

# ひまわり

2015年  
8月24日  
No. 1127

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 我が家のカポナータ！夏野菜たっぷり・豚肉と味噌のコラボ
- ② スタミナの立役者ビタミンB1、田尻あい豚会・日向さんを囲む会、放牧バスクちゃん
- ③ 放牧バスクちゃんシリーズ⑪づき、米沢郷牧場・伊藤代表を囲む会 シリーズ⑪
- ④ 生産者からのおたより、WBCおかる⑩、測って安心シリーズ⑬⑭、平和大使交流報告会
- ⑤ 親子deジャーサラダ交流会 in 福島 より
- ⑥ ひろば・絶代会発言に学ぶ③ CO-OP共済シリーズ
- 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（9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

我家の『カポナータ』！

夏野菜たっぷり・豚肉と味噌の  
コラボ

子どもがもりもり食べた

「おかわりないの？」と

煮  
る



トマトをベースに夏野菜でつくる、イタリアの味  
「カポナータ」。豚肉をプラスすれば栄養満点、  
味わいも深まります。隠し味に味噌も加えて、  
トマトと豚と発酵食品の旨みが三重奏に。  
厚手の鍋でコトコト煮れば、  
野菜の水分だけでおいしく仕上がります。

トマトベースに  
イタリアの味  
「カポナータ」  
味噌がみそ

カポナータ丼 作ってみました。子どもたちは『うま、!!』『うめえ～』  
と、もりもり食べてってくれました。『おかわりないの？』といわれ。  
『また作るね』と。とても簡単。あ、という間に作れちゃいます。育ちざかり  
の子どもたちにもぴったりです。

一豚肩のロースブロックがなく豚肩ロースライスを使いました。何の肉でも  
相性がいいです。みなさんに好評の豚カレー用もよさそうです。私は玉ねぎもプラスしました。  
加美のトマトケチャップで作りたかたのですが、ちょうど使いきっており、大玉トマトを  
使用し、煮込んで、トマトケチャップも追加しました。“どんぶり”は、時短になるし。  
野菜たっぷり増量したので栄養バランスもよく、これにみそ汁があれば◎ですね。

## 夏野菜がたっぷり！ カポナータ丼

暑くて食欲がない夜でしたが、豚肉・トマト・味噌の  
組み合わせが、ごはんによくあい、食べやすみました。  
(郡山市)

材料◆(つくりやすい分量)

- ◎豚肩ロースブロック 300g ◎塩・コショウ 各少々 ◎トマト水煮1缶 約400g
- ◎ナス 小3本 ◎ズッキーニ 中1本 ◎ニンニク 1片 ◎赤唐辛子 1本 ◎EXVオリーブオイル 大さじ2 ◎調味料(味噌 大さじ1、醤油 小さじ2~、酒 小さじ2)
- ◎ごはん 適量

つくりかた◆

- ①カポナータをつくる。豚肉はひと口大に切って軽く塩・コショウする。ナスとズッキーニは豚肉と同じ大きさの乱切りにする。ニンニクは包丁の背でつぶす。
- ②厚手の鍋にオリーブオイルとニンニク、赤唐辛子を入れて火をつける。香りが立ったら豚肉を入れて表面を焼き、野菜を加え混ぜる。全体に軽くオイルが回ったらトマトを手で潰しながら加え、調味料を加えてフタをし、弱めの中火で蒸し煮にする。③丼にごはんを盛り、カポナータをたっぷりのせて。

\*カポナータはたっぷりつくり置けば、そのままオードブルにも、パスタにも。

\*半日以上置くと味がよくなじむ。

スタミナの立役者 ビタミンB1  
豚肉は牛の10倍  
うまさのピークは配達後3~4日後

あい豚会の豚肉の秘密 と畜後4日目に!!  
熟成期間一週間は新鮮とうまみ

と畜日	冷却	加工 カット パック詰	梱 包 材	冷凍保管で 大丈夫
1日	2日目	3日目	4日目	約1週間 熟成期間 —あいにくね—

←熟成開始 7日間ぐらり  
←肉が未成熟 → 肉が未成熟 固く甘味が不十分  
臭いなし ピンク色 肉汁が出ない 甘味が出てる

薬剤、抗生素質が残留していない。  
運動量たっぷりの健康豚。  
餌についても自家配合飼料。  
詳しくは 日向さんを囲む会で。

### 田尻あい豚会・豚づくりの達人

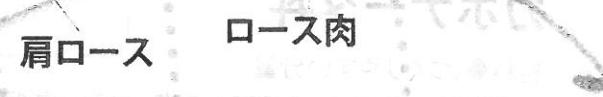
#### 日向さんを囲む会

- 9月9日(水) 午前9時45分~12時
  - 郡山市 中央公民館 ('ひまわり会' で)
  - 参加費 200円(ゲストと一緒に本もゲストでも無料)
- ×切9月2日(火)



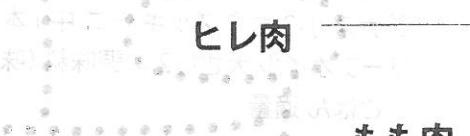
赤身に網目状に脂が入って、コクと旨みがある。焼き肉や生姜焼き、焼き豚、煮込みにも。

筋肉質で脂はほどほど、旨みがある。少し固めなので、シチュー やポークビーンズなど煮込み向き。



## BUTA NO BUXI 部位で違う、豚肉の特徴とふさわしい調理法

もっともきめが細かく、脂は少なく、ロースと並ぶ高級肉。ソテー や揚げ物など油を使う料理に向く。



骨付きのバラ肉。骨に接している部分は特に美味。煮込み料理やバーベキューで骨ごとがぶりと楽しんで。

赤身と脂身が層になった、コクと旨みのある肉。栄養的にも優れている。角煮や焼き豚、ベーコンなど。

スタミナをつくる立役者はビタミンB1。これには、糖質がエネルギーに変える代謝を促進、疲労物質を分解する働き。

豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍。ニンニク、玉ねぎ、長ねぎに、このビタミンB1の吸収を高める働きがあります。一緒に料理すればより効果的。

### 田尻あい豚会の豚肉 de カポナータ丼

(1)肩ロースブロックの取扱いが今週ありません  
部位の異なる豚肉でもOKです。

126 豚小間切 200g 278円(税別)

117 モモスライス 300g 449円(税別)

122 肩ローススライス 300g 642円(税別)

(2)トマト水煮について  
まほ通信 加美のとまとケチャップ  
380g 359円(税別)ビン入り  
→次週

285 野菜入りトマトケチャップ  
295g 322円(税別)

(3)夏野菜 なんでもOK?

—豚肉の表面をきちんと焼くことが大切でした—

### 放牧パスちゃんシリーズ⑪

放牧パスちゃんヨーグルトでアイスクリームつくりましたか?  
感想をお聞かせ下さい。まだの方はぜひチャレンジして下さい。  
子どもと夫も味も心も大満足の"アイス"

15分間完成 フルーツで增量  
(時短)

パスちゃんヨーグルトとコラボ (地区ニュースご紹介)

放牧パスちゃん + 花見糖 + よう葉  
ヨーグルト 200g 大玉3杯 200g(1パック)  
価格 100円程度 + 20~30円 + 330円 = 450円

フルーツはお好みで 桃、バナナ、カットマンゴーなど

2 放牧パスちゃん プレーン 400g 204円(税別)

263 よう葉生クリー 200g 330円(税別)

# 放牧バスちゃんシリーズ⑪つばき

30周年 記念運動



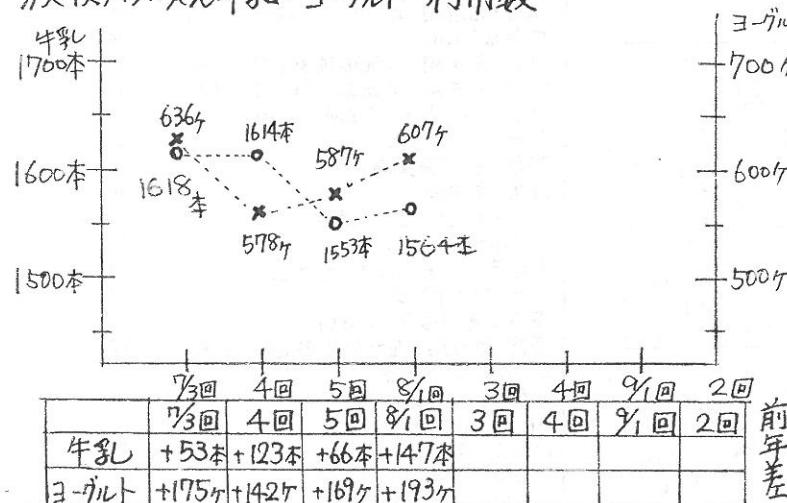
家族de

# 放牧バスちゃんに会いに行こう!

いいで 山麓で いも煮会

9月26日(土)バス2台・申し込み 8月28日(金)まで。

放牧バスちゃん牛乳・ヨーグルト 利用数

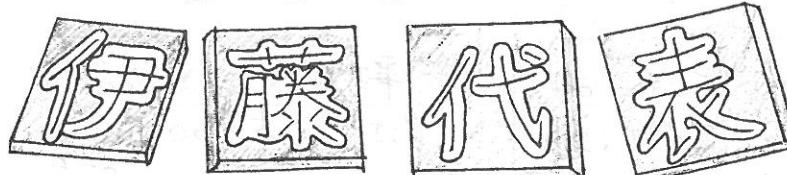


バスちゃんは、地元の  
野菜、果物をたくさん  
食べています。  
たぶめやま牧場で  
聞いてみましょう。

タオルのご協力に  
感謝します

・本宮市 様  
・郡山市 様  
・郡山市 様

米沢郷牧場



を 井 む 会

日時 9月18日(金) 9:45~12:00

会場 福島市 働く婦人の家 参加費 200円。  
申し込み〆切り 9月4日(金)

牛さんのごはん

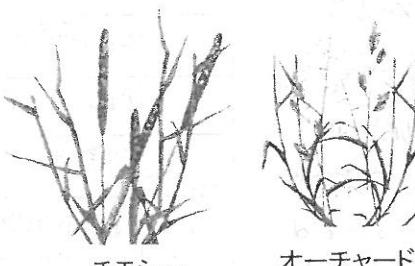
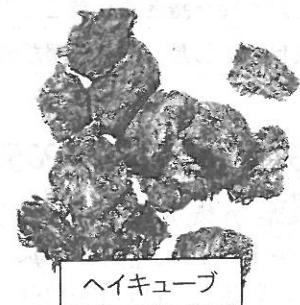
牛さんはどんなエサをたべてるの?

おいしいミルクのもととなるエサ。

牛さんが食べているエサは大きく分けて2種類あるんだよ!

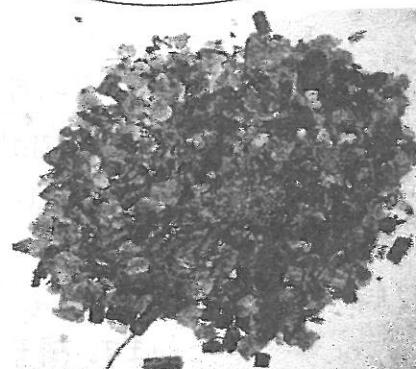
そしりょう  
粗飼料

かんそう  
乾草やサイレージ、牧草なんだよ!



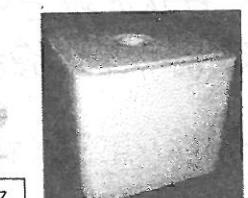
トウモロコシや米ぬか、ふすま、  
大豆カス、ビートパルプなどだ

のうこうしりょう  
濃厚飼料



こうえん  
「鉱塩」も

ミネラル  
ほきゅう  
の補給に  
かかせな  
い!



冬人参の種まき、空を見上げて。  
水分と光で発芽するんだ…。

\*生産者からのお便り

先週は11月から3月に収穫する冬越人参の種まきをしました。野菜の種の中で人参は発芽させるのが難しい野菜です。芽を出すのに水分が必要なのが、好光性と言って光がないと発芽しない性質があるので、覆土を厚くすると芽が出ないし薄いと水分が足りなくなります。梅雨が明け、猛暑日が続き畑に立っているだけで大変ですが、その畑に種を蒔き芽を出してもらうことは栽培技術も必要ですが、ひと雨降ってもらうことが一番です。過去に全く雨が降らなくて遅く種を蒔き直したことがありました、人参の育ちも色も良いものになりました。天気予報が外れてくれると良いがと空を見上げてあります。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 905円(税別)

①無農薬の愛農会グループからの  
野菜ボックス。品目も量目も  
生産者におまかせ箱。

8月3回予定品

8月1回  
きゅうり4本  
ピーマン1袋  
ナス1袋  
インゲン100g  
トマト2本

きゅうり  
ナス  
ピーマン  
いんげん  
玉ねぎ

「WBC はかる君 3.11」測定 - 60

放射線の不安な実が解消 - 9月10月の測定受付中  
測っていました安心しました。なんとなくしか分からなかた放射線のことを詳しく教えていただき、不安だったことが解消されて良かったです。小さい子供をかかえて心配なこともありましたが、これからも勉強しながら福島での子育てを楽しみたいと思います。

(福島市)

平和大使 交流報告会

18代高校生平和大使 および 中高生広島交流団の  
皆さんの報告と交流です。

-核兵器廃絶活動、広島原子弹爆弾の  
惨状に学ぶ-

日時と会場 9月23日(祝・水) 午前9時45分～12時

会場 福島中央公民館 =中高生大歓迎=

申し込み〆切 9月11日(金)

測定安心 测定対応シリーズ 134 「家庭菜園もらいもの」測定

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
7月19日	郡山市 安積町	じゃがいも (除染有)	1040g	① / ②	2.21 / 1.99 (2H)	7200S
〃	須賀川市	じゃがいも (除染無)	1000g	2.34 / ②	2.21 / 3.07 (2H)	7200S
〃	郡山市 南成	ズーヤ (除染有)	520g	① / ②	4.64 / 3.73 (1H)	3600S
〃	須賀川市 北横田	ズーヤ (除染有)	930g	① / ②	2.48 / 2.23 (2H)	7200S
〃	須賀川市	たまねぎ	420g	① / ②	5.83 / 4.65 (1H)	3600S
7月30日	若山市鶴海	梅(除染無)	1050g	4.67 / ②	2.69 / 2.52 (1H)	3600S
〃	郡山市島田	トマト(除染無)	510g	① / ②	4.79 / 3.81 (1H)	3600S
〃	郡山市逢瀬	トマト(除染無)	830g	① / ②	3.44 / 3.21 (1H)	3600S
〃	郡山市逢瀬	きゅうり (除染無)	1000g	① / ②	2.91 / 2.62 (1H)	3600S
〃	郡山市逢瀬	なす (除染無)	600g	① / ②	4.08 / 3.26 (1H)	3600S
〃	郡山市青柳	しそ(除染無)	430g	6.04 / ②	5.65 / 5.04 (1H)	3600S
7月31日	福島市松川	ミニトマト (除染無)	1000g	① / ②	2.81 / 2.63 (1H)	3600S
〃	福島市庭坂	トマト (除染無)	670g	① / ②	3.75 / 2.95 (1H)	3600S
〃	郡山市 喜久田	じゃがいも (除染無)	940g	5.51 / ②	3.00 / 2.81 (1H)	3600S
〃	郡山市 桃見台	ラベンダー (除染有)	210g	24.9 / ②	10.6 / 9.6 (3H)	10800S
〃	〃	月桂木樹 (除染有)	120g	17.1 / ②	15.2 / 12.0 (2H)	7200S

- ※ラベンダー、月桂木など、ハーブが20ベクレル/kg前後が測定されています。
- 料理に利用しても1回50gとすれば、ベクレルであり、「内部被ばく量」として、数値に出ない低さです。しかも毎食食べるものがありませんので。
- ※梅、しそも「検出下限値」に近く、一昨年、昨年と毎年低下しています。梅干、梅シロップなどを作る楽しみ、効果の方を優先させていいと思います。(あいコープふくしま 佐藤孝之) ④

8月1回口-カリ品

注文20ヶ以上

- ① ちびあま 265パック  
② スイートコーン 162束  
〃 きゅうり3本 162袋

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	265
スイートコーン(3本組)	162
ブルームきゅうり3本	155
大玉トマト(重力トマト)	143
地元のなす	125
夏人参(洗い)	100
地元のピーマン徳用	92
満点!あおばちゃん6切	87
中玉トマト ララフルティカ	74
ブルームきゅうり徳用7本	60
スイートコーン(5本組)	56
贈答・発送用 地元の桃3kg箱 早割	54
生芋板こんにゃく	52
贈答・発送用 地元の桃3kg箱 早割	42
贈答・発送用 地元の桃2kg箱 早割	42
地元のジャガイモ(農薬不使用)	39
生芋板こんにゃく	39
野菜セット「愛菜箱」	39
純米 あま酒	36
デザートセッケンハミガキ	36
オイルサーディン	35
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	33
キッチンスピング	29
満点!あおばちゃん8切	29
贈答・発送用 地元の桃2kg箱 早割	27
こんにちは料理酒	25
いかさしみパック	25
さしみこんにゃく	25
いちごとまと	25
こんにちは塩麹	24
リキッド アイスコーヒー	24
さんま蒲焼	23
手作りクッキー(プレーン)	22
焼き塩さば	22
粉 コーヒーギャラリーブレンド	20

原発事故による強制避難者支援

浪江町から本宮市の仮設に  
65戸

「8月1回 地元なす」

の 5% ... 1417 円  
これまで ... 17264 円  
18681 円

# 親子de ジャーサラダ"交流 in 福島

わたしは  
「自動はんぱいき」のジュース  
なるべくのまないように…

わたしのがいコープのこうりゅう会で心にのこたことは、コーラ、CCレモン、ファンタには、てんかぶつが入っているということです。てんかぶつは、虫をすり潰したり、せきゅうからつくったりしていて体にわるいそうです。わたしは自動（はんぱいき）のジュースはなるべくのまないようにしたいです。

( 小3 )

むしをつぶしたこなでじゅうすにいろをつけたのか  
こわかったです ( 小1 )

ジャーサラダ、親子で手軽に作れおいしくヘルシー。家でも率先してお手伝いしてくれ何度も作りました。添加物、着色料など難しい話も、実験と分かり易い解説で子どもたちもたくさんのこと気に。野菜や納豆を「きんくんのよろこぶエサだぁ~」と今まで以上に積極的に食べたりお菓子やジュースを選んで食べたり、生活の中で意識して実践できる親子で楽しい学びの場でした。ありがとうございました。

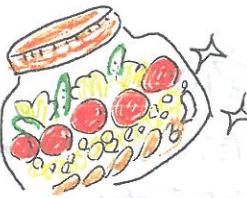
( 福島市 )

親子で学んで楽しめた！

△21日の交流会に娘2人を連れて参加しました。ジャーサラダ初めて作りましたが手軽でおいしいですね。早速家でも娘たちとつくってみました！ジュースの実験も良かったです。実際に自分の目と舌で確かめることができてとてもわかりやすかったです。私たち親が、身体に良いものとそうでないものを自分で判断できるようにしていかなくてはならないのですね。今回のように親子で学んで楽しめる交流会がまたあつたら嬉しいです。

地区委員の方や橋本副理事長、お世話をいたしました。

( 福島市 )



ちくわとキュウリ入れて  
おいしいかった！

△ジャーサラダはおいしいです！帰ってきてからジャーサラダを作りました。また作りたいです！ちくわとキュウリを入れたらおいしいです。（ ）

△ジャーサラダはとてもおいしいです。他の具も入れてみたい。

△ジュースの実験をやってみて、もうふつうに売っている物はあまり買えないと思った。石けん歯みがきでみがけば食べ物の味が変わらないの？いいと思う。これから使っていいと思った。（ ）



7月21日\*親子でジャーサラダ  
これからは  
学歴より食歴!!

☆ じっけんのジュースがあますぎて  
つぎに、まほうのこなをいれたから  
あまくなかった。

あいコープのジュースがおいしいです ( 小2 )

( ⑤ )

△7月21日に福島市の働く婦人の家にて夏休み企画！親子でジャーサラダ交流会があり、7家族19名が参加しました。まず橋本副理事長からの食育のお話がありました。そのお話の中で「これからは学歴より食歴!!小さな頃からしっかりとした食事で身体作りをしてあげる事が一番大事!!」というお話を聞き、3人の育ち盛りの子を

△ジュースの実験で  
さとうがたくさん入っている！！

△ジャーサラダがおいしいです。あとジュースの実験で、さとうがたくさん入っていることがわかりました。これからはさとうがたくさん入っている物をひかえていきたいと思いました。（ 小4 ）

△持母として、今一番してあげなければならぬ事だと心に響きました。サラダを冷やしている間にはジュースの実験！市販のジュースはどの様に作られているかを学びました。150円で売られているジュースが原価10円ほどであるという間に作れる事。恐いほど大量の砂糖がブドウ糖加糖液に入っていてクエン酸のすばさで甘さをまかしている事や、天然色素→カイガラ虫のすり潰し。という事実を知り、親子でソッとした。夏休み初日に親子でとても勉強になり、夏休み中の食事やおやつなどを見直す良い機会になりました。（ 福島市 ）

## ひろば 総代会発言に学ぶー③

### 「いただきもの測定」から少しずつ不安が安心に

私があいコープに加入したのは9年前です。当時住んでいたアパートは4階でエレベーターはなく、オーネを妊娠中の私は、買い物してきた荷物を4階まで運ぶのがだんだん大変に。そんな時またまポストにあいコープのチラシが入っており、取りあえず「軽い気持ちで加入了しました。



しかし、あいコープはただの宅配ではなく、食品添加物、農薬遺伝子組換え石けん等々、今迄知らなかったことが沢山あり、これから子育てを始める私にとって、今知ることができ、良い意味でのショックを受けました。また配達員の方が私の疑問に即答してくださいされることにも驚きました。

夫の転勤で浜通りへ行くことになり、泣く泣く休会。そして東日本大震災。アパートは一部損壊し、家中は足のふみ場もない程度でしたが、津波の被害もなく、家族4人は無事でした。その後、原発事故のため2ヶ月避難し、戻りましたが頂き物の多い我家。震災後も沢山の山菜や野菜が届き、いただいた方達に素直な気持ちを伝えることがござる苦しい思いをしました。

一度は冷蔵庫へしまうものの、どうしていいかわからず、冷蔵庫の前でしゃがみこむ毎日。「あれ、美味しい?」と後で聞かれると自分の知らないところで答える子供達や夫が心配で、同じ種類の野菜を西日本などから取り寄せ、家族に気づかれないように、食卓にはそちらを出したこともあります。



2年前、中通りに戻てからは、あいコープは地元の野菜を扱うから…と再開をためらいましたが、カタログや「ひまわり」を事前に取り寄せたり放射能測定状況を電話で確認した上で、きっと大丈夫だろう…という思いで再開しました。しかし震災直後の、あいコープの取り組み、生産者の努力、そして関係生協等の協力など、実際には立ち会えなかたのが「残念なほど」當時は大変な御苦労があり、おちつきを取り戻しつつある時期の再開に、申し訳ない気持ちになりました。

現在は、毎週のように「いただき物の測定をしてもらううちに、気をつけなければならぬ食材がわかるようになり、少しずつ不安が取り除かれ、安心に変わってきた。もちろん放射能汚染だけではなく、気をつけなければならぬことは沢山ありますが、今はあいコープで扱われる安心安全で美味しいこだわりの商品を、

より美味しく、しかも「時短」ができる料理方法やレシピに关心を向かれるようになります。日常が穏やかになります。

また、「ひまわり」や交流会で学んだことも、自然と家庭での会話の中に出てくるので、家族皆が「良いもの」「質」などに关心を持ち、「安心して食べ」「安心して生活する」ことを共有できる喜びを感じています。

9年前のあいコープとの出会いは、ちょうどタイミングが良かった、というだけだったかもしれません。沢山の学びと気づきがあり、食事だけではなく、今や生活の質や生き方、life style まで大きく影響を受けています。

あいコープに入らなければわからなかったことを知れて良かった。  
家族や仲間と同じ思いを共有できる喜び。

この体験を、一人でも多くの人に知っていたらと思います。福島は、まだまだ安心して生活できる状況とは言い切れませんが、津波や地震から助かった命を大切に、感謝しながら、少しでも元の生活に近づけるようにこれからも長いお付き合いをさせて頂きます。

(二本松市)



### コープ共済シリーズ

● 今回は、「診察券」と「医療費受給資格者証」で、OK!

3才の息子が遊んでいた時に足をくじいて、骨折したかも?!と心配し、整形外科にかかりました。検査の結果、ただの打ち身とのことで、通院は1日だけですみました。治療費は無料だったので、領収書もなく、無理かと思いましたが共済金を請求してみました。

すると、今回のケースだと、たら領収書がなくても病院の診察券と子ども医療費受給資格者証のコピーだけでOKとのこと。

簡単に請求できて、しかも支払いもすぐにしてもらい助かりました。

(郡山市 Y.Iさん)