

ひまわり

2015年
9月28日
No. 1132

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 ウエルカムランチ～塩麹と肉じゃがのコラボ～
- ② ママ友ランチ会 in 鏡石、常総生協・あいコープみやぎ、よつ葉生協 被害状況
- ③ 被害状況つき。関東東北豪雨災害復旧支援のお願い
- ④ 生産者からのおたより、ローカル品注文20ヶ以上、測して対応 测て安心(39)
- ⑤ 30周年記念運動 生産者訪問交流 -①
- ⑥ 放牧バスちゃんシートズ ⑯ お手軽パンケーキ・サレ
- ⑦ ~⑩ ローカル品のご案内 なんでもカード・私の注文控えメモ

ローカル商品のご案内（10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

ウェルカム ランチ 塩麹と肉じゃがのコ・ラ・ボ

豚バラの美味しいさが引き立った

子どもの幼稚園と同じママさんで、組合員になったばかりの方と、まだウェルカムランチに参加したことがない方、そして地区委員の中川さん、中川さんのお友達のゲストさん、合計6人で大槻ふれあいセンターにてウェルカムランチを開催しました。

朝から雨降りの悪天候にもかかわらず、6ヶ月~2歳までのお子さんを連れてご参加頂きました。

メニューは

- ・塩麹肉じゃが
- ・お魚サラダ
- ・はんぺんの澄まし汁
- ・ふわふわシフォンケーキ イチゴジャムとヨーグルト添え

の4品です。塩麹肉じゃがとシフォンケーキは、過去の交流会でも人気のメニューでしたが、今回参加の皆さんは、初めて食べたそうで、こんにちは塩麹を使った肉じゃがは、田尻あい豚会の豚ばら肉の美味しいさが引き立ち、ちょうど良い塩加減で美味しい！！最近こんにちは塩麹を買ったんだけど、どう使ったといか分からなかつたので、参加してよかったです、の声や、花児園の卵、パスちゃん牛乳を使ったシフォンケーキは、わーふわふわー、これ作ったんですねー？と歓声があがり、ケーキに添えたジャムとパスちゃんヨーグルトとの相性もバツチリでした☆

食感の違う同士を合わせて提供するのも、おまつりのメニューの参考にできるな、と思いました。

また、だしパックプロの味を使って澄まし汁のだしを取ったのですが、使ったことがないという参加者が多く、手軽にあんなに美味しいだししが取れることに感心して、早速購入してみたいという声があがりました。

あいコープみやぎ (仙台市へバスツアー) 10月25日(日)
Wa! わあ 祭りへ行こう!!
 =3 =3



また、先日の豚肉交流会の時にも、参加者から質問があったのですが、洗い物で固形石けんを使うのが面倒なので他に方法はないか、今回のウェルカムランチでは、石けんせんたくの仕方についての話題になり、石けんについて関心はあるけど、使い方が分からなくて躊躇している方がまだまだいらっしゃるのではないかと感じました。中川さんと私で、それぞれの洗たくのやり方をお話ししたり、まんま通信に掲載されていたポルックス石けんシャンプーの使い方について説明したら、小さいお子様をお持ちの方ばかりだったので、買って使ってみたい、という声が多くあがりました。

中川さんのお友達のゲストの瀬谷さんも、ウェルカムランチの雰囲気が楽しかったのと、油や遺伝子組み換えの話が勉強になつたし、美味しいだったので、お試しセットを頼んでみたいとおっしゃっていたので、今後の交流会にも参加していただいて、あいコープの仲間になっていただけると嬉しいです。

(あいコープふくしま 宮本)

ママ友とランチ会 in 鏡石

ゆっくりあいコープ話を楽しめた

先日、いつもの気の知れたママ友さんたちとランチ会をしてきました。
「寒くなってきたので体が温まるものを食べたい」「お肉が食べたい」
「魚をつかたメイン料理が知りたい」という、こちらのリクエストを全て受け入れて下マリ
簡単かつおいしいメニューを教えていただきました。感謝感謝です。さそくおうちで
つくり、好評でしたよ!! 阿部さんがして下さった「あい豚肉」のお話や「腸内細菌」
のお話も、とてもタメになりました。豚肉のお話から発展したみんなのお家のお肉など
をつかたレシピ、とても参考になりました。

普段はなしてて「あいコープのこれがいい!〇〇をつくった!」など会話にあがる
こともあります。こうやってゆっくりあいコープ話をたのしみ、リフレッシュになるのも
仲間あってこそ…ママ友さんたちに感謝の時間でした。

(鏡石町)

パスちゃんアイス

まだまだ作りたい。9月10日、おうちdeランチに参加しました。気心知れた
ママ友さん達とだったので、料理トークや子供トーク、和気あいあいと楽しい時間でした。
料理では初めて食べる牛肉がとてもおいしく、オイスターソースとの相性◎ ごはんが
進みました。どうしても直段で豚肉ばかり注文してしまうのですが、お祝いやごほうびで、また
食べたいと思いました。1才3ヶ月の娘は水ギョウザのスープに夢中で、その日の夕食にまた作
り、また同じくチモツこんで口をつき出て食べてました。作っていただいたパスちゃん
ヨーグルトのアイス、我が家もちょうど2回目を作っていて、④「まだ凍っていないよ!」
⑤「イヤだ!食べる」と3才の息子と攻防していました。簡単だし、自分で作てるから安心
だし、味はもちろんおいしいし、もう秋ですがまだ作りたいと思います。
ありがとうございました。

(鏡石町)

オイスター! 早速買ってみよう!

おうちdeランチ交流会に参加して…2回目の参加になります。初めてあいコープの
牛肉を食べましたが、すごくおいしかったです。オイスターソースも我が家ではあまり
使いない調味料でしたが、イメージが変わり、さっそく買ってみようと思いました。
松下さんが「鶏むね肉のマスタード焼き」を絶品だと言っていたので、今度作ってみよう
と思いました。みんなでワイワイと楽しいランチ会になってすごく楽しかったです。

(鏡石町)

あいコープみやぎの生産者の状況

水田・畑・ハウスの多くが冠水

9月10日、11日未明までに関東・東北地方を襲った大雨による各産地の状況です。(9/11、15:00現在)

【茨城県内】

茨城産直センター(八千代町)

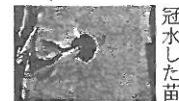
事務所近くの川が氾濫。生産者一名に避難指示、無事は確認。ハウス内まで冠水し、一部作物の収穫不可。10月出荷予定のレタス、ブロッコリー、白菜、定植し終わった苗がダメージ、これから植える苗も畑に入れず出荷時期は遅れる。

茨城県西産直センター(八千代町)

鬼怒川近くに位置するが、生産者・家屋は無事。畑が冠水し、レタス等秋作野菜の苗に、病害発生の恐れ。しばらく畑に入れないため、10月以降の出荷に影響。周辺道路の水は引いてきたが、冠水区間は依然通行止め。

丸エビ俱楽部(茨城町)

冠水箇所多数。10月出荷の白菜、キャベツ、レタスの苗が冠水、収量減の見込み。



茨城BM(茨城町)

圃場冠水箇所多数。小松菜、さつま芋の出荷や周辺道路は無事。

【宮城県内】

大郷みどり会(大郷町、大和町)

吉田川氾濫により、一部生産者に避難指示、家屋床上浸水1軒、床下浸水1軒。多くのハウス、露地畑が冠水。なすやピーマン、ネギの出荷が困難。水田も冠水し、イネが倒伏。

七郷みつば会(仙台市若林区)

トマトハウスはかさ上げしていたため無事。小松菜、チンゲン菜のハウスが冠水。露地ホウレン草、水田も冠水。

迫ナチュラルファーム(登米市)

雨量は多かったが被害は少ない。レタス、ブロッコリーを植えた畑の生育が心配。

小牛田の佐々木さん(美里町)

いちごハウス3棟が冠水。畠が崩壊、苗の定植が遅れる。江合川に近い梨畠は堤防が十分高いため、無事。

秋保ゆうきの会(仙台市秋保町)

畠は冠水したが水はけが良いので被害は少ない。

JAみやぎ仙南(蔵王町)

キャベツ畠冠水。生育にバラつきが見られるが出荷可能、内部に雨水が溜まっている恐れがあるので注意して出荷。

フェニクス(栗原市)

築館のベビーリーフ栽培ハウスで一部冠水。9月中の出荷は見込めるが10月以降に影響がでる恐れ。

よつ葉生協

小山市の本部センターは浸水なかったが、市内恩川の増水で配送車が足止め。1日遅らせて金曜日、土曜日に配送。

配送が再開されて、組合員家屋への被害が多數確認。床上、床下浸水が約60戸を超える。

生産者は、豚肉加工業者が全工場が完全に水没し、再開の見通しはない。稻葉さん(おこげ煎餅の有機米)始め、渡瀬川流域周辺の田畠が冠水。有機米認証の取消し(特別栽培米になる)となるなど、多大な被害…。

田畠の状況（上空より）



(3)

関東東北豪雨災害復旧支援のお願い

あいコープみやぎ生産者、よつ葉生協、常総生協 支援金

ローカル案内の欄に **000 599** とご記入下さい。

1口 200円 … 1口の場合 **1** と申し込み願います。(1口以上ご協力を
お願いいたします)
数量に

10月2回、3回、4回の計3回の集中取組みといたします。

常総生協の被害状況

9/10 (木) 台風18号の影響によって、鬼怒川の氾濫が起きました。それによって、常総市を中心に多大なる被害を受けています。

常総生協の供給エリアでもあり、お米や野菜の生産者も多く集うエリアでもあります。現時点(9/13)での情報を少しでも早くこの場を借りてお伝えして、今後の生協の対応・対策を報告します。

項目	状況
組合員・地域の状況	<ul style="list-style-type: none"> 坂東市・・・被害なし 水海道天満町：朝方から床上浸水。外の水位はかなり高い。 東町（めぐみちゃん生産者）：一部道路浸水。田んぼ浸水。 水海道山田町：道路浸水。駐車所浸水。床上浸水。 <p>●対象組合員数33名 安否確認が取れている組合員（避難している方も含め）・・・16名 インフラ不通＆不在未確認組合員・・・17名</p>
産地・生産者の被害状況	<ul style="list-style-type: none"> 生産者の安否は確認とされました。 栃木県・群馬県・常総市・石岡の産地に影響あり。出荷・作付が厳しい状況です お米の『めぐみちゃん』の水田が鬼怒川の津波の被害にあり、現在状況の確認にも水がはけるまで身動き取れない状態です。
生協の状況	<ul style="list-style-type: none"> 建物自体におおきな被害は無し。 常総市に住んでいる職員が親戚の所に避難しています。 戸頭店も問題なく営業できています。
商品供給について	<ul style="list-style-type: none"> 農作物・柑橘に関しましては台風・長雨の影響により、欠品・遅配が多数出てきてしまうことが予想されます。

9月14日（常総生協 業務部長 報告）

異常気象による川の氾濫...悲しいこと、早い救済と復興を。

* 生産者からのお便り

異常気象とは過去30年の気象と比べて著しく違う気象現象を言うそうですが、最近の天気予報は、記憶にないとか50年に一度といった表現を加えた予報がしばしばです。鬼怒川というと何か恐ろしい名前の川ですが、関東平野に豊かな恵みの水を届けてくれています。それがこの度は文字通りの鬼怒川になってしまったことは誠に悲しいことです。一刻も早い救済と復興を祈るばかりです。鬼が怒っているのか、私たちも豪雨で被災されている方々からみれば些細なことですが、野菜の育ちが悪かったり、播種適期に種を蒔けなかったり記憶にかかったことが今年は何度もありました。来週から早生稻の刈り取りが始まります。収量はどうか、カメムシの被害はないか、味はどうかなど期待と不安があります。

愛菜箱 905円(税別)

石沢 重吉

ローカル 000503

無農薬栽培の農産物を箱にセットします。
品目、量目は生産者におまかせください。

注文参考に

9月3回お届け品
ミョウガ 150g
きゅうり 5本
ナス 1袋
ピーマン 1袋
玉ねぎ 800g

9月4回予定

長ネギ
ピーマン
ナス
ニンニク
小松菜

原発事故 強制避難・浪江町
=本宮仮設住宅へ = 65戸の皆様へ

9月3回
むきネギ販売の5% 2560円
これまでの残高 25990円
計 28550円

9月3回ローカル品 注文20ヶ以上

①ちびあま 383パック

商品名 供給数量

ミニトマト ちびあま 383

地元のむきネギ 285

地元のなす 192

地元の京菜(みず菜) 151

満点!あおばちゃん6切 111

地元の梨 ハネもの 110

中玉トマト ララフルティカ 102

大玉トマト(重力トマト) 92

生芋板こんにゃく 91

地元のピーマン 71

生芋糸こんにゃく 60

地元のジャガイモ(農薬不使用) 58

野菜セット「愛菜箱」 44

測って安心 测って対処 家庭菜園・もらいもの測定 139

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
9月3日	石川県	菌床いなげ	390g	↑/↓	4.97/3.95	7200S (2H)
9月4日	郡山市 日和田	梅酒	1000g	↑/↓	2.91/2.62	3600S (1H)
"	"	レタ	300g	10.4/↑	5.88/4.63	10800S (3H)
"	郡山市	アーレーン	610g	↓/↓	4.07/3.22	3600S (1H)
"	千葉県	人参	780g	↑/↓	3.81/3.41	3600S (1H)
9月7日	郡山市 久保木	しん	370g	↓/↓	5.77/4.58	5400S (1.5H)
"	郡山市 猿ヶ丘東	仔チク	980g	↓/↓	2.97/2.68	3600S (1H)
"	郡山市	栗(生)	590g	↓/↑	4.20/3.32	3600S (1H)
"	郡山市静町	春菊	490g	↑/↓	4.92/3.96	3600S (1H)
"	"	ネギ	720g	↑/↓	3.52/2.75	3600S (1H)
9月10日	郡山市	栗(中で)	700g	↑/↓	4.28/3.83	3600S (1H)
"	"	栗(中で)	720g	↓/↓	4.01/3.73	3600S (1H)
"	須賀川市	ぶどう	1000g	↑/↓	3.67/3.45	1200S (30%)
9月11日	本郷市白沢町	もが(ナタケ)	660g	↑/↓	3.75/2.98	3600S (1H)

魚種名	採取場所	採取日	結果
サンマ	三陸沖	H27年9月	1ベクレル以下 不検出
イワシ	"	"	"
ナヨウ	宮城県仙台市	H27年9月	"
グチ	"	"	"
キント	"	"	"

三陸産の魚、
測定依頼は3件とも
石巻市 高橋徳治商店。
測定は山形、理研分析センター(K.K)
機器はゲルマニウム半導体検出器
検出下限値 0.79ベクレル/kg ~ 0.87ベクレル/kg

分析日 H27年9月8日

趙さんの味

喜びの涙で…

8月27日に仙台市多賀城にある“趙さんの味”的工場に行かせていただきました。

“趙さんの味”というのは李さんのお母さんの味だそうです。全工程手作業という大変な作業の中で、あいコープ用の商品は、他の商品とは完全に分けて、国産、地場の物を使い、無添加にこだわって作っているそうです。本当にありがとうございます。

いくら無添加の物でも美味しいだけではなく、意味がない!とことんこだわり、あいコープ仕様のキムチを作り…そのこだわりの無添加キムチで、全国キムチグランプリ入賞(10位以内)これたそうで、その喜びを涙を浮かべながら語ってくれました。その涙の裏には、大変なご苦労があったのだろうと感じ、本当に貴重な商品を、あいコープ価格で購入できていました。

最後に李さんが「商品じゃなくて、組合員さんに支えられているんです。震災後、本当に辛かったけど、組合員さんのおかげで、ありがたい事、うれしい事がすごく増えた。」とおしゃっていました。

これからも、キムチをたくさん食べて、家族の健康のために、善玉菌を増やし、微力ながら生産者さんを支えるお手伝いもできたらと思います。

今回、生産者さんのもとを訪れてみて、改めて生産者さんと、組合員さんが、共に支え合っているという事、その絆が強いあいコープで本当に素敵だと実感してきました。李さん、おいしい煮物にスープ。じちう様でした。あいコープまつりでお会いできるのを楽しみにしています。(福島市)

30周年記念運動 生産者訪問交流 ①

全国キムチグランプリ入賞

キムチのおいしさは
“塩づけ”でまる

8月27日、小雨の降る中、趙さんの工場を訪ねました。あの趙さんが笑顔

で迎えてくれました。早速工場を見せていただくと、白菜をカットしているところでした。白菜を前日に選別し、青いところ虫いを捨て、葉っぱを全部外すそう。それを3回も洗ってカット。1樽に60~72玉の白菜をつけるそうで、驚きです。壇でからんでから水が出て、夕方に上下を返すなど、手間がかかり重労働。キムチのおいしさの70%は塩づけできまるそうで、モンゴルの岩塙を使うほどこだわっています。

材料のこだわりの行きつくところは、あいコープだとお話ししていました。(熟成キムチに使う魚醤が鎌田醤油さんと聞いてビックリしました)

そんなこだわり趙さんの頑張りは、キムチグランプリ10位入賞を成し遂げました。しかも漢方スタイリスト上級の資格も取得し、韓国漢方も習うという

向上心に頭が下さります。震災の後、ご自分も被災されたのに、福島のこと、あいコープのことを

気にかけてくれる人柄と、キムチに対する情熱に感動しています。おいしい鶏ガラスープと「趙さんの焼肉のたれ」を使った鶏肉と根菜の煮物をいただきました。お会いする度にパワーアップしている趙さんのおいしいキムチをいただきことで、私達もパワーをいただき、趙さんを支えていかなくてはと思いました。

(福島市)



まんま通信

111 趵さんの白菜はさみ込みキムチ
350g 475円(税別)

294 趵さん 焼き肉のたれ 中辛
240g 456円(税別)

174 キムチ鍋セット
490g 4人用 548円
(税別)

⑤

放牧パスちゃんシリーズ ⑯

パスちゃんアイス 夫も次を楽しみに、しめしめ(^^)

以前「ひまわり」に紹介されていた「パスちゃんアイス」作ってみました！娘はもちろん、夫からも「おいしい！」をいただきました♪ 私の夫は普段あまりおいしいとは言ってくれないのですが… 今回はひと口目で「おいしい」を発したので驚きました。ごめんなさい。

また、うちの二女は卵アレルギーがあるので、卵が入っていないアイスを見つけなくてはならないので、このアイスなら卵要らずでできるので、ありがとうございます♪ 加えて、面倒臭がりの私なので、材料が便利なくてすむ。混ぜて冷やして待つだけ！簡単！というのが何よりです♡ ありがとうございます！！

今回はマンゴーでやってみたので、次はいちごやブルーベリーも試してみます。夫も楽しみにしていました。しめしめ…(笑)

☆「ひまわり」に載っているレシピ、いつも大変参考になり、作ると家族も喜んでくれるので、ありがとうございます♪

(郡山市)

後味もすっきり

パスちゃんヨーグルト、我が家は毎週必ず注文しています。いつも季節のフルーツやドライフルーツをトッピングして食べていました。「ひまわり」に載っていた「パスちゃんアイス」工程の簡単さに魅かれて作ってみました！まずはシンプルに3つの材料を混ぜたものを、一度固まってから、スプーンで空気を入れるように混ぜまぜ…。口当たりはシャリシャリしてシャーベット風でした。味はさっぱりの中に生クリームのコク。しかもしつこくなくて後味もすっきり！普段アイスクリームよりもシャーベット派の娘も「これおいしい！」と食べていました。私は自分用にレーズン（湯で戻し、ソレをわらわらとして）と少量のラム酒を混ぜました。大人のラムレーズンアイスとてもおいしかったですよ。

17 よつ葉生クリーム

200ml 330円(税別)

(郡山市)

タオルのご協力 感謝します

二本松市
郡山市 富田
鏡石町

佐藤祥子様
近藤千賀子様
山野邊愛子様



パンケーキ・サレ

材料

- ・卵 1ヶ ・ホットケーキミックス 150g
- ①ヨーグルト 100g ・具 合計で 150g
- ②味噌 30g
- ・焼く時の油 少々



②混ぜて 焼くだけ～

①具をうすくスライスし、
野菜をレンジで加熱します
(500Wで2~3分?)



ボウルに卵→ヨーグルト・味噌を入れて混ぜ
具とミックス粉を軽くませます。



弱めの中火で約10分(ふたをしてね)

ひっくり返して約5分



火を止めて、余熱で蒸らします。

アスパラの下の所、玉ねぎ、カボチャで100g
(のこっていたベーコンとウインナーで50g)

☆野菜はインゲン・パプリカ…なんでもOK
玉ねぎは入った方が食感が良いです。

2 放牧パスちゃんヨーグルト

400g 204円(税別)



263 米こうじみそ

1kg 498円(税別)

(須賀川市)

パスヨーグルト & 味噌で



朝ごはんに合うね♪と娘が焼いてくれました

⑥