

# ひまわり

2015年  
11月16日  
No. 1139

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 あいコープまつりにつなぐ「ゲストさんとランチ会」練物3種食べ比べ
  - ② おうちdeランチより ~クリーミースパスタもシフォンケーキもおいしい~
  - ③ 生産者からのおたより・ローカル品注文19ヶ以上・渋りて安心・測りて計れる(46)・浪江町から強制避難者の仮設の方へ支援
  - ④ みやざ Wa!わあまつり ~なんでもカードより~
  - ⑤ みやざ Wa!わあまつり ~つづき~。あいコープまつり2000名へ近づく・大幅値下げ。ワタのご協力に感謝
  - ⑥ 新しい組合員さん大歓迎。ひろば
  - ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内。なんでもカード。わたしの注文控えメモ

ローカル商品のご案内（12月1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

—あいコープまつりにつなぐ—  
(11月29日)  
ゲストさんとランチ会！

## 練物 3種の食べ比べ (魚)

静かにおしゃべり、楽しく食べました。



◎加入してもない組合員さんと 加入検討中の  
ゲストさんに あいコープ食材のおいしさを 紹介でき  
たら、と 組合員4名 ゲストさん1名 お子さん1名で  
おうちdeランチを実施しました。 メニューは

(福島市)

- ・お野菜たっぷり 鶏ムネ肉のオイスター炒め
- ・えびしんじょ ウンタン風スープ
- ・ネギちらりめん揚げ入りサラダ  
(カツレツとじまゆドレ)
- ・お好みさつま揚げ
- ・よつ葉バターミルクパンケーキmixと天童紅玉りんごの  
パンケーキ
- ・茅吹屋 塙豆大福



調理中から、「鶏ムネ肉は一口大に切って塩麹でもみ込んでおくと、柔らかくなるのよ」や  
「あいコープの菜種油は胸焼けしないって、近所の人も言っていたよ」となど、あいコープで盛り上がり  
ました。高橋徳治商店さんの練り物も、しゅうまいの皮で包んでウンタン風にして「えびしんじょ」。  
スライスしてサラダに和えただけの「ネギちらりめん揚げ」、おつまみや子どものおやつにもなるレンチンで手軽に  
一品の「お好みさつま揚げ」の3種類を食べ比べてもうれい。「えびしんじょはこんな風に  
使えるのね」「ネギちらりめん揚げでサラダに合うね」「お好みさつま揚げはお野菜たっぷ  
りで食べごたえあるね」など、新たな食材や調理法に気づき、「今度注文してみよう」  
の声も聞かれ、「あいコープってまだ奥が深いね」「組合員さん同志の交流が盛んな  
生協なんですね」とあいコープの魅力、他の生協との違いを感じていただけたランチ会  
になりました。お友達を誘って自宅で気軽に開催できるランチ会  
(助成金あり。助かります!) みなさんも一度 お試しを!

ランチ会の声  
② ページにづきます。

①

## …おうちdeランチ より… クリームソースパスタも シフォンケーキも美味しい♪

先日のおうちdeランチ会では大変お世話になりました。ふだん、クリーム系のパスタはあまり作らないのですが、とてもあさりしたクリームソースでおいしかったです。こだわって丁寧に作られたものは、やっぱり違うんですね。シフォンケーキも美味。紙コップで作れる、という事にびっくり!!でした。花兒園さんのごだわりの資料なども見せて頂いて、すばらしい社長さんなんだなと、いつか交流会にも参加してみたいなと思いました。

好評だったガーリックトースト。  
レシピといえる程でもなく簡単ですが  
・塩麹  
・オリーブ油 or 菜種油  
(伊達市)

好みで混ぜて  
パンにぬれ焼くだけ!!

### … 参加者の声 …

ホワイトソースを自分でなかなか作らなかったので参考になった! シフォンケーキがとてもおいしく、卵の良さがよく分かった。(伊達市)



## 3人でランチ会。お話が楽しかった♪

10月27日火曜日、交流会で知り合ったさん、さん、私の3人で我家にておうちdeランチ会をしました。3人だけでしたが、色々とお話できて、樂しかったです。メニューは、ベーコンブロックと大豆のトマト煮込み、鶏ムネ肉のスマート、全粒粉食パン、小魚せんべいでしたが、その他夏の交流会で教わったジャーサラダ。ひまわりに載っていた須賀川のさんのレシピのケーキ・サレ・紅玉りんごのジャム、梅シロップの炭酸割りジュースもお出ししました。さんがランスターのキャラメルティーを、さんは手作りのリンゴケーキを持ってきてくださいたので、更に盛り沢山のランチになっておなかいっぱいになりました。ケーキ・サレは焦げてしまつて申し訳なかったです。火加減注意ですね(後日リベンジしました。美味しいかったです)。お話の中で、あいコープの仲間づくりについての話題がありました。よく知り合いやお友達をあいコープに勧誘したいと思ってもなかなかむずかしいね、と。たくさんお仲間を増やしている方はどうやっているのかな?(福島市)



豚肉たっぷりの  
カポナータ丼  
作りました

今回、おうちdeランチに参加させて頂きました。子供達を保母さんにお願いして、ママ同士でおしゃべりをしながらのランチ作りで、普段から知っている方達との作業でとても樂しみながらランチ作りができました。今の季節にぴったりの野菜たっぷりポトフと豚肉をたっぷり使ったカポナータ丼、サラダ、デザートにりんご。みんなで作ったので、あ、という間でした。みんなのおすすめあいコープ商品を聞けたりして

## 生野菜の苦味がなかった。お肉、卵のこと、知れて良かった♪

先日、ゲストさんをお誘いしてランチ会をしてきました。「これから仕事も復帰するし、宅配って便利ですか?」「離乳食はどんなものを選んであげればいいか悩んでいます。」との説もあり、あいコープで取り扱っている商品を一度召しあがめて頂きたいなと思い、お説いしました。

「ぜひゲストさんお呼びして下さい」と声をかけて頂き、ご準備頂いたさん、さんを始めとする役員の方々、ありがとうございました。

参加された方、皆「とてもおいしかった。」「生野菜の苦みがなかった。」「アレルギー対応して頂いてありがとうございました。」「添加物や普段口にしているお肉や卵の生育環境のことを知れてよかったです。気をつけたいと思いました。」と色々な感想がきかれました。託児に子どもを預け、皆でおしゃべりを楽しみ、お料理を楽しみ…ありがたい時間でした。

娘、泣きすぎてスマセンるありがとうございました。(鏡石町)

## たんぽぽ村のハム・ソーセージの話 10月22日(木)に…

みなさん、エアロビクスのサークルで毎週顔を合わせている、元気で明るいママさんでした。

「ひまわり」で見て気になっていたけど作った事はない「カポナータ丼」の調理に、みなさんワクワクしながら参加してくれました。同時進行の「ポトフ」に入ってる「生ベーコン、生ソーセージ」も初めての方でいて、たんぽぽ村のハムやソーセージの話も熱心に聞いてくれました。豚肉のくさみがなくておいしい!他の肉だとくさいとの話が出て、あい豚会の日向さんの豚への愛情や、国産にこだわったエサ、家に届くまでの時間(新鮮さ)などの話に納得されました。

もうすぐあいコープまつりということで事前注文のリスト等を見て、お互いのおススメ品の話になるととも盛り上がり、「こだわりのぽん酢」は絶対買う!調味料はあいコープでないと!などの声に、まつりに行くのを迷っていた方も、やはり行こうかな~など参加を楽しみにしてくれました。いざランチの実食になると「カポナータ丼」も「ポトフ」も一口目から「おいし〜」の連発でした。「みそが効いてご飯が進む!」「ベーコンの出汁がおいし〜」「子どもなしてゆっくり作って食べれてすごく楽しい、月一回くらいでランチ会やりたいくらい」との感想があり、託児終了後に加わった子ども達には「ポトフ」が好評で、みんなバクバク食べて、特に人参が人気でした。生協パルシステムも利用しているさんより、パルの商品はパルの方が安いが、「ここには料理酒や「えびいんじょ」などいい物はあいコープの方が安いと教えて頂きました。

(須賀川市)

とても有意義な時間を過ごせました。次回、ゲストを説いて、この楽しい時間とあいコープについて知つもらう場として是非また企画したいなと思います。その時はよろしくおねがい致します。♪(郡山市)

②

# アオムシ、白菜 キャベツで大活躍!

\*生産者からのお便り

好天続きで秋の農作業がはかどっています。田んぼの藁片付けや里芋掘りが終わりました。畑では白菜やキャベツのアオムシの大活躍で苦労してますが、ほうれん草や小松菜、大豆は順調に生育しております。しかし、水分不足で大根や人参の肥大が遅れており、これから気温が下がってくるのでどこまで追いつけるのか心配です。秋は収穫祭や研修会が目白押しですが、皆さまや多くの仲間との出会いを楽しみにしてあります。

大内 信一

000503 ローカル (注文番号) 愛菜箱 905円(税別)

無農薬野菜作りの  
愛農会グループの提供。  
品目とその量は  
生産者におまかせ箱です。

11月1回 お届け品  
・長ネギ 1束  
・いんげん 100g  
・小松菜 1束  
・里芋 500g  
・ナス 1袋

11月2回 予定品  
・コスレタス  
・白菜  
・ほうれん草  
・じゃが芋  
・小松菜

ローカル品 注文数 19ヶ以上

① ちびあま 361パック

地元の京菜(みず菜)

87

生芋糸こんにゃく

81

菜花

75

大玉トマト(重力トマト)

71

野菜セット「愛菜箱」

49

さつま芋 シルクスイート

46

いちごとまと

45

満点!あおばちゃん12切

37

シャボン玉浴用

36

ミニキュウリ

36

三陸唐桑 生わかめ(茎付き)

33

シャボン玉純石けん

33

板こんにゃく1/2×2

32

ミルクコーヒー

32

生芋玉こんにゃく

30

粉 コーヒーギャラリーブレンド

21

キッチンスポンジ

20

枕崎牛 切り落とし

19

金笛だしの素 1リットルボトル

19

② 小松菜 291束

地元の小松菜

291

地元のむきネギ

214

地元のきゅうり3本

205

軟らかい里いも

204

生ベーコン切り落とし

198

中玉トマト ララフルティカ

105

満点!あおばちゃん6切

104

生芋板こんにゃく

87

③ むきネギ 214束

商品名 供給数量

測って安心 测って対応 「家庭菜園・もらいもの測定」(146週目)

(柿15ヶのみ、6.44 ベクレル/kg 検出)

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
10月23日	宮城県栗原 一迫町	かぼちゃ	590g	下 / 下	4.14 / 3.31	3600S (1H)
"	郡山市 鶴見坦	柿	1050g	下 / 下	2.78 / 2.50	3600S (1H)
"	新潟県	白米	950g	下 / 下	2.97 / 2.78	3600S (1H)
"	三春町	みそ	1000g	下 / 下	2.91 / 2.62	3600S (1H)
"	鏡石町豊郷	みしらず柿	720g	下 / 下	4.01 / 3.73	3600S (1H)
"	"	洪柿	850g	下 / 下	3.47 / 3.12	3600S (1H)
10月27日	福島市	白米	1000g	下 / 下	2.81 / 2.63	3600S (1H)
"	"	りんご	1000g	下 / 下	2.29 / 2.06	7200S (2H)
"	郡山市 喜久田町	かぼちゃ	800g	下 / 下	3.58 / 3.34	3600S (1H)
"	郡山市	さつまいも	650g	下 / 下	3.80 / 3.02	3600S (1H)
10月29日	郡山市	白米	310g	下 / 下	0.36 / 5.02	7200S (2H)
"	三春町	柿	950g	下 / 下	3.07 / 2.77	3600S (1H)
"	郡山市 日和田町	柿	950g	6.44 / 下	3.07 / 2.77	3600S (1H)
"	郡山市 富田町	なづはぜの実	160g	下 / 下	12.7 / 9.97	7200S (2H)

3.11 原発事故による強制避難中  
(浪江町より)

本宮市 仮設住宅 65戸へ  
支援

11月1回 大玉トマトの5% 1137円

これまでの残高 22295円

23,432円

③

みやぎ Wa! わあまつり ② - 11月29日 あいコープまつりにつなぐ

加美とまとケチャップは  
14個分!!  
火田でギリギリまで完熟!!

Wa! わあ祭り、今年はバス3台での参加となりました。今回も各バスの生産者とお話しし、交流することができました。「とまとケチャップ」(JA 加美よしは) 火田から加工工場が近い(2時間位)ので、ギリギりまで完熟させたトマトを使用。1びんにトマト14個分入っている。これからの時期、とまとケチャップを入れたトマト鍋、トマトポタフがおすすめ!!

(あいコープ職員 廣中)

りんご、全部試食

大変だのしませて頂きました。  
買った事のない商品の試食も出来て  
今後の注文の参考になりました。

りんごも全部試食してみて、好みの品がわかりました。  
さけるケース、商品化してほしいです。

(伊達市)

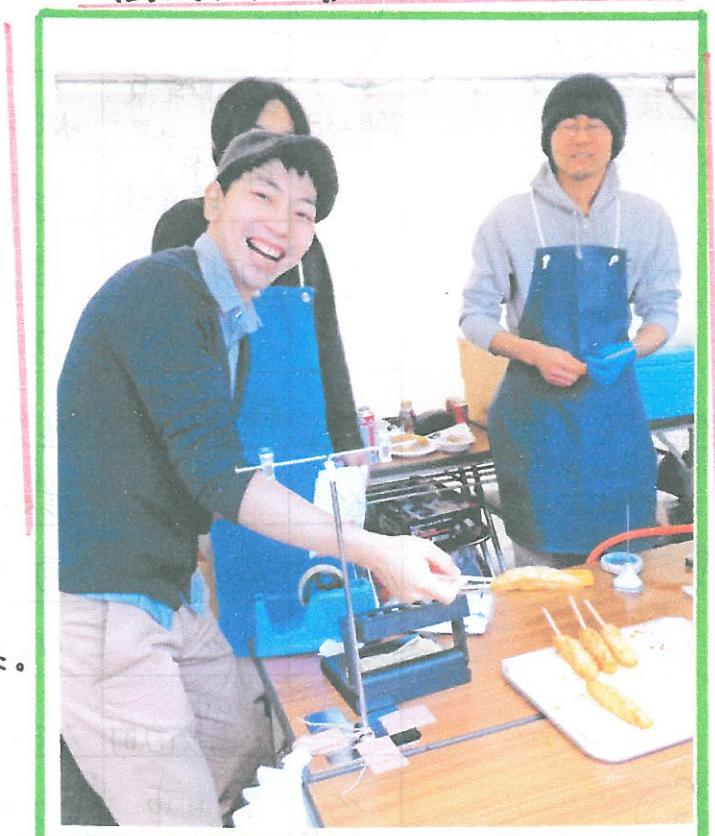
あまりにも  
賑わっていてビックリ!!

今日は反対にこそわれて初めて参加しました。  
あまりにも賑わっていてビックリしました。生産者の方と  
お話をすることが出来なかったのが少し残念です。

(伊達市)

- さんのゲストマン -

あいコープまつり  
でも  
企画されています  
↓  
おいしかった  
です



社長の二男さん(左端)

ホワイトマッシュルーム・おいしかった!  
子供達が一生懸命お手伝いをしている姿に感動。  
魚類がなかったのが残念でした。

いろいろごちそうに付けて、つい買すぎ、楽しく  
過ごしてきました。お世話になりました。

(株)ワキュートレーディングのホワイトマッシュルーム、うす切り  
できといいためたら、手軽でとてもおいしかったです。

(福島市)

すごい行列の豚焼肉



わたしは、大好きな花園さんの、めだまやきを食べたかったのですが、人気で食べることができませんでした。

あいコープのぶた肉は、すごい列を作っていました。でもなんていよいよじゅん衛がきて、うけとて、いつも大きらいぶた肉を、みごとに食べられました。

お友だちに会えて、うれしかったです。

今度はあいコープふくしまのおまつり、がんばります!

(須賀川市 小3)

高くて食べれなかった物を試食

今回、二度目の参加になります。あいコープふくしままつりと同じように、小さな子供ボランティアの元気な声に、買う予定ではな、物を買ってしまったり。今までちょっと高くて食べなかった物を試食するなど、楽しめました。七郷みつば会の新米を食べながら、米沢郷の焼き鳥、高橋徳治商店の揚げたてかまぼこをつまみ、お腹がいいにはなったところで、じっくり買い物..と思っていたところ、12:30過ぎになると試食も販売も終わってしまい、早く店じまいのような雰囲気に。うろうろしてはみたものの、お店は終わる一方で、集合時間まで、手持ち無沙汰のような感じになってしまった。

次はあいコープふくしまのまつり、こちらも楽しみたいです。

(福島市 ...)

交流ができました。

今回、初めて参加させて頂きました。どのようなイベントなのか、イメージできなく、不安な気持ちもありましたが、組合員の方々と交流できる貴重な経験となりました。今後の業務を通じ、組合員の方々に私自身を知って頂き、来月のあいコープまつりでは、少しでも力になれよう努力します!!!

(あいコープふくしま職員 佐藤)

## 麺、自体の味がしっかりの焼きそば

今回、Wa!わあまつりに初めて参加させていただきました。才10ヶ月の息子と、初めてのバスでの移動で不安でしたが、他にもたくさんの子供達と一緒に、親子共に楽しく参加する事が出来ました。

最初に仙台製麺所の焼きそばを食べましたが、ソースの味ばかりメインになってしまふ焼きそばが多い中、こちらの焼きそばは麺自体の味がしっかりといて美味しいかったです。最低限の水で作られているとの事で、これなら安心して食べさせられるなあと思いました。

趙さんのヤンジャンは、大好きで毎回数個注文していますが、キムチ鍋の味が忘れられず、キムチ鍋セットも注文してみたいと思はした。

ヨウジヤンも買ったので、色々な料理に使用してみようと思います。今回参加させていただいて今まで以上に安心、安全な食材ばかりだと思う事ができました。

(福島市)

## 家族みんなで満足😊😊😊

Wa!わあまつり"家族の感想です。

主人 ①荷物置場を設置して下さった事に感謝致します。重い荷物を持ちながらのお買物は大変なお陰様で、ゆっくりと楽しいおまつりを味わうことができました。

②天童同志会さんのリンゴ、ラ・フランス…おすすめのリンゴ、新品种(秋陽)をゲット!

留守番の息子にたのまれたラ・フランスをお土産に…。

娘 ③お気に入りの仙台屋さんの焼きそば!! 毎年必ず買います。紅生姜が(にがてな)ので抜きでお願いすると、お肉をおまけでのせて下さいました。うれしかったです!!

④まご食品・かつお節…雪のようにひいてくるかつお節をけずる大きな機械! 般入、大変だったかと…1人1回、スコップ1杯サービスはすごい!! 皆さま本当にありがとうございました。

(郡山市安積町)

## ・あいコープまつり

参加者、2000名の目標に近づく!!

### 第29回 あいコープまつり 開催要綱

- 日時 11月29日(日) 午前10時~午後2時  
会場 郡山市ビッグパレットふくしま 1階ホール(A)
- 参加者目標 2,000名 組合員、家族などに組合員紹介ゲスト、生産者

ホットな嬉しい情報 (みのがせない!)

## 大幅値下げ商品 続々

○子ども用カレーフレーク	400円 → 360円	(税別)	まほ通信より値下げスタート
○ホットケーキミックス	435円 → 380円	(11月1回)	
○花見糖	360円 → 276円	(12月1回)	今週から!!
○クリームシチュー	400円 → 351円	(1月2回)	
○純米酢	228円 → 200円	(1月2回)	
○使えるカレー・中辛	427円 → 380円	(1月3回)	
○使えるカレー・甘口	435円 → 380円	(1月4回)	(あいコープみやぎ)
○粉石けん水ばしょう	599円 → 573円	(1月中)	商品部より

## 幼な子に ワタふとんを贈ります

皆様のわたしの回収のご協力に感謝いたします。

- 様 (郡山市 台新)
- 様 (郡山市 台新)
- 様 (郡山市 久留米)
- 様 (郡山市 安積町)

～ご協力下された方には、来春、“ワタの種”を無料提供します～

## ☆まつりを創るサポーター

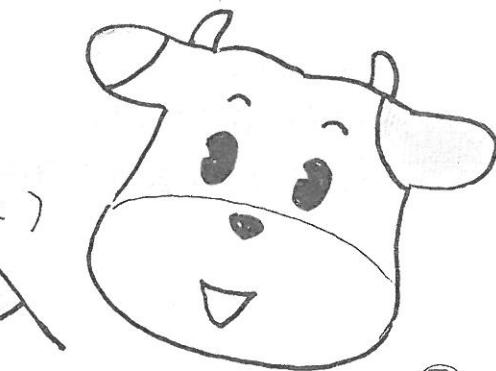
327名(11月3日現在)

★事前注文者

331名 7378点(11月4日現在)

★参加生産者および団体

511



5

# 新しい組合員さん 大歓迎 ❤

ウェルカムランチ

友だちdeランチをひらきませんか？

お試しセットの感想から…

…

タマゴ、プリップリでビックリ  
紹介いただいたお友達から、ワカメはコリコリして  
おいしいよ。タマゴもプリップリだと聞きましたが。  
本当にその通りでビックリしたのと、子供が「おいしい」と  
あっという間に食べてしまいました。

(福島市)

卵がとてもおいしかった。  
卵焼きを作ったら  
伊達巻きのよう  
ふわふわで好吃い！

(伊達市)

黄身もしっかり

牛乳は、子供達もおいしく、試食をもらった日に  
飲んでしまいました。卵も黄身もしっかりしていて  
おいしかったです。

(伊達市)

たまごかけじはんが「きらいな息子が、  
くさくて おいしい！」と おかわりを  
しました。素材本来の物は、ちがいますね！  
(福島市)

おうちで気軽に  
みんなでにぎやかに  
楽しくランチ会してみませんか？

あのレシピ、作ってみたい！  
この商品をためしてみたい！  
そんなご相談もどうぞ  
気軽に  
おたずね下さい

「食の安全、環境への配慮」で入会したが…  
幸いにも宮城に転勤！

主人の転勤のため、あいコープふくしまを退会する事になりました。福島に来る前は、アメリカと日本を行ったり来たりしており、アメリカに比べて、日本の「食の安全」に対する関心の低さ、「選択肢の少なさ」「オーガニック食品の取扱いの少なさ」「値段の高さ」にとどめておりました。

福島に越して来て、「安全な食品、生活用品」を求めていた所、我が家のおやつを押してくださいましたのが、あいコープさんでした。まさに私が求めていた「食への安全、環境への配慮」を前提に取組みをされておられて、すぐに入会を決めました。

届けて頂くお野菜は、美味しいのはもちろん、天候によってお野菜の発育が違う、という所も、減農薬されている証だと思い、旬のお野菜を安心して、毎日食卓に並べる事ができました。

私はお肉は食べませんが、主人にも安心のお肉を食べてもらえるので、本当に嬉しいです。今まで出されたものをただ食べる主人でしたが、よく「これ、あいコープの？美味しいね。」と自分の食べるものにも、興味を持つ様になりました。

ぐうぜん、我が家を訪問してくださった安川さん、毎週どんな天候でも配送してくださった東別府さん、愛情たっぷり宮んでおられる農家さん、あいコープふくしまの皆さん、本当に有難うございました。

幸いに事に、宮城転勤なので、あいコープは続けられますが、「ひまわり」が届かないのはさみしくなります。web版ひまわりをたまにチェックしますね。

(郡山市)

～ どうかお元気で。  
またどこかでお会いできますことを！！ ～