

ひまわり

2015年
4月27日
No. 1111

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
- 我が家の「時短・増量・コラボ」シリーズ 増量三色どんぶり他 生産者からのお便り、愛菜箱・ローカル品の注文数20ヶ以上、測定で安心!他 生芋こんにゃく・生天目さん訪問交流(下)、今年も「あの3.11」避難中も雪・橋さん 橋さんのお話を(続き)、「WBCはかるくん3.11」測定(58)安心が一番大事 時短メニュー交流会 in 福島②、子ども基金のご協力に感謝・現在の活動今後の予定 ひろば・県外産野菜セットの取り扱いは? 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(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 0120-212-107

我が家「時短・増量・コラボ」シリーズ さあ!ズレンズレン♪ 召し上がり

まぐろ丼 + 長芋 + 納豆 + 焼きのり



149 冷
つぶつぶまぐろ丼セット

50g×2
タレ20g×2 480円(税込 518円)
めばちまぐろを、弾力のある食感を残し独自の製法でまるやかな味に仕上げました。(漁獲時期:2014年3月以降、漁獲水域:太平洋)

豆 寿賞 15日

増量

三色どんぶり

[ガッツリ系もあるよ! 「つぶつぶまぐろ丼」]

茨城BM(茨城)

* どんぶり全部まぐろにはいたしません!

長芋をスリスリしたり、納豆も入れたり二色や三色どんぶりで食べましょう!
もちろん、ナリを細かくちぎってたっぷりのっけ、さあ!ズレンズレン♪と召し上がりー!!

55 防除3/12 放射能検査

長芋
1~2本
(350~500g)

288円(税込 311円)

有機質肥料中心に露地栽培した長芋を、酸化しにくくするパック詰め

休日のお昼、もしくはお夜食に
シコシコうどん

*冷凍うどんは常備しています。食べ盛りのお子さまや
帰りの遅いパパさん、受験生のお夜食に♪

パッと作れて、とっても便利です。

リアスの
地のり
(月1回)

↑↑↑ 仕上げにたっぷりのけで下さい!
めちゃ おいしーです。
*ラーメンにも合います。

(須賀川市)



347 冷

冷凍うどん

600g (200g×3) 284円(税込 307円)
国産小麦粉を使用した冷凍うどんです。麺にコシがあり風味の良いうどんです。

麦 賞 365日

生ソーセージを キャベツでロール

—肉のうまみと野菜の甘味—

*交流会ではポトフで大活躍! タンポポ村の生ソーセージをいつも冷凍庫にキープしています。ロールキャベツの芯をベーコンにする、というお話を聞いて、ベーコンのかわりに生ソーセージを使って試してみました。

冷凍のままの生ソーセージを、軽く蒸したキャベツでくるくる巻いて、乾パスタやつまようじでとめ、加美のトマトケチャップ+とんでもうまいソースで煮込みました。

タンポポ村(福島)



125 冷
タンポポ村の生ソーセージ

4本(120g) ×2P 520円(税込 562円)

一度も加熱していないため必ず加熱して下さい。冷凍のまま7~8分ボイルして、お好みで焼いて下さい。豚肉をたくさん使用した本物志向の生ソーセージです。

賞 90日

スープ風にしてもよし、しっかり煮つめてもよし。
しっかり煮ると、お弁当にもOKです。

通常のロールキャベツより細めなので、
キッチンはさみで切れました。

生ソーセージのうまみがギュウ!と
出で、コンソメもいりません。

カット!
せひ、

試してみて
下さい。

(郡山市)



27 グリーンボール
(キャベツ)

1玉 208円
(税別)

やわらかく甘みがあるので
サラダなど生で食べても
おいしいです

茨城産直センター 杉本智昌

(18) 玉ねぎ、芽や根が動く“春”
*生産者からのお便り

昨年6月に収穫し吊り玉貯蔵してきた玉ねぎも、春になって芽や根が動き出し玉ねぎとしては最後のお届けです。このまま置くとすぐに芽が伸びて葉玉ねぎになります。適当に刻んで冷凍すると保存が出来ます。玉ねぎは冷凍しても味が変わらない野菜です。増量で入ってますので試して下さい。新玉ねぎの収穫は6月になりますが、それまで雑草に負けないように寒い中除草に取り組んでいます。開花した桜に雪が降るなど変化の多い厳しい天候が続いていますが、稻や野菜の苗を守るために気を許せない毎日が続きそうです。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 905円(税別) 愛農会ブループの無農薬野菜
4月3回お届け品 … (ほうれん草1束 品目・量目も生産者におまかせ下さい。
茎立菜1束・玉ねぎ1kg・大根1本・ニラ1束)
4月4回予定品 … タンゲン菜・かぶ・ほうれん草・茎立菜・人参

4月3回ローカル品 注文数 20ヶ以上～

第1位 小松菜 407束 · 第2位 甘いニラ 327束 · 第3位 むきねぎ 190束

商品名	供給数量
地元の小松菜	407
地元の甘いニラ	327
地元のむきねぎ	190
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	171
甘い人参(洗い)	159
満点!あおばちゃん6切	120
地元の京菜(みず菜)	95
生芋板こんにゃく	76
こんにちは料理酒	72
生芋糸こんにゃく	64
ジャム用いちご(ケース)	61
さつま芋紅はるか	59
ハリハリおかずれんこん	56
青菜ねばねば昆布	45
冷凍だだちゃ豆	43
野菜セット「愛菜箱」	41
満点!あおばちゃん8切	39

注文金額のトップは …… こんにちは料理酒 60,467円

浪江町から 強制避難

本官市仮設 65戸へ支援

4月3回 こんにちは料理酒 売上げの5% 3,023円

これまでの残高 3,956円

計 6,979円

測って安心 测って対応

家庭菜園・いただきもの測定 118

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
4月7日	喜多方市熊倉町	ふきのとう	480g	7.20 / (下)	3.96 / 3.18	7200S (2H)
9日	二本松市	さつまいも	650g	(下) / (下)	3.03 / 2.38	7200S (2H)
"	田村郡三春町	米 (いただきもの)	1000g	(下) / (下)	2.21 / 2.07	7200S (2H)
"	郡山市	水道水	1000g	(下) / (下)	1.71 / 1.60	21600S (6H)
	山形市	玄米	1000g	(下) / (下)	1.77 / 1.59	21600S (6H)

農産物の測定希望の方は

毎週のお届け箱に入れて下さい。 次のようなメモを付けて

品名・どこで採取したか・いつ採取したか(月・日)

量目は 500g以上～1kg程度。 お米・小麦などは測定後にお返しますか?
他は返却が難しいです。

コープ共済シリーズ

子供の「お守り」にと、丁1000コースに加入していますが、今回初めて
小3の息子の手のケガでお世話になりました。

通院1日で済みましたか、完治するまで3週間かかりましたので、気分的にも
今回、保障されていて良かったと思いました。

請求手続きもわかり易く、スムーズに対応していただきました。

(福島市・S.Mさん)

生芋こんにゃく生天目さん 訪問交流(下)

(写真) 石灰、生芋こんにゃく、生芋こんにゃく粉をバタ練り機で混ぜ、できあがったこんにゃくを型に移すところ。

夫婦の息の合った連携プレー

石灰は、こんにゃくの凝固剤として使用。

生天目さんは、安いこんにゃくの**4倍**近い**高品質**のものを使用しています。

000515 板こんにゃく

生産者 生天目さんの
おすすめは…
“みそ田楽が一番”

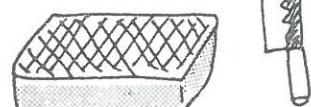
こんにゃくの ピリカラ炒め

こんにゃくは熱湯でゆでて、細切りにし
ゴマ油でいため、みりん、しょうゆでしあり
味つけし、仕上げに唐がらし、けずりか
つおをませて火を止めます。



こんにゃく ステーキ

こんにゃくはあみ目に
切れ目を入れて、



だししょうゆで煮てから
ゴマ油で両面こんにゃく
焼きます。



白がねぎ、花かつおをた
ぶりのせて、ネギミソソース
なんかも合いますよ！

③

浪江町から強制避難中 本宮仮設から(上)

今年も、「あの3.11」

(本宮市 楠)

避難中も雪～「励ます」で乗り切れた～



[2015.3.11の日に]

2015.3.11の朝、仮設のカートを開けると外は真っ白に雪。「3.11の雪か…。」4年前の、あの東京電力福島原発事故のさなか、3ヶ所目の避難場所・東和町体育館へ移動したその時もみぞれでした。その夜の寒さは厳しく、耐えきれず脱出。16日の朝、体育館の外は雪だった。車の雪を新聞紙でほらい、夫と英にスタートしたことが、昨日のことのようによみがえる。たまたまスリータイヤを交換しておらず、通ったことのない道を標識を頼りに無我無中で本宮の親友宅へ向かった。なんと不思議なことよ。その門前にたどり着いたときは、奇跡だと思った。今考えても、その道もコースも何も覚えている。

今年の3.11の雪は、4年前のつらく胸痛む日々を思い出させた。そして、今、春の暖かい日の陽ざしを受けて(放射線含みかな…)、「ああ、どうにか冬を乗り切れたと…。」それもこれも、多くの励ましと支援のおかけ。あいコープふくしまさんと、その関連の方々の温かい支援があったればこそである。遠慮と自戒の交錯する心の一方で、月一回の(ンページへ)→

3月の支援

横田さん
の
甘~い
イチゴ

本宮市
高木仮設の仲間と

～橋さんのお話 前ページからの続き～

支援を「キリンさん」のように首を長くして待っているな～と、自分と仮説のみんなのいじの中です。今冬1月の庄内ファームさんのもちつき交流会。その会に小松菜・ニラ 持参で温野菜のウマサを体験させてくれた森農園さん。甘さとおいしさいっぱいの成田・堀越さんのにんじんさつまいも、いも煮会のときまで大事にして「やきいも」にする人。愛知県・一宮生協 渋井かほるさんのご尽力により、生協まつりでは私たちの手編みカゴを販売して頂きました。そして、夏は飯塚農場・産地直送のスイカ。甘くて水分もいっぱいでおいしい。冬のみかんは、暮・正月用とビタミン補給に。春は 横田農園さんからのこれまた絶品のいちご。個性を出張して。

生きていくのには食。それも愛のいじがいっぱいいつもする作品のように。土作りと農作業の結果から生まれる作品に他ならない。

支援により生き抜いたといっても過言ではありません。

「自己責任」なる言葉がこわい中、ほのぼのと温かかった。強制避難することも自己責任? なんて言い出す…?

日本社会はまだ、とりあえずの自由が保障されているのだが、秘密保護法のもと、避難者に支援物資を提供した組合の一覧表提出を糾かに迫める状況が来ないと断言できない。幸せを感じ感謝の思いでいるときも、ふとこんなことを考えて恐怖しながらの春を迎えました。

生きて、生き抜いた春を迎えました。みなさん ありがとうございます!!
仮説のみんなと共に感謝。

2015.3.31



「WBC はかるくん 3.11」測定 ⑤8

データを見て、理解して、 安心が一番大事

* 測定前は、自分の体にどれ位の数値があるのかいじ配でしたが、本日測定した結果が不換出で安心しました。今後も定期的に測定していきたいと思います。

(三春町)

* この度、夫婦そろって測っていたとき、ひとまず"ホッ"としました。

"データを見て、理解して、安心する" というのが一番大事なことのように思います。

他の組合員さんのお話を聞いたり、日頃 気になっていたことをお尋ねすることができ、計測していただくこと自体もありがたいのですが、それ以上に、貴重な場をいただき、感謝しています。

まだまだ、誰に聞いたらいいいのやら…ということがあり、食や暮らしのことについて対話できる場があるといいな、と願っています。

(郡山市)

WBCの測定と食の意識は共通

* 今回初めての測定になります。測定値はともかく、現状を知る事が次への指針となると思い、測定を受ける事にしました。

今回は問題無かったとの事なので、現状の食生活を維持していくと共に、多くの方にホールボディカウンターの測定をおすすめと食に対する意識を、全体として高めていきたいと思います。

(郡山市 池台)

* 今回で、ホールボディカウンタ測定は3回目になります。ちょうどお彼岸の時期は、郡山にお墓参りに行くので、どうせ郡山に行くのなら測定しよう、と思い、続けています。

1回目より下がっていて、何か変わったことしていたかなと考えましたら、そういえば以前より野菜をあいコープから買う量が増えていることに思い当たりました。野菜を食べることが多くなったことで、体には良かったのかなと見えます。ただ、体重は変わらないので(これはこれで問題です)、もう少し食べ方を変えて、中身も見た目も良い方向にもっていくべきだなと思っています。次のお彼岸までがんばりたいと思います。

(福島市)

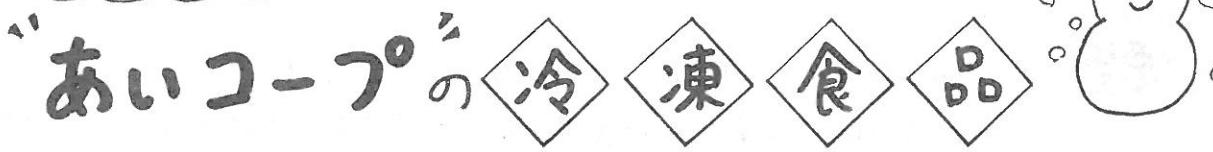
* 毎回、ホールボディカウンタ測定にいくと、わたくしができるのを樂みにしています。

わたくしで余った種を育て、夏休みの自由研究で発表することができ、とても嬉しい勉強になっています。9月にまたホールボディカウンタ測定に行くので、またわたくしがやりたいです。

今年は去年より多くのあいコープさんのイベントに積極的に参加していきたいと思います。

(福島市)

時短メニュー交流会 in 福島②



次から注文♪、おいしくて安全、の声

* 2/26 働く婦人の家にて「冷凍食品で時短メニュー交流会」が行われ、11名の方が忙しい中参加されました。

添加物 ジュースの実験では、

ブドウ糖 + 着色料 + 香りのエッセンス + クエン酸

+ 炭酸水

で、

レモンソーダ、オレンジソーダ、コーラなど3種類のドリンクが簡単にできてしまい、ビックリでした。砂糖は価格が高いため、安価のブドウ糖を使って、そのままでは飲むことのできないほど甘さの液体に、クエン酸を入れて、甘さを消して飲み易くしているよう。

そんな恐ろしい飲料を試飲したい人はいません。私が試したところ、何度も飲んでいました。このように、私たちは知らずに大量の砂糖分を体に入れていることになり、子供にも飲ませたくないかもしれません。

学習した後、あいコープ商品でボリュームいいぱいのランチが出来あがりました。「冷凍食品は今まで買ったことがない」という方が多く、「食べてみ? おいしかったので、次から注文してみたい」という感想も聞かれました。

あいコープの冷凍食品を上手に使ったほうが、外食や安い冷凍食品よりおいしくて安全です。

今回は 添加物の恐ろしさと あいコープの冷凍食品を知る 機会になりました。

(福島市)

「子ども基金」へのご協力に感謝します

組合員の皆さんから

3月1回

様
様
様

3名 3,000円

3月2回

様
1名 1,000円

3月3回

様
様
様

3名 4,000円

3月4回

様
様

8名 9,000円

様
様
様
様

16名の方より 合計 18,000円

ありがとうございました!

(放射能から子どもを守る会)

現在の活動・今後の予定



* 放牧パスちゃんにタオル贈呈活動 (5月～8月末)

生産者の汗ふきにも

* 千葉産直サービス 富田社長を囲む交流会 (4月28日(火))

伝説一矢で豪華ディナーに・時短、增量コラボ

* 庄内協同ファーム・月山パイロットファーム交流 (7月31日(金)～8月2日(日))

* パスちゃん ながめやま牧場訪問 (8月29日(土))



須賀川市

さま

玉川村

さま

郡山市

さま

久留米



ひろば

歩きたがらなく困っていた。
今では「おちゃんぽ!!」と
～パラマウント靴 相談会～

*数年前に夫が購入した靴を修理してもらつつもりで参加しました。当初の予定ではそれだけで帰るつもりだったのですが、相談会の後、家族で遊びに行く予定で、子供達も一緒だったので足を測ってもらいました。

末っ子(1オ10ヶ月)が最近、しゃがみや転んだり、革が脱げたり、歩くのを嫌がったりして困っていたのですが、サイズが合わなくなっていたことがわかり、勧めていたスニーカーを試し履きさせたところ、すっかり気に入った様子で(最近はイヤ!!となつたら絶対イヤ!!と履かないのです…) 部屋中 スタスタ歩き回っていたので購入することにしました。

今では、毎朝「おちゃんぽ!!」と、スニーカーを持って来ます。坂道もテコボコ道もへっちゃらで、お兄ちゃんの後を追いかけていくようになります。これから季節、ますますお散歩が楽しみです。

歩きたがらないのが靴のせいだと、もっと早く気づいてあげられればよかったと思いました。

(須賀川市)

①高橋徳治商店
おとうふ揚げパッケージデザイン募集で
見事採用～!

* 今回のカタログを見てビックリいたしました。

先日、感謝状と図書カードをいただき、恐縮していたところでしたが、実際パッケージになったものを初めて見て、娘がとても喜んでおります。さっそく注文させていただきました。ありがとうございます。

我が家の中の子供たちは、おかげさまで毎日元気いっぽいですごしております。

(郡山市)

県外産野菜セットの取り扱いは?

ご要望

*いつも、あいコープの野菜たっぷりの生活をしています!

先日、「ひろば」に載っていた意見と同じく、「熊本」の有機野菜セットが終了のお知らせに、私もがっかりしました。「徳島阿波」有機野菜セットが継続しているのが救いです。

地元の方が放射能対策や土作り農業に気を使って野菜を作られて下さっていることは、ありがとうございます。購入もしています。

が、福島から離れた場所の野菜も必要です。まだ放射能汚染に手を抜けない状態です。

徳島阿波有機野菜の継続は今後もよろしくお願ひ致します。

(二本松市)

回答

*ご意見よくわかりました。阿波有機野菜の継続は変わりません。以前にも、「ひまわり」で報告しましたが、

熊本の有機野菜の終了は、こちら側の意見だけでなく、生産者の状況もあります。

要望・希望を生協事業として継続するには、それぞれの条件が交わされ続けないと難しいわけです。

こうした事情もご理解いただければ、ありがとうございます。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

