

# ひまわり

2015年  
9月14日  
No. 1130

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 安達区親子交流会 ~毎食あのドレッシングで生野菜を食べたい~
- ② 交流会つき、生産者からのおたより、ローカル品注文20ヶ以上、浪江町強制被災者支援
- ③ 測定・安心測定対象(137)、生産者支援、放牧パスちゃんシリーズ(14)
- ④ 放牧パスちゃんシリーズつき、牛乳ヨーグルト利用数
- ⑤ 豚肉シリーズ② 日向さんの豚づくりのこだわり
- ⑥ 庄内浜ツツヤ(2) ほんでもカードより
- ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内、ほんでもカード、私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内(9月5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

## 毎食あのドレッシングで 生野菜を食べたい!

~安達区  
親子交流会~

ぞうきん



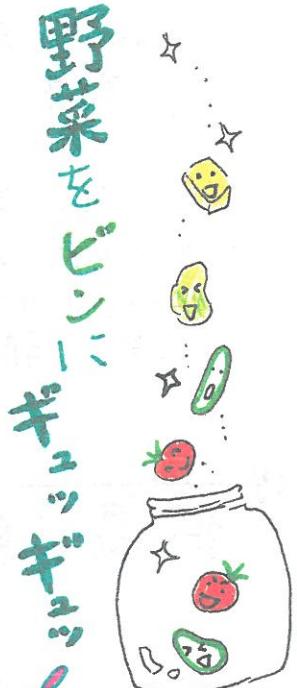
8月18日に初めての会場となる本宮中央公民館で親子夏野菜交流会が開かれました。当日はゲスト3組が参加され、組合員の親子も含め、総勢25名で、にぎやかな会となりました。

初めて料理を手伝う子や包丁を使う子、お母さんたちはハラハラでしたが良い機会とみたようです。添加物ジュースの実験では、石油や虫からできることにみんなびっくりしましたが、幼稚園児や小学校低学年の子が多くいたせいか、「このジュースのみたい！」の声にみんな笑顔で「はーい！」と手を上げていて、ちょっと複雑でした。

体に悪いもの、という理解は難しかったようです。その分、お母さんたちは、よくわかつてくれた様でした。

うちの小3の子は、ジャーサラダの生やさいとドレッシングが美味しいたよう、帰りの車で「お母さん、今日からごはん食べないで、毎食あのドレッシングで生やさいたべたい！」と言ってました。ちょっと太り気味を気にしているので、ごはんを食べなくても満腹になれたことに満足したようです。小1の子は「体に悪いジュースは美味しいからのまない」と言いました。親子で体験したり勉強したこととはこれから食卓に生かされることになったようです。

(本宮市)



## ジュースの実験、私もおもしろかった。

親子でサラダ作り楽しかったです。普段は料理の手伝いはほとんどしませんが、意欲的に野菜を切って詰めてと、簡単な作業ですが、良い経験となりました。ジュースの実験?は、私も含めおもしろかったです。

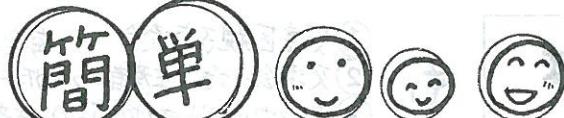
大人は飲みたくないなあーと思うかもしれないですが、子供は何で作られているか知ても飲みたがります。これからもなるべく添加ジュースは飲まないよう、子供たちには今回の話を時折ていきたいです。また免疫力の話を子供にしていただいて、みそ汁や玉ねぎなど食べる時菌くんにエサあげてる~♪と食卓が楽しくなりました。

お世話になりました。今後も親子で学ぶ機会があるといいですね。

(本宮市)

①

(安達区親子交流会つき)  
ジャーサラダ作り



親子で夏野菜を使ったジャーポットサラダ作り、とても簡単で  
子供達も楽しく(!?)出来ました。

誰が野菜を切る、ちぎる、ポットに詰めるー!!で揉める場面が  
多々ありながらも、賑やかに事が進み、普段、包丁を持たせた事が  
なかった、又は興味を示さないでいたのに、お友達の様子を見て  
チャレンジする事も出来ました。これからも続けさせてみたいと思いました。

ジュースについては衝撃的でした。普段から炭酸は飲みはしないのでですが、オレンジジュースなどは好んで飲むので、表示に注意して与えて  
いきたいと思いました。

\*お騒がせて大変申し訳ありませんでした。  
でも楽しい時間となりました。ありがとうございました。

(本宮市 )  
—ゲストさん—

## 低温で夏野菜バッタリ 稻は出穂したが…。

### \*生産者からのお便り

8月は前半が記録的な酷暑と水不足で畠の作物が枯れあがるような日が続きましたが、後半は記録的な低温で夏野菜はバッタリと生育が止まってしまいました。朝と夕方の2回収穫しないと育ちすぎるきゅうりは次の日も同じ太さですし、トマトも色がつかなくなりました。稻は全て穂が出そろいましたが、この低温が出穂前の低温に弱い時期でしたら花粉の出来ない、障害型の冷害の恐れがありました。このお便りが届く頃には夏の太陽が戻ってきていることを祈っています。

石沢 重吉

浪江町からの強制避難中  
本宮仮設 68戸

9月1回 ちびあま5% 2899円  
これまでの残高 22306円  
計 25205円

とうもろこし、皮を剥いては味が落ちるし…  
今後もハクビシンと虫との戦い。

とうもろこしのクレー頂きました。美味しく食べようと期待されてた組合員様には誠に申し訳ありませんでした。とうもろこしは無農薬栽培では一番面倒な作物です。昨年は2千本植えても1本も収穫できませんでした。今年はいろいろ工夫した結果1600本植えて6百本を獲ることが出来ました。しかし皮を剥いて納品することが出来ないので中身が見えず良いだろうと思い納品しても良くないものが入ってしまいます。手元に残しておいたものにも皮を剥いたらべたついて食べれないものがありましたので、クレームを言わず在我慢される方もおられるのではないかと案じております。遠慮なく申し出てください。

毎年春さきに今年はトウモロコシの種を蒔くかどうかと迷うのですが、とうもろこしを待ってますと言われ種を蒔いております。ハクビシンと虫との戦はこれからも続きそうです。

愛農会 石沢重吉

### 9月1回 ローカル品 注文数20ヶ以上

商品名	供給数量
地元の小松菜	414
ミニトマト ちびあま	375
ブルームきゅうり3本	291
中辛・時鮭端切	174
地元のなす	172
夏人参(洗い)	135
銀たらミリン漬 端切	116
大玉トマト(重力トマト)	109
地元のピーマン	101
地元の京葉(みず葉)	100
満点!あおばちゃん6切	96
中玉トマト ララフルティカ	91
地元の梨 ハネもの	85
生芋糸こんにゃく	75
生芋板こんにゃく	51
地元のジャガイモ(農薬不使用)	45
満点!あおばちゃん8切	40
いちごまと	38
野菜セット「愛菜箱」	36
板こんにゃく1/2×2	34
こんにちは料理酒	31
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	31
こんにちは塩麹	30
地元の梨 4個	27
デザートセッケンハミガキ	25
オイルサーデイン いかしみパック	25
さんま蒲焼	20

(2)

愛菜箱 000503  
ローカル品 905円(税別)

#### -注文のご参考に-

##### 9月1回 お届け品

- ・枝豆 300g
- ・きゅうり 3本
- ・ナス 1袋
- ・ピーマン 1袋
- ・ミニトマト 1パック

##### 9月2回 予定品

- ・カボチャ
- ・きゅうり
- ・ナス
- ・ピーマン
- ・ミニトマト

愛農会・無農薬グループが生産する  
野菜。品目と量目は畠に左右されます。

# 測って安心 测って対処 家庭菜園・もらいもの測定 137

2015年

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
8/26	郡山市青静町	ナス	1030g	(上) / (下)	2.73 / 2.56	3600S (IH)
"	須賀川市	スイカ	1000g	(上) / (下)	2.91 / 2.62	3600S (IH)
"	南会津町	ジャガイモ	1016g	3.74 / (F)	2.78 / 2.61	3600S (IH)
"	郡山市 杏ヶ池町	青いも	130g	(上) / (下)	15.9 / 12.4	7200S (2H)
8/28	山形県	スイカ	1000g	2.84 / (下)	2.81 / 2.63	3600S (IH)

スイカ 須賀川市「不検出」・山形県「微量」

生産者支援金に感謝します。

## ポイント

現金 1口 200円

## 組合員

9名 27口  
5400円

1名 3500円

あたたかいご支援 ありがとうございます

放牧パスちゃんシリーズ ⑯

放牧 パスちゃん ヨーグルトアイス 濃厚バニラの感じ。

子どもより私がはまてしまふ味

パスちゃんヨーグルトアイス 作ってみました！ ヨーグルト、生クリーム、さとう  
簡単すぎるレシピに「ん？ん？」と何度も見返してしまったほどでした(笑)

いちごとブルーベリーを入れてかわいらしいアイスの完成!!

食べてみると、思っていた程ヨーグルト感がなく濃厚バニラアイスという感じでした。子ども達より私の方がはまってしまった味で、食後のデザートにちょこりッチな気分も味わえました。

(福島市)

ハズちゃんヨーグルトアイス 子どももビックリするくらい簡単

以前、パス牛+卵+花見糖で子供達と作って大好評で  
「今度はヨーグルトで作ってみたい!!」と言うので、ヨーグルトの方でも作ってみました。  
「え、?! これだけで出来ちゃうの?!」と子供達もビックリするくらい簡単で、おいしかったです。今度はフルーツを入れて作ってみたいです。娘は「ヨーグルトイーストの方が好きー！」長男は「ボクは卵入りの方ー!!」次男は「どっちもー!!」どちらも美味～。

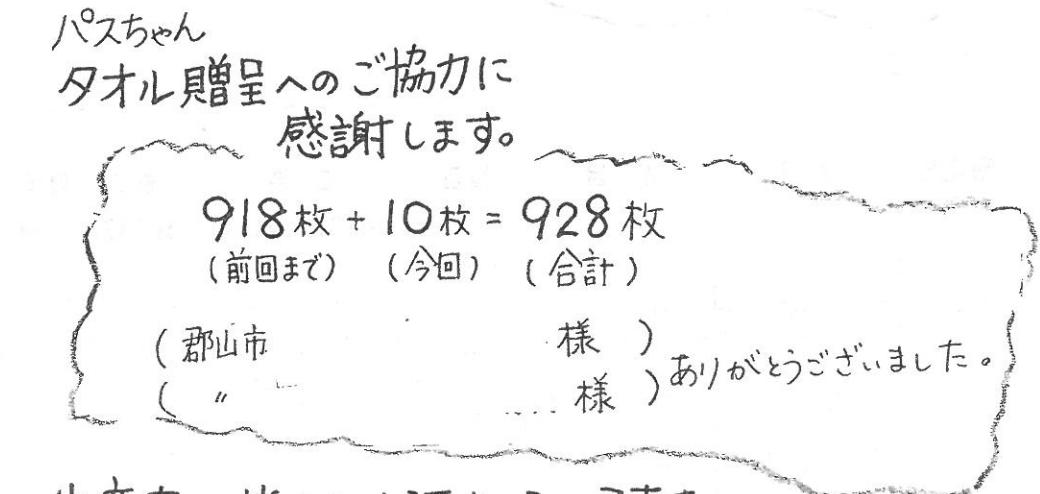
(須賀川市)

**2 放牧パスちゃん 100% プレーンヨーグルト** 400ml 204円(税別)

ヨーグルトの乳酸菌は、腸内の有害菌増殖を抑える。腸の運動を活性化し、栄養の消化・吸収アップ!  
他に感染防衛、免疫力の作用。



3

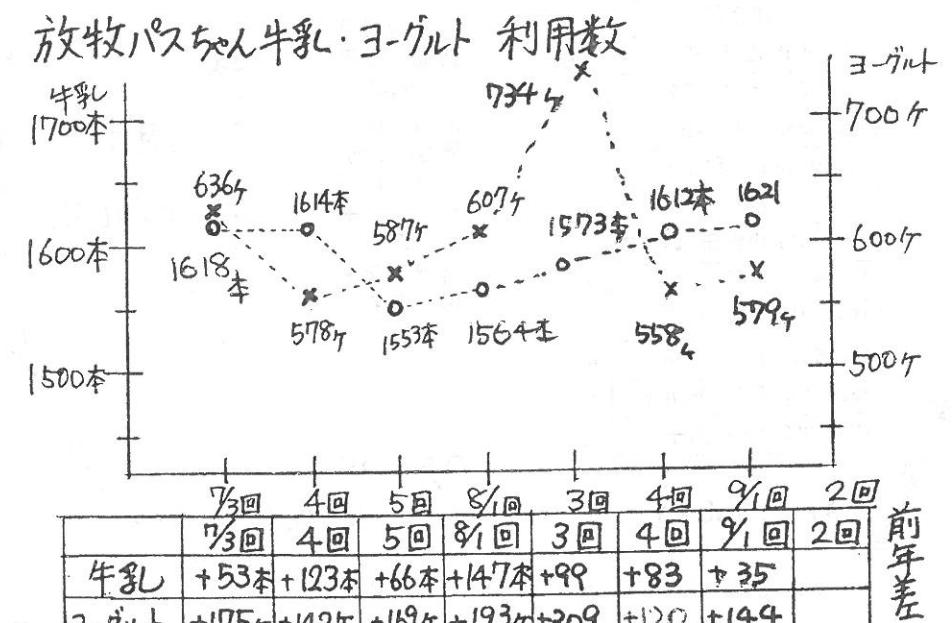


生産者の皆さん! 汗を流いて下さい。

- ・月山パイロットファームさん、庄内協同ファームさん(7月)
- ・趙さんの味さん(8月)
- ・あい豚会・日向さん(9月)・米沢郷牧場さん(9月)

放牧パスちゃんには9月26日(土)にお届けします♪

## —牛乳&ヨーグルト 利用数—



豚肉シリーズ②

## そろそろ 煮込み料理の季節



9月1回のひまわりに、豚肉・味噌のコラボ。カポナータ丼がのってて、「豚肉、トマト、味噌の組み合わせやべ

「はんによく合う」との言葉にひかれ、早速作りました。豚モモ肉がちょうど300gで、レシピのつくりやすい分量だったので、モモ肉で作ったところ、ナス・玉ねぎ・トマトの野菜とバランスよく食べられました。

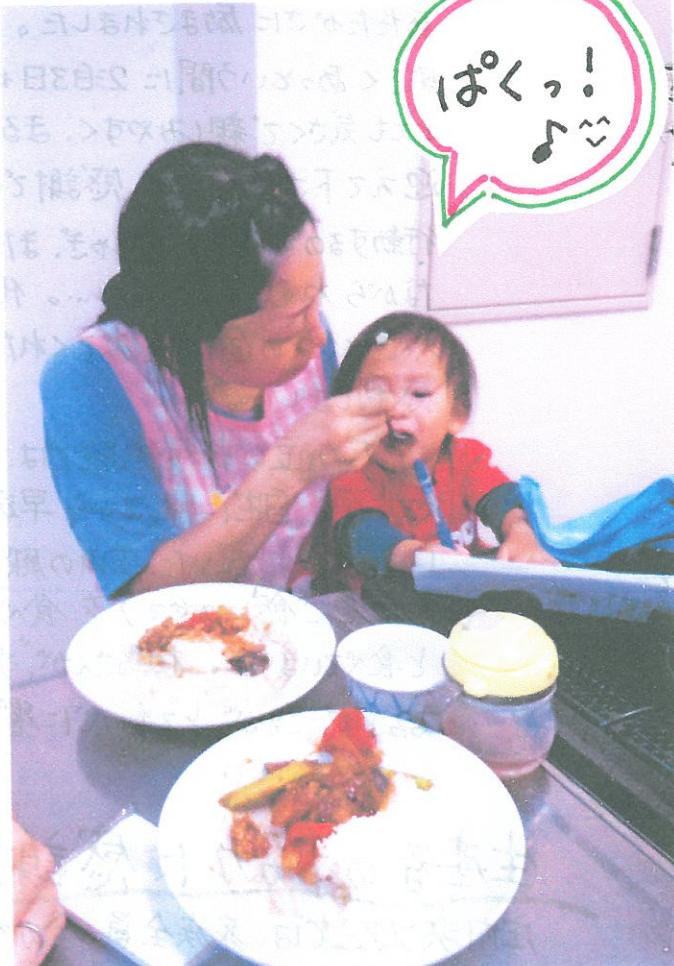
ナスのつけ物などは食べない息子が、トマ風味のナスは食べて、おかわりしました。

オリーブオイル・にんにく・トマトで魚介系もいけるかなと考えているところです。

プラス“みそ”がコクと日本人に合う味つけだなと思います。

暑い夏がすぎたら あたたかい煮込み料理もいいですね

(あいコープふくしま  
阿部真由美)



試作品を 子どもがしゃかり食べました。  
(9月1日)

この日は重カトマトが欠品のため  
加美トマトソースのみ。(野菜は赤ピーマンと  
アスパラ)

268 加美よつばの  
とまと ケチャップ  
380g 359円(税別)  
とまとのがGood!



## 日向さんの豚づくりの『三つのこだわり』

### A 飼料のこだわり

- 自家配合飼料が約70%で、国産にこだわり主には飼料米、パン酵母たっぷりのパンで発酵力十分。地元産の焙煎大豆
- 遺伝子組み換えされたトウモロコシを使わない。
- 飼料への添加物、予防目的の抗生物質、合成アミノ酸を使いません。

### B 清潔で健康な豚舎づくり

- BMW活性水(バクテリア、ミネラルたっぷりの水)を飲水や豚舎洗浄に。
- 生後21日以降の子豚は、床暖房と日光浴で健康に成長

### C 肉質へのこだわりとジューシーな味

- 肉と脂のバランスが良く、肉質がジューシーな歯ごたえ
- 脂質は甘くて豊富なコラーゲン
- 豊かなビタミン群、とりわけビタミンB1がたっぷり
- これをえたす日向さんの豚は母豚が大ヨーク(W)とランドレース種(L)、父はデュロック種(D)を親に生まれ子豚はWLD種。

111 豚モモスライス 300g 449円(税別)

117 豚小間切 200g 278円(税別)

113 豚カレー用 300g 396円(税別)

## だだちゃ豆の収穫と茹でごはん講座

8月1日、2日と途中からではありましたが 庄内浜ツアーリに参加させていただきました。2日目の由良海岸から合流をしました。実際に海にも入り、自分の人生初の経験でもありました。スイカやメロン、だだちゃ豆もおいしくいただきました。3日目は、月山パイロットファームの方々と、だだちゃ豆の収穫体験、茹で方講座などおそれながら、たくさんいただきました。ほんとにおいしく感激しました。庄内協同ファームではビオトープのかんさつをしました。2日間通して、研修という意味合いで参加させていただいたものそれぞれで指示や参考などもござり、終わってしまったのが反省点であり今後のツアーリではそれがないようにしたいと思いました。

参加された組合員さんははじめとする月山パイロットファームの皆さん、庄内協同ファームの皆さんのおかげもあり、大きな事故もなく終われたことはよかったです。

(あいコープふくしま職員 力丸 源)

## 生産者の苦労を肌で感じた

庄内浜ツアーリでは大変お世話になりました。初めての参加で子供4人を連れて行く事に不安があったのですが、職員の皆さん、ほかの参加された皆さんに本当に色々と助けていただき、楽しく3日間を過ごすことができました。子供達は仲良しのお友達ができたり、「おばあちゃんワ」とすかし慣ついて、一緒にお風呂に入れもらったり、もちろん海に入ったり、収穫体験をしたり、様々な体験をしました。

又、生産者の方々のご苦労を肌で感じることも出来ました。暑い中本当に大変だと思いました。本当に感謝の一言です。

(福島市)



## 庄内浜ツアーリ②

## 山形の親戚を訪ねたよう…

今回、7月で1歳になった娘と、やんちゃざかりの甥、子3人、義妹と一緒に参加させて頂きました。子育て初心者の私、義妹も一緒にいえ、不安もありましたが、あいコープスタッフさん達の細やかな心配りや参加家族のあたたかさに励まされました。クラゲの(予想外な)美しさにも癒され、楽しくあつという間に2泊3日が過ぎてしまいました。また生産者の方々もとても気さくで親しみやすく、まるで大家族で山形の親戚を訪ねたように迎えて下さって、とても感謝でした。娘はたくさんのお子さん達と一緒に行動するのが楽しく、はしゃぎ、また初めての海も憶することなく、波にただよいながらねむってしまいました。他の家族のお子さん達がとてもやさしく娘の面倒をみてくれたり…さすがあいコープkids!!と感動しました。

だだちゃ豆の収穫体験では、娘が一口一杯に豆を頬張っていたので、自宅に帰ってから早速、月山パイロットファームの相馬さんに教えていただいた、庄内の殿様も食べたという豆ごはん(じょう油づけした枝豆をご飯にのせて)を食べさせたところ、両手!!でご飯をつかみバクバクと食べていました。相馬さんが「楽しむ子どもたちの笑顔を心から守りたい」と話されたことが、とても心に響きました。

(福島市)

## 生産者の協力に感謝

庄内浜ツアーリでは、家族全員、全力で楽しめていただき、本当にありがとうございました。今回、参加して気付いたのは、庄内の生産者の方々の様々なご支援が、本当にありがとうございました。

日中の海遊びの時は、テント設営からメロン、スイカタイム、そしてキンキンに冷えただだちゃ豆も用意していただき、最高のひとときでした。3日目の体験のために、様々な準備をされていたことに感謝です。生き物調査がしやすいう、メダカなどを管理されたり、だだちゃ豆の収穫がしやすいう、畠を整えてくれたり、お茶や日よけのテントまで準備して下さいました。

庄内の生産者の協力なしにはできない貴重な体験でした。おかげ様で娘も息子もひとまわり大きく成長したようでした。もちろんあいコープ職員さんたちにも心から感謝です。

(須賀川市)