋からのこんにゃく作りの技がお孫さんに引き継がれたことは、ありがたいことです。国内のこんにゃく芋は品種改良が進み、赤木大五という品種の大五になり、在来種は4年で4kgですが、赤木大五は4年で8kgの大五になるそうです。日本は昔よりあたたかくなて、在来種の栽培は難しいそうですが、田村町の近所の農家の方が栽培に挑戦中とのことでした。

※注文は、(鏡石町)

ローカル品(毎週取扱い)

000515	板こんにゃく 260g 105円(税別)	000518	玉こんにゃく 240g 105円(税別)
000517	糸こんにゃく 160g 105円(税別) * どれも生芋を使ったこんにゃくです!!		



これが生芋(和玉)です
4又穫まで3年

群馬県産の生芋をすりおろして使う。

今後は地元田村町で...
市販品 輸入こんにゃく粉では、
30倍の水増し...
煮ると縮む。

生天目さん一番のおすすめは、
和玉国産です!!

外国産のこんにゃく粉と比べて、(インドネシア・中国)

和玉は味のしみこみ、
風味が良い、えぐみもなく、
消化が良い、マンナン*の
含有量が99%!

*(便秘解消、血糖値、血中コレステロールに交り果のある物質)

若い後継者

ご夫婦

祖父の生天目貞さんよりこんにゃく作りを直伝され、一人立ちして3年。結婚されご夫婦でこんにゃく作り。(郡山市田村町)



桜の開花

*生産者からのお便り

始まる稲の苗作り

桜の開花宣言が出されましたが、今年は駆け足で桜前線が北上してくるようです。桜が咲いている時期は農作業も全開となるので毎年ゆったりと花見を楽しむことが出来ないでおります。稲の苗作りが始まりましたが、有機栽培でなかなか難しい作業です。田んぼに種を蒔くのが自然なのですが、小さな箱に種を蒔きビニールハウスで育てるという不自然な状態の中で育てます。農薬や化学肥料を使って病気を防いだり生育を調整することが出来ないで、気を許すことが出来ない日々が続きます。トマトやナス、ピーマンの苗は鉢上げされ遅霜の心配がなくなったら畑に植えられるように育てております。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 905円(税別)

愛農会生産者からの無農薬野菜
品目・量目は生産者におまかせ下さい。

4月2回 お届け分

小豆 150g・小松菜1束・
茎立菜1束・人参600g・レタス1個

注文の
参考に

4月3回 予定品

ほうれん草・茎立菜・玉ねぎ
大根・ニラ

4月2回 ローカル商品 注文数 19ヶ以上

第1位 地元の小松菜(417) 第2位 地元の甘いニラ(330) 第3位 いちご(189)

商品名	供給数量		
地元の小松菜	417	キッチンスポンジ	36
地元の甘いニラ	330	とろさば水煮 3缶セット	35
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	189	ミニとろいわし 3缶セット	31
地元のむきネギ	150	野菜セット「愛菜箱」	29
甘い人参(洗い)	146	板こんにやく1/2×2	26
地元の京菜(みず菜)	117	シャボン玉純石けん	26
満点! あおばちゃん6切	104	いちご とちおとめ(ケース)	25
ミルクコーヒー	78	こだわりぽん酢	25
生芋板こんにやく	67	全粒粉食パン	25
生芋糸こんにやく	66	生芋玉こんにやく	24
三陸唐桑 生わかめ 徳用(茎付き)	57	とろさばみそ煮 3缶セット	24
徳島産野菜セット	55	生乳仕立て のむヨーグルト	22
さつま芋紅はるか	53	粉 コーヒーギャラリーブレンド	22
シャボン玉浴用	47	満点! あおばちゃん12切	20
ジャム用いちご(ケース)	41	満点! あおばちゃんノンライス1.5	19

ローカル品 から 5% 仮設の皆さんへ (本宮市仮設 高木、石神第1)

3月4回	いちごの5%	5,118円	28,211円
3月27日	仮設の皆さんへ いちご	(支出) 25,500円	2,711円
3月5回	さんまの佃煮 5%	581円	3,292円
4月1回	ミルクコーヒー 5%	664円	残)3,956円

～ 浪江町から強制避難者 本宮市仮設の皆さんへ 横田さんのイチゴパック～

本宮市の仮設住宅、高木地区の橘さんと石神第1地区 大倉さん(自治会長)に、今月は「横田さんのイチゴ」をお届けしました。二つの仮設の皆さん全戸にパックずつお届けしました。

―― 揺れ重たく 大倉さん 仮設の仲間と故郷と…… ――

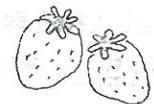
最初のうちは大変さもあったが、みんなとの交流が生きる力になった。しかし、4年が過ぎ、一人ひとり何らかの「決断」を迫られ、ほつほつとこの仮設から齟齬している。自分も先祖代々の田畑があり、家族や親戚が集まる「大倉」の家を守るために、浪江町に帰りたい。他方、ここにいる仲間をほっといていいの、か、という思いで揺れ重かっている。現在は浪江には自由に行けるようになり、雑草だらけの田畑の管理も必要になっているし、年老いた母親を本宮のデイサービスに送迎も必要。国道は中間貯蔵施設への輸送車両も増え、初産だけで数時間かけていくのは限界にもなっている。今後もう少しでも助けになるよう、お話を伺いながら、一緒に考えていきたい。

(理事: 古川 淳二)



浪江町から強制避難者へ
横田さんのイチゴお届け

自治会長の
大倉さんご夫婦



ふきのとう 4.54 ~ 29.5 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	測定 時間
3月31日	郡山市富久山町	ふきのとう	950g	4.54 / (F)	1.87 / 1.68	21600S (6H)
"	" 富田町	ねぎ"	300g	(F) / (F)	4.63 / 3.65	43200S (12H)
4月1日	" 安積町	ゴロッコリ-	760g	(F) / (F)	2.61 / 2.05	7200 (2H)
"	" 静町	ふきのとう (除染有)	300g	11.9 / (F)	5.15 / 4.01	21600 (6H)
"	" "	ふきのとう (除染無)	150g	29.5 / (F)	9.20 / 7.22	64800 (18H)
2日	" 田村町	ふきのとう	460g	(F) / (F)	3.20 / 2.56	21600 (6H)
3日	熊本県産	生たけのこ	790g	(F) / (F)	2.86 / 2.66	7200S (2H)

たけのこ、茹でると 1/3 に減少

測定希望の方は... 採取日・その他名

品名をX王に→「ふきのとう」の8ページ「なんで
モカド」に... (量目)は「500g~1kg」
お米は測定後お返しできます。他は「ド
ドロ」になりますので返却は不可です。

昨年 2014年の測定から

<同じたけのこ・生と茹でた場合の測定事例>

情報			Cs137		Cs134		合算値
場所	採取日	測定日	放射能濃度	検出下限値	放射能濃度	検出下限値	
生	郡山市西田町	2014年4月	6.40	3.68	3.03	2.91	9.43
ゆで	郡山市西田町	2014年4月	—	6.55	—	5.14	—
生	福島市蓬萊	2014年5月	11.40	3.93	3.67	3.52	15.07
ゆで	福島市蓬萊	2014年5月	—	3.78	—	3.01	—
生	須賀川市大桑原	2014年5月	269.00	3.93	111.00	3.52	380.00
ゆで	須賀川市大桑原	2014年5月	82.90	2.80	34.80	2.57	117.70

※上段が生での測定、下段が同じものを茹でた場合
右端の合算値の欄で比較して下さい。

「はかるくん3.11」WBC測定 (57)

放射能への意識がうすれかけていた...改めて食事やストレスに

お世話になっております。3月21日に娘、息子と3人でホールボディカウンタの測定
でお世話になりました。原発事故から早4年が経過し、目には見えない放射能
への意識が、よくも悪くも1/3うすれかけていましたが、測定を受けて、また、
あいコープの方とお話ししながら改めて、食事やストレスに気をつけて、ここ福島
にいても、子供たちを健康に育てていきたいという思いを強くしました。

あいコープの方には、測定結果の見方、とらえ方まで丁寧に教えていただき、
安心感が高まりました。ありがとうございました。

(郡山市緑ヶ丘)

3月の測定者 25名 今年度 278名 『全員不検出』

でも、微量の放射線物質反応 9名

	2013年度 2013年4月~14年3月	2014年度 2014年4月~15年3月
測定者	534名	278名
不検出 (微量の反応)	530 (47名)	278 (9名)
検出	4名 ※1~2ヶ月後、不検出	0名

※微量の放射線物質の「存在」から
食生活・ストレス・生活習慣が見えて
きます。家族での測定はそれがよく
わかります。

※測定者には県外の方もおります。

WBC測定「はかるくん3.11」測定日

5月 6日(水・祝) ・ 7日(木) ・ 11日(月) ・ 15日(金)
15:00~ 15:00~
17日(日) ・ 21日(木) ・ 27日(水)

6月 2日(火) ・ 6日(土) ・ 10日(水) ・ 18日(木)
15:00~
21日(日) ・ 26日(金)
15:00~

※2週間前までに申込み下さい。できれば、家族と一緒に
「測ること」が大切です。

生サラダ^{ニッポン} 子どもがけんかするほど

キャベツ + 大根 + 人参 + こんにちは塩麴

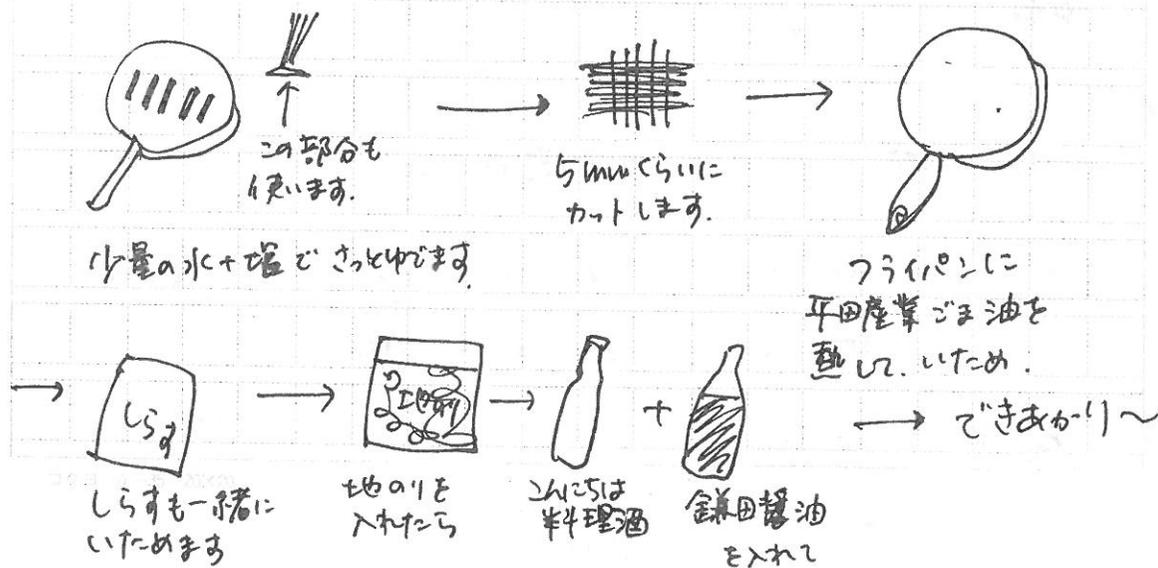
春キャベツのおいしい季節となりました。生で食べてもおいしい！日本のサラダでいただいています。

キャベツ + 大根 + にんじん + こんにちは塩麴
ざく切り 線切り1/2 線切り1/2

ビニール袋に全部入れてもみもみして冷蔵庫へ。混ぜて30分くらいでサラダ感覚で食べられます。朝作れば夜にはしっかりとした味に！子どもたちもけんかするほど食べます。

大根の葉っぱがついてきます。その葉っぱを使ってふりかけを作っています。

(大根の葉っぱのふりかけ)



(郡山市 逢瀬町)

34 春キャベツ 1玉 208円(税別) 56 大根 1本 168円(税別)
(グリーンボール)

ローカリ品

ローカリ品隔週(4月5回、5月2回)

000509 甘い人参 700g 243円(税別) こんにちは塩麴 150g 340円(税別)

時短メニュー交流会 in 福島① ~2月26日~

冷食で少し賢い生活を!!

いつもお世話になっております。

私は冷凍食品はあまり使わない方向でできていましたが、仕事と家事(お弁当3つ)は、だんだん年々命とともにつらくなってきていて、今回、「あいコープ取扱いのものならば」と、思わず心をゆり動かされて、さそく参加させていただきました。今回はじめての参加でしたが、みなさんとても話しやすく、受け入れて下さり、とても楽しかったです。そして、添加物や放射線など、気にして疲れきっていた気持ちが一変になりました。メニューもとてもおいしくて、これからは、時々冷食も使って、かしく生活をしようかな?!と思いました。

(福島市 霞町)

2/26の働く婦人の家での時短メニュー交流会に参加させて頂きました。同世代の方や小学生のお子さんをお持ちの方とのお話に花が咲いて、とても楽しかったです。

まだまだ朝は寒く、パスちゃん牛乳をあたためたものにココアを加えて飲んでます。体もポカポカになって、子どもたちも「あたたかいだから〜♪」と歌いながら学校の支度をしています。

だんだんと子どもたちが大きくなると、朝のご飯時間がずれたり、帰りが遅くなったりで、一緒に食事が難しくなってきます。そんな時に、あいコープの冷凍食品があると助かる、なあと思っています。

(福島市 野田町)

“添加物の実験” よく理解

冷凍食品で時短メニュー交流会の感想ですが、予想外に添加物の実験の方が印象に残ってしまいました...

あんなに短時間で3種類位の飲み物が出来上がるなんて。「ぶどう糖果糖液糖」の実物を見たのは初めてで、何かガムシロップのような液体だと思いました。甘すぎると思ったので気持ちが悪く感じまして味見はしませんでした。添加物(エッセンス)を加えると、あっという間にコーラや炭酸ジュースの出来上がり。低コストで大量生産できる仕組みが理解できたし、添加物で作られたウソの味を自分もその商品を買ったりしていたことにショックを受けてしまいました。

本などで飲み物の添加物の危険性などを読んで理解していたつもりでしたが、実験を見た事の方がよく理解できるようになりました。

(福島市 野田町)

“ぶどう糖果糖液糖” の薬品ジュースに注意!

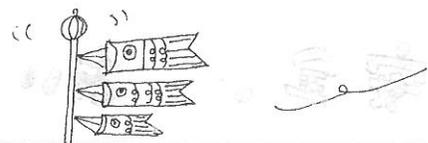
交流会に参加して、添加物の実験を見て、「ぶどう糖果糖液糖」って怖いな〜と思いました。原液だと甘過ぎて飲めない液体が、クエン酸を入れると酸味がかわり飲めるようになり、その液体をベースに炭酸やエッセンスを入れるとどんなジュースもできちゃうことを実験で確認して、こんなものは絶対に飲みたくない!と思いました。

まして子どもたちに飲ませるなんて絶対にダメ!! ぶどう糖果糖液糖は砂糖より低価格なので、コスト削減で使用され、市販の飲料に入っていることをよく目にしますが、実験を目の前で見て、こんな薬品ジュースには気をつけたいと思いました。

(福島市 野田町)

“安全”なあいコーフ®の冷凍食品で♪”





山形避難者との交流「知ろうとすること」を支える良い取り組み

「ひまわり」No.1105 記事 山形避難者母の会との交流について、とても良い取り組みだと思いました。

戻る、戻らないは当人の決めることですが、「知ろうとすること」を支える取り組みがあるかないかは、大きな違いです。それも、お互いの顔を見合いながらの語り合いというのが、とても良い支援だと思いました。

仕事で県外の方と交流することがありますが、「福島」の努力が上手く伝わっていないことを痛感しています。

「福島のために何かしたい」という方には、「知ろうとする気持ち」が、福島の復興のためにできる最大のお力添えです」と常にお伝えしています。

継続的な支援がなされますことを願うとともに、そのために必要なもの（カンパなど）がありましたら、協力したいと思います。

(福島市 泉)

生産者の皆さん、スタッフの皆さん、いつも美味しい食材をありがとうございます。

須賀川地区で行われた「ヨーグルトケーキとふわふわパンDE交流会」を地区委員さんからウツサで聞き、レシピを知りたいなあと思っており、嬉しくて嬉しくて!! 早速パンを作りました。

交流会やベテラン主婦レシピは、あいコープの食材を使って作成されているので、大変参考になっています。私はまだまだあいコープ歴が短いので、皆さんの中では定番化しているレシピや過去に好評だったレシピを載せていただくと嬉しいです。

まだまだ新人の知らないお宝レシピがど、さりある気がしてなりません。

(田村市 船引町)

3/14の「2015 原発のいらない福島を! 県民大集会」ではお世話になりありがとうございました。私は「あいコープ」ブースをお手伝いさせていただきましたが、失敗してしま、たのに皆さん優しく見かけてくださいました。ありがとうございました。

(福島市)

地域deランチ会

3月9日、二階堂さんのあいコープランチ会が組合員3人とゲスト1人で開催されました。味付けが「こんにちは塩麴」だけのシンプルな肉じゃがは皆さん初めてで、その美味しさに驚いていました。「こんにちは料理酒」と市販品の栄養成分の違いを学び、使用料でOK.と知ると価格も高くないと知りました。何よりコクや照りが違う肉じゃがの美味しさが品質の高さを証明していて、みんな納得でした。

「しっかり味がしみていて美味しいね〜」、「初めての味で美味しい」、「こんにちは塩麴」のシーガードレッシングも大好評で、「パンにつけても美味しい〜♪」、「これ1つでいろんなお料理に使えるから便利だね」と話が弾みました。

また、添加物ジュースの実験では、「市販のジュースが粉とエッセンスでできた!」、「ブドウ糖加糖液糖は子どもに飲ませたくないね」、「この実験を子どもたちにも見せて教えたい」などの声が上がりました。

あいコープランチで学んで、美味しい時間を過ごしました。

〜ランチメニュー〜 肉じゃが・サラダ・パスタ・ヨーグルト・米粉パン

(福島市 野田町)

ご協力に感謝します

- ワタを頂きました。 二本松市 さま
- 保冷剤を頂きました。 二本松市 さま



「綿の種」は今が植え時です。種をご希望の方は、ローカル案内をご覧ください。