

ひまわり

2015年
11月30日
No. 1141

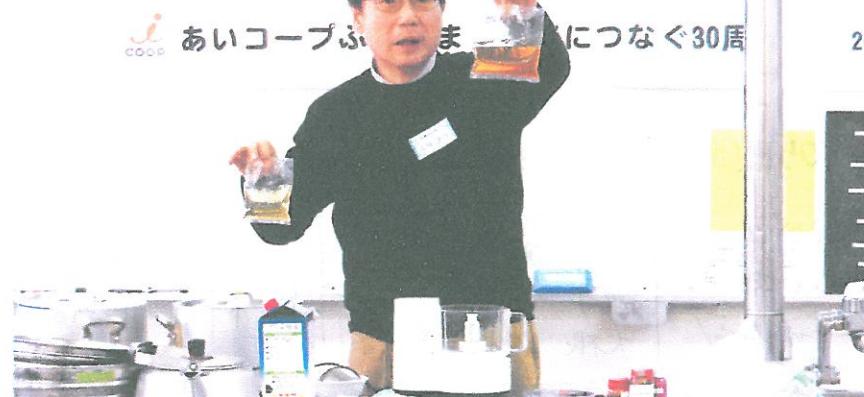
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

- もくじ
- ① 練物の達人・高橋社長が語る① 苦手で口にしづかいたはんぺん生まれて初めて美味しいとえびしれじょ天津丼・ネギちりめん揚げサラダレシピ・生産者からのお便り・野菜箱・11月3回ローカル品測定で安心して対応・強制避難者支援・岩瀬農牧場農業体験②・CO-OP共済シリーズ・年末年始の配達日のお知らせ!・やまとおたみ!やまと味生ラーメン・黒糖入りくろけんせんせん・おり交換会・あいコープまつり成功交流会 in 郡山地区・責任者・サポート・参加者の決意・お川の樂しき・まつり成功交流会 in 郡山地区・つづき・WOW!わあまつり報告
 - ⑦ ~ ⑩ ローカル商品のご案内・たすねどもカード・私の注文控えメモ

ローカル商品のご案内（12月3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

練物の達人・高橋社長が語る ①

練物の達人、高橋社長



市販品の添加物の実物で語る 高橋社長

苦手で口にしづかいた はんぺん 生まれて初めて美味しいと♪

市販のはんぺんは味も食感も苦手で今までほとんどの口にすることはありませんでした。そしてあいコープに加入して生まれて初めてはんぺんが美味しいと感じた練物の高橋社長さんがいらっしゃるとのことでの是非お話を聞きたいと思い、初めて交流会に参加させて頂きました。社長さんの添加物のお話は本当にソッとするものばかりで、今後はできる限り食品に気をつけたい、あいコープに加入して良かったと思いました。そして初めて聞いた「孤食」というお話にも涙が止まりに止まりました。「食べ物は深くて強でいろいろな力を持っていて、いろいろなことを伝えてくれる。食べ物は作り手が食に入る人に何を込めるか...」暮らし、物の観方、生き方...とも深めていろいろ考えさせられ、そして反省点にも気付かれ、もっともっと社長さんのお話を聞きたいと思いました。これからもっと交流会に参加していろいろな方のお話を聞き、勉強していくたいと思います。ありがとうございました。

（ 郡山市 ）



当り前に食していた生協のかまぼこ が...

高橋徳治社長の話を聞かせて頂き 当り前に食していた生協のかまぼこが 本当はすごい努力をして私達の口に入っている事をあらためて思いました。同時に、これから日本の食は作る人が少なくてする中、どうするのかハヤ配になりました。生産者さんを大事にせねば... 生産者さん 本当にありがとうございます。

（ 郡山市 ）

こちらが
えびしれじょ
天津丼

小皿は
ネギちりめん揚げ
のせサラダ



レシピは
次ページでご紹介
つづけてみてねよ →

①

くえびしんじょうすりみで天津丼風

花児園 and 高橋徳治商店

○材料 (5人分) ○

- ・えびしんじょうすりみ 1P

- ・卵 5個

- ・長ネギ 5cm

- ・こんにちは料理酒 小さじ2

- ・三河白だし 小さじ2

- ・牛乳 小さじ2

- ・塩 ひとつまみ

- ・花見糖 (隠し味) 小さじ1

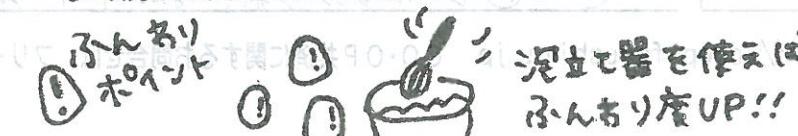
- ・ごま油 適量

①えびしんじょうすりみを解凍し袋の上からほぐす。

長ネギを粗みじんに切る。

②ボウルに卵を割りいれ、かたまりが無くなるまで

よく混ぜる。①の長ネギと調味料Aを加えさらに混ぜる。



③熱したフライパンにごま油をしき解凍したえびしんじょうすりみを色が変わらるまで炒める。②の卵を流しいれ形を整えひっくり返す。火を止め余熱で火を通す。



○醤油あん○

- ・水 200ml

- ・中華練だし 小さじ0.5

- ・こんにちは料理酒 小さじ2 × 2

- ・鎌田醤油 大さじ1

- ・片栗粉 小さじ1

○甘酢あん○

- ・水 200ml

- ・酢 大さじ1.5 × 2

- ・鎌田醤油 大さじ1

- ・砂糖 大さじ3

- ・片栗粉 小さじ4

お好みのあんで召し上がりよ

たっぷり增量も美味しいですよ

〈ネギちりめん揚げのせシーサーサラダ〉

高橋徳治商店

○材料○

- ・トマト

- ・レタス

- ・ベビーリーフ

- ・ネギちりめん揚げ 2枚

○塩麹シーザー○

- ・こんにちは塩麹 1

- ・ヨーグルト 2

- ・マヨネーズ 3

- ・パルメザンチーズ 1

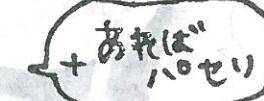
割合

①トマトは小さく切り、レタスは食べやすい大きさに切る。

②ネギちりめん揚げは縦に細く、薄く切っておく。

③塩麹シーザーを混ぜ合わせる。

④①を皿に盛り付け、②のネギちりめんをちらしドレッシングをかける。



さっぱり感を出したい時は…
酢・レモン・ワインもおすすめです！

収穫祭においていただき感謝

*生産者からのお便り

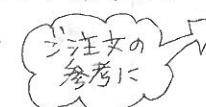
消費者の顔が浮かぶと頑張る方に

11月8日の収穫祭の日は朝から小雨模様の1日でしたが、農場見学も予定通り行うことができ、生産者一同ほっとしました。有機農業で生産者と消費者との関係を「顔と顔の見える関係」と言われていますが、消費者の皆様に生産の現場にお出でいただき顔を合わせることが収穫祭の大きな目的であります。農作業は単純作業の繰り返しが多いのですが、食べてくださる消費者の顔が浮かぶと頑張らねばと、心の励みになってあります。来年もまた多くの皆様にお会いできることを楽しみにしてあります。

石沢 希

ローカル品
000503 愛菜箱 905円(税別)

有機栽培グループの農会が
品目・量目を畠の状況に合わせて
BOXにセットします。



11月3回お届け品

コスレタス 1株
ほうれん草 1束
里芋 450g
大根 1本、長芋 1束

11月4回予定品

ミニレタス
きゅうり、カブ
小松菜・サツマイモ

11月3回ローカル品 注文数195以上

1 ブロッコリー
408ヶ

2 ちびあま 376ヶ

3 小松菜 367束

商品名	供給数量	
ブロッコリー	408	菜花
ミニトマト ちびあま	376	板こんにゃく1/2×2
地元の小松菜	367	野菜セット「愛菜箱」
地元のむきネギ	227	シャボン玉純石けん
地元の春菊	195	徳島産野菜セット
地元のきゅうり3本	178	さつま芋 シルクスイート
地元の大根	161	いちごとまと
中玉トマト ララフルティカ	130	生芋玉こんにゃく
満点！あおばちゃん6切	102	シャボン玉浴用
りんごふじ小玉1kg	94	ミニキュウリ
軟らかい里いも	92	ミルクコーヒー
生芋糸こんにゃく	83	粉 コーヒーギヤラリーブレンド
生芋板こんにゃく	82	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
大玉トマト(重力トマト)	58	全粒粉食パン
地元の京菜(みず菜)	57	とろさんましょうゆ味 3缶セット
		満点！あおばちゃんノンスライス1.5斤

2

測って安心、測て対処

組合員さんの「家庭菜園・もらいもの」
測定依頼、毎週受け付けています。

148

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
11月6日	郡山市 富田町	柿	680g	① ②	2.91 2.28	7200S (2H)
"	小野町	玄米	980g	2.88 ①	2.02 1.89	10800S (3H)
11月11日	田村 船引町	玄米	1000g	① ②	2.81 2.63	3600S (1H)
"	郡山市 白岩	ゆず	310g	① ②	6.45 5.03	7200S (2H)
"	"	柿	500g	① ②	4.81 3.87	3600S (1H)
11月12日	二本松市	白米	1000g	① ②	2.81 2.63	3600S (1H)
"	郡山市 日和田町	ミントの葉	140g	19.6 ①	14.7 11.5	7200S (2H)

88 ハーブ類の「ミント」が微量の検出。柿の「不検出」が続出しています。
干柿にいた場合でもかなり低い値と予測できます。

88 家の祖父母が作ったものなども「ハジキ入り、対立」にてまれにせず、
あいコープで測定してすきりします。

原発事故による強制避難者
浪江町より本宮市仮設 65戸へ支援

11月3回りんご ぶじ/kg の5% 1.671円
これまでの残額 23,857円
計 25,528円



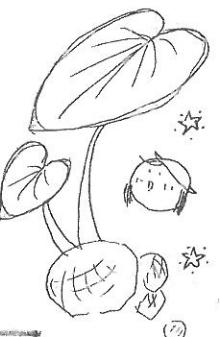
岩瀬牧場 農業体験②

庭の里芋との違いにびっくり

10/31(土) 岩瀬牧場 農業体験に参加させていただきました。第2回から参加させていただきましたが、参加するたびに、娘と2人 1歳から4ヶ月ででき、とても良い時間を過ごすことができました。里いも掘りでは娘よりも大きく成長した茎を切り、スコップで土をほぐし、大きめ大きな里芋をほりおこす通常作業には本当に腰が痛くなり、農家のみなさんのお苦労が竹内体験できました。娘は種芋をいただき 庭で作って自分の里芋との違いにびっくり。親芋、子芋、孫芋の数に打たまたびっくり、掘りおこした後の作業も一段と大変だな…と思いました。親芋を捨てるなどのことだったので いただいて、その日の夕食に里いもロッケに…。息子も娘も主人も、乳製品入っておいしい "野菜のクリームロッケ" みたいだな…と言っていました。とても美味しい里芋 ありがとうございます。

通常作業ですが お身体に負をつけてこれからも頑張ってください。伊藤さんが作ってくれた芋菴。素材の味がそれだけでいて、ダシが入っていてなくてとてもおいしいしゃべりです。(入りやすい方がいいですね) ありがとうございます。

(須賀川市)



10月31日のさといも作をたいけんできただけであります。
くきをきり、大きめスコップでさといもをほると、とても大きめだった
さといもができました。小さいもをとるのがとてもためしかったです。
いとうさんがつくれたものに とてもおいしかったです。ありがとうございます。
ちくわくきを、おかあさんといっしょに いもがうをつくりました。
できらかがたのしみです。 ()

CO-OP共済シリーズ

急性虫垂炎 5日間の入院 「共済」で費用のバ配が軽減

急性虫垂炎で5日間入院しました。軽症だったので手術せず抗生素の点滴だけで済みました。3人の子供たちがいる中での入院は様々は不安がありました。でも、コープ共済に入っていることで医療費のバ配は軽減されるので安心でした。必要書類も領収証だけで済みました。いつも思うのですが 手術後、共済金の振込みがとても早いのが助かります。

(福島市 T.さん)

③

年末年始の配達日のお知らせ

12月5回は変則配達となります。ご注意下さい。

配達日	通常の配達日コース
12月27日 (日) ^{*1}	火曜日コースと 月曜日コースの一部 ^{*2}
12月28日 (月)	水曜日コースと 月曜日コースの一部
12月29日 (火)	木曜日コースと 月曜日コースの一部
12月30日 (水)	金曜日コースと 月曜日コースの一部

*1. 日曜日の12月27日から
12月5回の配達がスタートします。

*2. 月曜日コースは
27日(日)～30日(水)の
4日間に振り分け。
何日にするかは各人にお知らせ
します。

*3. 1月1回の配達は
1月4日(月)から通常通り
スタートとなります。

黒糖入りくるみパン！大好評

(ローカル品)

道産子の私たち“よつ葉バター”も喜び

生地も購入の黒糖入りくるみパンは大好評!! 食べ過ぎあり!! で次回も購入
しようとと思います。道産子と長期北海道に住んでいた私たち家族は“よつ葉牛乳”
をよく知り、またそのバターが購入できるので喜んでいます。

今は試し試し購入して我が家に合うものを探して行こうと思います。

今後ともよろしくお願ひします。(郡山市)

ローカル商品
000544

まほ通信
125

黒糖入りくるみパン

よつ葉バター(食塩不使用) 150g 330円(税別)

あいコープまつり 地区別成功交流会 次々と開催

まつり体験から貴重な意見・見どころ・食べどころを交流

11月16日 中央公民館、38名参加、11月17日 大規模なあいセンター、15名参加で
まつり交流会を開催しました。まつりで販売するメニューは一足先に味わってもらいたく、
コラボレシピ“ベーコンストラップ 塩麹仕立て”と“シフォンケーキ”そして時短である
“ささッとカレーピラフ”を計4種で作りました。

スープを煮込みながらシフォンケーキが焼けるのを待つ間に、今年のあいコープまつりの
地区ごとの企画、そして今年の見どころ・食べどころを紹介。初参加のゲストさん達も
「おまけせり行ってみたい！」と、両日共に盛り上がりました。

去年 サポーターとして大活躍してくれた方から「ポトフスープを持ち帰りたいけど、
入れ物がなくて残念だったから、今年は深いタッパーを持参することをおすすめします!」
の発言。また「まつりで使用している食材は全てあいコープのものだといふことをしっかり
アピールして顶がいいと思いました」という意見も出されました。毎年サポーター
として運営に携っていると「あいせん」と思ってしまっていることが、まつり初参加、サポーター
初体験の方から貴重な意見を教えてもらいました。

X'masの後は... 寒い季節のおススメ

やっと出たあ!! みそ味 生ラーメン ~ 錦田けそとコラボ ~

待てました! マツダ製麺さんの「みそラーメン」。ずっと「最近、しゃくやラーメンしかないのは
なぜ?」と思っていました。しかも錦田さんのみそとのコラボやさんて嬉しい倍増です!
新味付メンマとたべくさんの野菜とで、これから寒い季節、おいしくいただきます!!

* まほ通信を見て一人「やったー! やっと出たあ!! 待てたよー」とさわいでたら
小1の息子が「なんか待てたの? ポケ、みそ味食べてこない」と言っていた。
いやいや、食べてこないことはないけど、そのくらい久しぶりなんだよ...

まほ通信
362 ④ 生ラーメン(みそ味) 298円
130g×2, スープ2付 (税別)

(須賀川市)

④

次頁につづく

⇒ 前章振り返り

まつり前に二か所は意見交換をする交流会を開催することで、さらによりよいまつりを作り上げることが出来る事も改めて感じました。まつりについての話は尽きなく、最後に全員でまつりの成功「エイエイオー！」と力を合わせ、終了しました。

(地区担当理事 吉井)

あいコープまつり 成功交流会 in 郡山地区 まつりを盛り上げましょう ☆



◎ 責任者・サポート・参加者から決意が語されました。

田尻あい豚会“カポナータ丼”コーナー

日向さんを国ひ会で手作りで作って食べてとても好評でした。加美のトマトケチャップと鎌田さんのみそとのコラボが絶品です。焼肉つきもうれしいです。ぜひお近くでどうぞ～

(責任者さん)

加美よつばのトマトケチャップコーナー

Wa! わあまつりでおすすめの食べ方をお聞きしたら、トト鍋がおいしいと言われて作ってみました。おいしかったので二つのコーナーでみんなにもお伝えしています。

(サポートさん)

高橋徳治商店“えびしんじ豆腐丼”コーナー

高橋社長を国ひ会で練物業界の実態、水増しと添加物、そして原料の魚の目が腐敗していく話を聞きました。新鮮な魚を無添加で作った水増しのない練物です。お魚の味がしっかりとるので增量もびっくりです。えびしんじとアヒージョ、菅野とうふとのコラボで增量します。あと一ヶ月でボリュームたっぷり、実演しながら出来たて販売します。

(責任者さん) ⑤

花児園 “シフォンケーキ”コーナー

まつりを手作りで作りあげる…まさにまつり交流会でみんなで作ったシフォンケーキです。パスクヤンヨーグルトとわはわのジャムとコラボします。当日、簡単にできることを実演します！ (担当責任者さん)

平田産業 “さつまいもドーナツ”コーナー

堀越さんのさつまいもを5つ葉のミルクパンケーキミックスでつくり、さつまいもドーナツを作ります。試作を重ねた自信作のぶわふわドーナツを味わってください。もちろん平田産業さんの一番うまい自家の菜種油だから油くびさもありません。

(担当責任者さん)

● おやじのまつりの樂しみ ●
Aさん…「昨年いらすじはんがとてもおいしかったです。今年も樂しみでーす」の話に
「今一番良いのは…レバ寿司ですかね～」

Bさん…「今年はしっかり事前注文しました。化粧品も注文しました～～

Cさん…「おうちで帰って食べられるようタッパーは3人分とか入れてもらおうと思っています」の話に「私は毎年やっています～」と先輩組合員さん。

新組合員さん…「とにかくはじめてのまつり、樂しみでーす」

ゲストさん…「ウインナーが長に入りました。まつりに行きたいです！」



まつり交流会
の感想は
まだ続
ます

Xメニューのボリュームは次回に



⇒ 前頁よりつづき

あいコープまつり成功交流会 in 郡山地区

“ボロニアン”ポトフ

味はあっさり・肉の旨味しっかり

11月16日 中央公民館、11月17日 大槻ふれあいセンターにて、2日間行われましたまつり交流会に参加しました。郡山市中央公民館は38名の参加者で、サポーター、まつり参加予定者、そしてゲストさんも多く参加して大盛り上がりでした。翌日の大槻ふれあいセンターではゲストさん2人を含め15名の参加でゆったりと和やかに行われました。

メニューはまつりのテーマでもあります『時短、増量、コラボ』に沿って、「ベーコンスープ～塩麹仕立て～」「ささッとカレーピラフ」「ぶんわりシフォンケーキ」の3品。

ベーコンスープは洋風なのに昆布だしと塩麹が味のポイント。今日はベーコンの代わりにボロニヤソーセージを使いましたが、ベーコンよりあっさりしているながら肉の旨味がしっかりと、二つの方が好き！という参加者もいました。昆布だしといふとハードルが高めですが、前日に分量の水に「こいのちは料理酒」を少しあれて昆布を浸しておいただけ、といふ手軽さに、みはさん ハードルが下がった。早速家でも作ってみた。また「こいのちは塩麹」だと塩よりもマイルド感になり、その美味しさに驚きの声があがりました。

ベーコンスープはまつりで100円で販売します。是非ご家族やご友人にもお試しめです！

「ささッとカレーピラフ」も、炊飯器にセットした米に炒めたウインナーとミックスベジタブル、そして使えたカレー、レバ巾を入れて炊くだけで完成の簡単、時短、おしゃれメニューです。通常のミックスベジタブルのグリーンピースが苦手で、買ったことがなかったが、あいコープのミックスベジタブルはコン、玉ねぎ、人参とともに応用いやないので次回注文したい、の声も出されました。新潟には現見を実感しました。

「ぶんわりシフォンケーキ」はベーキングパウダーを使わず、花児園の新鮮な卵のかだけて簡単にぶんわりと焼きながら絶品ケーキです。泡立った卵白のコシの強さに驚きなのと、粉もふるわずにできる手軽さに「これがうまいケーキ感覚でおうちで作れる」という話にみんな納得。バスちゅんヨーグルト、わ・は・わのりんごジャムを添えて贅沢にいただきました。まつりでは100円といふ大サービスの海で販売します。みはさんお楽しみに!!

最後は「あいコープ30周年に向けてまつりを盛り上げましょ！エイエイオー！」と長合を入れて記念撮影。会場の熱気で今年のまつりも大盛り上がりの予感がしました。

(地区担当理事)

宮本

⑥

みやぎ Wa! わあまつり報告②

試食で新たなおいしさを発見

10/25のみやぎ Wa! わあまつりに3才と10才の娘2人と参加しました。去年初めて参加してとても楽しかったので、今年の参加も楽しみにしていました。バスの中でのクイズ大会が盛り上がり、あと一回間に熱気ムンムンの会場に着きました。長になっていた商品の試食をしきり、新たなおいしさを発見したり…。(まるじさんの、混ぜるだけで出来る便利かけがとてもおいしかったです。)

生産者さんの“情熱”と組合員さんの“あいコープ愛”を感じ、福島でももっと広めて、食に不安を感じている様々な方に、この安心、安全な商品を食べてもらいたい！！と思ひました。 (福島市)

「揚げたてを食べられるなんて幸せ！」

みやぎ組合員さんと連帯

今回のみやぎまつり、私が一番来掛けにしていたのは高橋徳治商店さんの“あつあつ揚げたて野菜の揚げ”。行列に並ぶとちびさんの目の前で揚げてあったお皿が、よく手作り感が伝わってきます。その間、後ろに並んでいたみやぎの組合員さんと「揚げたてを食べられるなんて幸せですねえ～」「それは高橋徳治商店さんのレシピ！」と面識も無いのに盛り上がり、同じ物を普段から頂いていると不思議な連帯感が生まれるものだね～と感じました。もちろん揚げたては最高に美味しい!!

会場でお会いできた社長に感動を伝えると、「無添加の練り物は学校給食への納品がスタートでした」と、開発にかかわった栄養士に添加物の危険性を学びながら生み出した物であること、それ以前は大手の下請けで添加物入りの練り物を作っていたことを教えてくれました。意外でした。以来40年、無添加ひとすじ。

時代に流されず、それでいて商売を守っていくことは大変なことと思いまが、これからも、子どもに安心して食べさせられる練り物を作り続けて下さい。買って食べてためいいます !!!

(福島市)