

# ひまわり

2015年  
10月12日  
No. 1134

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 あい豚会 日向さんと囲んで カポナータ丼づくり・おいしく作るコツ・味噌がミソ!
  - ② " 主人の手当1品 カポナータレシピ・豚肉がスパック質問・要望・回答 "
  - ③ " 総勢57名 盛り上がりました・日向さんは1品ちゃんタオル "
  - ④ 生産者からのお便り・長い秋・収穫箱・ローカル品注文数204以上・測定方法 (14)
  - ⑤ 常総市水害・岸和田市助支援活動・普段の食生活へ・おいしい!!
  - ⑥ 安達地区 親子交流会・ジース実験・ジャーサラダ・ひざは・熟成キムチ・ラマウンド靴
  - ⑦ ~⑩ ローカル品のじ案内・チケットカード・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（10月4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

あい豚会  
日向さんと囲んで

## カポナータ丼 づくり



水分を飛ばしながら  
調味料

~ 鎌田さんの味噌が "ミソ" ~

盛りつけ完了♪  
頂きます! の前に・

豚肉と  
野菜のコラボ

### カポナータ丼・おいしく作るコツ

9月9日“あい豚会・日向さんと囲む豚肉交流会”は参加者57名でした。

「子供の頃から豚と共に生きて来ました。」と語る日向さんの温かくてまじめなお人柄に感心して交流会でした。お話を伺った後、日向さんの豚肉と野菜をたっぷり入れて“カポナータ”（時短・增量・コラボメニュー）をみんなで作って食べました。

交流会の前に何度も試作をして長付けなどがありました。カポナータ丼をおいしく作るコツは…

- ① 豚肉を炒めて野菜を蒸し煮していくうちに野菜から水分が出てるので、合せておいて調味料（ガリトマトケチャップ・仙台味噌・醤油）を入れて後、火を強めて水分を飛ばしながら味見し、薄いソースながら調味料を足します。
- ② 水分を飛ばす頃合いは、二回にかけて、具がよくからを感じでしゃべ。やねにもよろしけ、サラダとスープ状だと gioine かけ時に味がぼんやりしてしまいます。
- ③ 味付けは… コクが足りなければ ⇒ 仙台味噌・酸味が足りなければ ⇒ ガリトマトケチャップ・味をほけたいなら ⇒ 醤油。がいいかと思います。（\*もちろん全て混ぜてもOKです。）

30周年記念運動 250名の仲間づくり

## “自慢の豚飼育” 日向さんを囲む会

2015年9月9日

あいコープふくしま



### 人柄から豚への愛情が伝わり

田尻かい豚会・日向さんを囲んで～会に参加させてもらいました。一般的に豚の飼育方法・出荷の流れ等を知らない為、日向さんの豚の特別度がいまひとつつかうつかいたのが正直の感想ですが、日向さんの人がうの良さと豚への愛情が伝わり今後も毎日して食べていいですねと思いました。

昼食のラッシュ、カポナータ丼も簡単でおいしく、自宅でもさっそく作れます。ありがとうございました。（当日、見学に来られた常総生協の方々…この大雨で大変な被害を受けた様子ですが大丈夫でしょうか？？ニュースを見ていて心配になりました。）（郡山市）

今回のカポナータ丼は“味噌がミソ！”で、鎌田さんが“仙台味”を“一袋買っています！ 多めに作って、ピタリースや“ぱぱのトッピング”にもどうぞ～お皆さんが作られた感想や意見など聞かせて下さいね。（郡山地区担当理事・吉井）

## あい豚会・日向さんを囲んで



### ○ 主人の弁当に1品・肉+キャベツ+塩こしり de 炒める

「あい豚会・日向さんを囲んで」に参加しておいしいカポナータとじ汁を皆でいたしました。豚肉を使ったおススメレシピを聞かせてもらいました。

私はお肉はついに使いやすい小間切を買っているのですが、冷凍の切り落とし(ジップ付き)は、実際に使いやすく、一枚ずつバラバラしてるので好きなだけ使えます。

主人のお弁当にあと1品!と言うときは 肉 2~3枚とキャベツも2~3枚一緒に炒めて 塩こしりでOKです。夕飯の万能に軽く一品!と言うときは5~6枚を焼いて しきゆに生姜の千切りで しきが焼きに。皆さん お手にください。

(郡山市)

○ 日向さんの豚肉、丁寧に切たら、お肉もやわらかく甘みもあってとても美味しいかったです。子供も豚ばかりたべてご飯との両程、(これは困っていますが)また頼んでけます。(二本松市)

## イタリアの味 「カポナータ」

トマト + 豚 + 野菜 + 味噌 (発酵食品)

### 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。

## 日向さんの豚肉・質問と要望

「豚肩ロースうす切り 300g」で「が、ガスパックとわかるように 大字で品名に表示してほしいのですが。

密封タイプの方が日持ちするので、密封タイプを申込んでいるつもりなのですが、時々間違って注文してしまいます。

(須賀川市)

あいコープやさぎ商品部と、富田さんの「大字で品名に表示」の件を話し合いました。カタログに「ガスパック」表示をもとと目立つようにすることは、カタログ作成上の問題なので商品部で相談します。しかし商品パックにて「ガス封入」を明示することは「独自シール」を作成し1ヶずつ刷る作業が生まれコスト問題が発生しますので長期的には課題と考えます。

当面、ガスパック使用は「肩ロースうす切り」「ロースしゃぶしゃぶ」「ロースうす切り」「バラ鉄板焼用(徳用)←のサ!※」の4種類です。

その目的は、うす切りの1枚1枚をハサではがせるように、お肉を締めつけないためです。「うす切り」は表面も広く通常より痛めやすいとも言われています。ガスパックだから痛めやが早いことはありません。

また、あい豚会の豚肉は、と畜から家庭に届くまで3~4日間と、熟成開始日直後で、鮮度と日持ちが他の豚肉と比較にならないことも理解下さい。

この点を理解して「4種類」の品をカタログ表示で確認していただければ、と考えます。

(あいコープふくしま 佐藤)

## 今週(10月4日)のガスパック

170 豚ロースしゃぶしゃぶ

181 豚肩ロース うす切り

\*「バラ鉄板焼用」の「徳用」以外は通常の真空パックです。



あい豚会・日向さんを囲む会

総勢57名 (組合員さんとゲストさん)



本日の感想は  
グループ別におこないました



「豚が何を食べているか わかりました」



本日の感想を話す組合員さん



「豚肉カレー用  
(サイコロ・冷蔵)がおすすめです」



養豚現場で働く  
日向さんに

「バスちゃんタオル」で  
汗拭いて下さい。

③



## \*生産者からのお便り 長い秋に、ナス・ピーマン霜を待たず終了

今年の秋は長い秋になりました。立秋になったと思ったら、雨天や曇天の日が多く、まだそれだけなら良かったのですが、気温も10月上旬並みの低い温度に下がってしまいました。あ陰でナスとピーマンは霜を待たず終わってしまいました。大根や白菜の種まきも雨で遅れ、生育が進まずお届けする野菜の品揃いに苦労しています。長期予報通りの暖かい10月になるよう期待しています。

石井 希

ローカル品  
000503 豊菜箱 905円(税別)

無農薬グレード。豊農会のメンバーの野菜、農産物を箱にセットしました。量と品目は、おまかせ箱にてあります。

（注文の参考に）

9月5回お届け品

ピーマン 1袋  
ナス 3個  
カボチャ 1個  
玉ねぎ 600g  
人参 500g

10月1回予定品

ナス  
ピーマン  
ジャガイモ  
長ネギ  
冬瓜

9月5回ローカル品・注文20ヶ以上

1 小松菜 458束

2 ちびあま 371パック

3 むきねぎ 245束

商品名	供給数量
地元の小松菜	458
ミニトマト ちびあま	371
地元のむきネギ	245
地元のきゅうり3本	234
地元のきゅうり5本	158
地元のなす	156
地元のピーマン	131
中玉トマト ララフルティカ	102
満点！あおばちゃん6切	95
地元の京菜(みず菜)	94
さつま芋 シルクスイート	73
大玉トマト(重力トマト)	67
地元の梨 ハネもの	65
生芋板こんにゃく	59
奥州二本松手延うどん	56
生芋糸こんにゃく	51

野菜セット「愛菜箱」	49
中辛・時鮭端切	45
こんにちは料理酒	32
おこげ煎餅(塩味)	32
いちごとまと	31
生芋玉こんにゃく	27
ミニキュウリ	26
板こんにゃく1/2×2	26
粉 コーヒーギャラリーブレンド	26
満点！あおばちゃん8切	25
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	25
薄力粉	25
こんにちは塩麹	24
焼き塩さば	24
地元の梨 4個	21
さんま蒲焼	21

浪江町からの原発事故による強制避難中  
本宮市仮設住宅65戸に支援

9月18日水野さんの梨 16,250円支出し 残 12,300円  
9月4回シルクスイートの5% + 2,741円  
9月5回さやり(3本)の5% + 1,701円  
合計 16,742円

## 測って安心・測って対処 ~家庭菜園・もういもの測定⑯

48ベクレル/kg、野生のキノコは必ず測らないと...

2015年

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
9月22日	三春町	カブミテ フセントケ	300g	48.3 10.0	8.99 7.06	10800S (3H)
9月25日	鏡石町豊郷	いちじく	920g	① ②	3.08 2.88	3600S (1H)
"	郡山市下根町	ぶどう	380g	② ③	3.34 3.01	3600S (1H)
"	福島市野田	ざくろ	1100g	8.77 ④	2.03 1.89	7200S (2H)
9月30日	郡山市富田町	いちじく	460g	① ②	5.27 4.23	3600S (1H)
"	郡山市達瀬町	みょうが	780g	② ③	3.81 3.41	3600S (1H)
"	郡山市静町	カボチャ	750g	7.71 ④	3.84 3.58	3600S (1H)
"	"	シンの実	350g	5.01 ④	4.72 3.70	14400S (4H)

\* 郡山市静町の「カボチャとシンの実」の畑は、他の農産物も同じような数値が出ています。なぜかわかりませんが、ホットスポットにおける土地(畑)と見ゆれます。

\* フウセンタケ 48ベクレル/kg は、長をつける数値です。特に野生のキノコは測ることが大切です。

》バスちゃんタオルの協力、ありがとうございました

郡山市守穂町  
郡山市鶴見坦  
二本松市  
福島市  
福島市渡利  
郡山市知倉

様  
様  
様  
様  
様  
様

“タオル”大活躍します。  
十ヶ島やま牧場、米沢郷牧場  
(9月26日) (9月26日)  
あい豚舎・日向さん、南相馬タンボ村  
(9月9日) (10月1日)

常緑性拂、水害復興にも!!  
バスちゃんタオルを使って下さい

④

これまで合計 974枚



常総市水害 常総生協支援活動

豪雨被害支援金 今週で最終〆切

## 北水海道駅前広場で連日炊き出し



## あいコープふくしま、なのはな生協のみなさんありがとうございます！

あいコープふくしまさん（郡山市）、なのはな生協さん（千葉市）からたくさんの支援物資と現地への応援に来て下さいました！



あいコープふくしまの佐藤理事長さん・専務さん。支援物資を積んで福島から。トラックで常総市に入り、組合員宅はじめ地域のみなさんを激励して・・・。

なのはな生協加瀬理事長さんは炊き出し用のおコメ 100kg ほかを

## 春巻の皮 + ニラ・納豆・ケーズ・海苔 + ツナ・キャベツの千切り

“ 子どもたちが「おいしい！」

今回新しい取り扱いにおける“ほろきの皮”，お試し感覚で買って自分で巻いてみました。中の具は簡単に、ニラと納豆とケーズに海苔。子供達もがいしいと喜んでくれました。後半、中の具が足りなくなつたので前日の残りの“ツナサラダ”（キャベツの千切りとツナの和え物）に、冷凍コーンとキノコを大葉で巻くようにしてほろきの皮で包んでみました。これがボリュームが出てたかずかんでした。いつも冷凍の春巻を買ってましたが自分で好きなもの、簡単なものを作り出すのも美味しいです。大きさは一枚使って巻くと冷凍のよりも2回りは大きいくらいのが出来ます。私は皮を半分に（三角形にするより）して包みました。  
おつまめ的には食べやすいものに作ります。皆さん、何か中の具のお好みがあれば是非おいで下さい。

（郡山市）

## フライパンでOK + 豚肉・筍の水煮・ピーマンでコラボ

春巻きの皮・みちのく、おいしいです。生協での取扱いは無理やりとあきらめて市販のものを買っていました。組合員みんなで応援して、取扱いを継続してほしいです！ 豚肉、たけのこの水煮・ピーマンを細切りにして、みんづか+中華だしで味つけをして作りました。冷凍春巻は、油はねやニゲでしまったりとトラブルが発生しがちですが、フライパンに1cm弱程度の油で上手においしく出来上がりました。大葉とケーズの組合せもさっぱりしていて好評でした。春巻、大好物の1つです。時間はけしかかりますが、大満足です!!

ローカルのピーマン、肉厚で香りが良く、臭に入っています。ピーマンの肉づきにて大量消費しました。初めて作ってみたが、生協の食材で作れば二珂村においしくできものが作れて改めて実感しました。細切りにしてごま油でさっと炒め（中火～強火）、金留だしで味つけでキンセラ風もおすすめです。ハリジミをたくさんかけるとおいしいです。

（本宮市）

### 207 練 春巻の皮 みちのく

国産小麦粉(岩手・北海道)  
赤穂の塩・牛乳に焼き上げ

10枚入230円(税別)

賞味期限 25日間で  
やくり使います。

## 安達地区 親子交流会

④ 安達地区的親子交流会を開催しました。(組合員7組・ゲスト3組) 今話題のジャーサラダを沢山の夏野菜を使い子供達と一緒に作り食べ、添加物で作るジュースの実験と石けん歯みがき体験と盛り沢山でした。子供達は巧みな星専務のトークで、すかしジュース作りに引き込まれていました。△虫で出来る色素では、すかし飲む食が決せられました。子供さんもいました。一本の炭酸飲料には沢山のデブの素が入っていることが分かりました。途中、ハムや練り物の話は「大人の話だった…」と、少しおつかしかったのですが、何気なく口に入れている物が分かる、いい機会になったかと思います。  
貴重な体験をありがとうございました。

(二本松市)

⑤ 親子でサラダ作りに参加しました。ジュースの実験では、目前で添加物を炭酸水に入れると汁出たのに「飲みたい」とまっ先に手をあげ、その後も「おいしい。もっと」と言っていた息子でした。普段は麦茶が中心で、外食や旅館のドリンクバーの時くらいしか(コーラやメロンソーダ) ジュースを飲み機会があれません。丁時のジュースは「魅力的だよのね」と思いました。クイズの時も、ハムの色を添加物の方とまちがえ、少しがっかりしていましたが、意外と自分で食べてないという発見もありました。ジャーサラダはおいしく食べられてよかったです。子供は、ジュースは魅力ある飲料物だよで飲みたいとするのは仕方ないかと思います。ただ、「砂糖もいっぱいあるし、まろの粉が入っている。ストレートの果物いっぱいのときは材料がちがうから値段も安いんだよ。それをわかつてのんでね」と話しました。  
まずは自分の飲料ものについて関心をもつことが大事かとも感じました。

(二本松市)

⑥ 8月18日に親子夏野菜交流会が行なわれました。ジャーサラダを作りました。協力して調理することができ、とてもおいしくできました。

また、ジュースの実験も行ないました。まだ母に「体によくないからジュースは飲まない方がいい!」と言つるのですがあまり実感していませんでした。ところが今日の実験で石油や虫などから作っているものが入っていると知つてびっくりしました。これからは食生活が心がけていいからいいです。(11.5. )

⑥ ぼくはジャーサラダがおいしくておかわりをしてたばました。とくにミニトマトがいいかったです。ジュースのじけんであつといつまにジュースができて早くのけたいと思はれて。レモンジュースとオレンジジュースとコーラでいちばんおいしいかったのはコーラです。さうじにいよかんジュースものけました。いよかんジュースは「にがくてつけど」でないからが「はいてなくていいよ」と思いました。(11.2. )



## 乳酸菌が腸まで届く熟成キムチ

「趙さんの味」シリーズの故郷、仙台市にある李さんの工場に伺いました。「趙さんの熟成白菜キムチ」。奥深い味わいと、乳酸菌が生きたまま腸まで届く実感に私も家族もやけつきです!! なぜかそのは。菌を殺してしまった化学調味料は無添加です、無添加でも美味しくなければ意味がない! と魚介をほんのり使って「ダシ」に、鎌田醤油の鮭の魚醤、大木代吉本店の料理酒など日本の伝統的「醸造調味料」(しかもアイコープで販売している生産者さんばかり!!) をブレンド。また、キムチの味の70%を左右する白菜の塩漬けも「機械化すれば負担は減るけどそれは旨味がなくなりてしまう」と、多い時は70玉を超える白菜の選別・洗浄・カット・塩漬けまで全て熟練の職人さんが手作業でこなすという徹底ぶり。素材のかけ、厳選した調味料、手間暇惜しみ李さんの「まごころ」、こちらの贅沢すぎるコラボが「趙さんの熟成キムチ」味わいの秘密でした。

李さんとアイコープとのつながりは25年。丁商品だけではなく、人に支えられてやっている。福島の人が応援してくれると頑張れる! と、年々重なるごとにますます濃くなっていく絆を大切にして下さっていました。李さんから聞いたアイデアレシピの数々。それを生かして、私も二の出会いにもつづけたり食卓で大切に育てたいと早速試してみましたとキムチの養成計画。主人と長男に好評でした。李さん、貴重なお時間をありがとうございました。

(福島市)

靴化サイズ 窓ゆるからこそ  
足に合った靴化



10月マウント靴相談会ではお世話をありがとうございました。子どもの足はよく「サイズが狭ゆるから…」とお手頃なつを買つていますが、娘の足についてお話を聞いて、サイズが狭ゆるからこそ、測定して足に合ったくつ大切さが今頃わかりました。参加ありがとうございました! お母様も測定してほしい気持ちでいっぱいになりました。次回の測定が今から待ちどおしいです。(郡山市)

私は10月マウント靴相談会に参加しました。理由は歩き方にとても違和感があるので、母におすすめられて参加しました。はじめは歩くだけ痛めは「不満」は気持ちでしたが、マウントさんの分かりやすく優しいお話しで、どうかわば治るか、また「外はんぱし」に危うくなりそうだと、医學的などとが分かりました。そこで準備して下さった靴をはきながら、足も気持ちも軽くなりました。清々しい気持ちになり、以前の「不満」は気持ちちは「安心」「参加して良かった」という気持ちになりました。歩き方に違和感のある方は相談会に参加された方がいいと思いました。(同)