

# ひまわり

2016年  
1月4日  
No. 1145

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  
②  
③  
④  
⑤  
⑥  
⑦  
⑧  
⑨～⑫

おうちdeランチ会 in 福島・郡山 おうちdeランチ会 in 伊達  
生協deランチ交流会・新しい組合員さん続々 試食感想カードから  
生産者からのあたより・12月3回ローカル注文20ヶ以上・測定・安心測りで対応(151)(152)  
きつり写真特集③ 生産者と組合員、子どもサポートの協力で成功に。  
きつり写真つき。よつ葉生協まつりに400名!  
第29回あいコープまつり 生産者の皆様からの感想カード・子どもサポートと親子サポート  
サポートさんからの感想つき。石けん交流シリーズ①  
2016高級生平和カレンダー・ひろは・きんぐら、「コボウ」自体が「だくわいい」と父  
ローカル商品の案内・ほんでもカード・私の注文控えメモ

ローカル商品のご案内（1月3回）はうしろのページからです

おうちdeランチ会 in 福島・郡山

## ブロックベーコンのトマト煮 途切れることない会話 次はゲストさんを!!

...さんの自宅でのランチ会に...さんと参加しました。3人で食べてみたいものを話し合い、メインに10/4回目(表紙)の タンポポ村のブロックベーコンのトマト煮、鶏ムネスモーク、全粒粉食パン、小魚せんべいを頂きました。放射能の思いを話すこともできました。

宮城のおまつりの感想、添加物の話など、途切れることなく盛り上がり楽しい時間でした。あいコープをどのように広めていたら良いか、なども話し合いました。次のランチ会を開催するためにも、ゲストさんを連れてこはくちゅ、と気合が入ります。補助が出るおかげで気になる商品を気の合う仲間と楽しめるランチ会、とてもすばらしいと思いました。

岩本さん、お料理とても美味しいかったです！  
佐藤さんのデザートも優しくおしゃべりかったです！ ごちそうさまでした。

(福島市)



ランチ会・いかがですか?  
まつりで知り合った方との  
さてみたいの方との  
おうちdeランチ

①

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

おうちde  
ランチ会 in 伊達 身体の全てが食物から

10月28日、さん宅で初めてランチ会に参加させていただきました。お話ししながらのお料理はとても楽しくて学びが沢山。私はあいコープを始めて1ヶ月、さんや、さんに、あいコープのオススメ商品や卵や菜種油、お野菜などの品質の良さなどを学ばせていただきました。

そして参加者全員が子どもを持つお母さん。産婦人科でも学べなかった、妊娠中や授乳中の大切な食生活の事を話して反省したり、これからできる食事の事を話したり...と本当に興味深い時間でした。身体の全てが食べ物でできている。安心で安全でおいしいご飯についての話は尽きました。

みんなで作ったクリームパスタとシフォンケーキ、高橋さんが準備してくれていた手作り天然酵母のパンや、ドレッシングやフリッターなどなど すべて美味しい 親子で心も身体もホカホカの1日となりました。ありがとうございました。 (伊達市)

## シフォンのふわふわに驚き

まつり前の交流会で、同じ班にいた組合員さんとゲストさん1名の計5人で、おうちdeランチ会をやりました。その時の交流会で大好評のシフォンケーキを前日に焼いて、当日はさっそくシフォンをいただきながら、花兄園の卵の勉強をしました。ゲストさんは、シフォンのふわふわにとても驚いていました。これは花兄園の新鮮な卵だからで、市販の卵で同じレシピで作ってもふわふわにならないなどこだわりがあることを勉強しました。

また石けんについても学習をして、私が持参した汚れた台ふきんを粉石けんと漂白劑について、驚く白さになるのを見もらいました。ゲストさんは食器洗いも体験していただき、石けんの良さも実感してもらいました。調理に時間をかけずにお話し中心にしましたが、内容も濃く、という間に終わりの時間になってしまいました。

(郡山市)

## 生協deランチ交流会 カポナータ丼

Bon Appétit!

「ボーノ！」って言いたいくらい。次はマンション内交流 de ♪

今回のランチメニューは、"カポナータ丼"。トマトベースの味に味噌としょうゆのかくし味で、"ボーノ！"って言いたいくらいおいしい味でした。トマトが苦手な我が家家の男性陣に食べさせようと思いました。

星専務からは、"あいコープまつり"について、橋本副理事長からは、"ランチ交流会"と、あいコープを知つてもらう事の大切さを、ひしひと感じました。

最近、自分の住んでいるマンションの方々と、役員という役割で、交流が出来てきましたので、マンション内交流会で、わが"あいコープ"の良さを宣伝してみようと思つました。

(あいコープ)



## レンコンの弾力に驚き !!

先日のパートランチ会では、初めて皆さんに食べて頂きました。

「カポナータ丼」は、初めて聞くメニューでした。トマト味のどういった物が出来るのか、楽しみながら調理することが出来ました。驚いたのは、レンコンの弾力です。普通レンコンは、あまり火を通しすぎると柔かくなってしまいがちですが、煮込んでも、しっかりとしたかみごたえで、とてもおいしいかったです。やはり素材の違いは大きいよあと、思いました。

その後、自宅でもトライして作ってみました。家族みんな大満足の一品になりました。友達にも教えてあげたいです。

(あいコープ)

新しい組合員1名 + ゲストさん1名で  
ウェルカムランチ会開くことができます。

詳しくは加入説明の組織担当(阿部・安川)に

お問い合わせ下さい。

## 新しい組合員さん 続々 ~ 試食感想カードから ~

牛乳の生臭さがなく、おいしい♪

牛乳→味が濃い気がします。だからといつて牛臭い?感じもなく、おいしくいただきました。牛乳は今まで明治ラブしか買っていませんでした。

(体質的にこれが合っていた)

パスちゃんのは続けていけそうです。ミニサイズ200ml等あればいいなあ

豆腐→しっかりと味がついていて、おどろきました! あいコープまつりで初めて購入しましたが、くせになら味です。

わかめ→弾力があり、食べごたえ十分! 齒ごたえ良いです。

(郡山市)

牛乳特有の生臭さが全くなく

おいしく頂きました。"味の違い"がこんなにもはっきりしていて驚きました。

(福島市)

卵、牛乳、鶏、牛の餅が不安だったので安心して食べることができます。

(福島市)

とてもおいしかったです。牛乳はとてもまろやかでした。ヨーグルトの試食も欲しかったです。

(二本松市)

しょうゆがとてもおいしかったです  
(牛乳が飲めない→サンプル(しょうゆをお渡し))

(福島市)

## あいコープで悩まず楽しく食材買ってる!

いつもひまわり楽しみにしています。避難先から福島に戻り、あいコープのような場所があれば、これが本当にうれしく、お友達にもあいコープの良さをたくさん伝えています。そこで福島に戻って食材選びに困っていた友人が、最近あいコープに加入したことを知り、感想を聞いたところ、「久々に悩まず楽しく食材を買っています!」とのことで本当に嬉しそうでした。

震災から5年目に向かうとしている今でさえ、放射能の問題に悩んでいらっしゃる方やたくさんいらっしゃいます。勇気を持ってたくさんの方に伝えたい、きっと待っている方がたくさんいると思いますよ!

(郡山市)

~中村さんには、多くの友人・知人をあいコープに誇っていました。感謝しております。そしてあいコープ利用を始めた方が、「悩まず楽しく食材を買えます!」の声を聞き、微力なあいコープが、みなさんの広げる活動に支えられていることに改めて感謝します。

(あいコープふくしま 佐藤)

②

# 厳しい寒さに備えて野菜は糖度を増してくる

\*生産者からのお便り

あいコープまつりでは沢山の人たちにお会いできて楽しい1日でした。また先週は日本有機農業研究会の有志による東北支援猫の手作戦の人たちによって援農がありました。このような交わりを通して有機農業をしていることの嬉しさ楽しさを実感しました。寒さもいよいよ厳しくなりましたが、野菜たちはそれに備えて体内の糖度を増してきます。私はこれから人参の収穫が始まりますが、甘くて色鮮やかになっていると思います。来年の4月頃までお届けできると思います。よろしくお願ひ致します。

安田 広見

ローカル品 000503 愛菜箱 905円(税別)

12月3回 お届けしたのは  
大根 1本  
カブ 1束  
京菜 1束  
人参 900g  
長ねぎ 1束

12月4回予定品  
玄米餅  
ほうれん草  
小松菜  
玉ねぎ  
カブ

無農薬にこだわり続ける  
愛農会の皆さんより農産物の提供。  
量目と品目はおまかせください。

12月3回 ローカル品注文 20ヶ以上

愛農会の愛菜箱交流会 告知

日時 1月26日(火) 9:45 ~

会場 郡山市 中央公民館

内容 玄米餅の  
白菜・豚肉のミルフィユ etc  
(予定)

おひさまのヒツツは愛菜箱の中に…!!

商品名	供給数量
ブロッコリー	325
ミニトマト ちびあま	321
地元の甘いニラ	300
地元のほうれん草	298
地元の小松菜	231
地元のむきネギ	181
地元の大根	115
甘い人参	114
中玉トマト ララフルティカ	106
満点! あおばちゃん6切	104
地元の春菊	96
森さんの小松菜(農薬不使用)	95
生芋糸こんにゃく	91
生芋板こんにゃく	85
地元の京菜(みず菜)	71
さつま芋紅はるか	61
大玉トマト(重力トマト)	51
軟らかい里いも	50
板こんにゃく1/2×2	45
ミルクコーヒー	44
徳島産野菜セット	41
いちごとまと	38
野菜セット「愛菜箱」	36
生姜玉こんにゃく	32
とろろさば水煮 3缶セット	31
シャボン玉浴用	31
殻付落花生	31
キッチンスポンジ	31

① ブロッコリー 325ヶ

② ちびあま 321パック

③ 甘いニラ 300束

## 測て安心 测て対応 家庭菜園 いただきもの測定 151

2015年

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
12月2日	福島市 岡島	玄米	950g	①/下	2.97/2.78	3600S (1H)
"	月舎町	玄米	950g	①/⑤	3.07/2.77	3600S (1H)
"	郡山市	ゆず	550g	①/下	4.41/3.54	3600S (1H)
12月3日	天栄村	大根	980g	4.22/下	2.26/2.12	7200S (2H)
"	"	白菜	870g	①/下	3.38/3.04	3600S (1H)
"	郡山市 白岩町	ゆず	480g	6.38/①	3.59/2.84	10800S (3H)
12月4日	猪苗代町	カラビ	390g	下/下	3.72/2.92	2800S (8H)

測定希望の方は  
「500g以上～1kg」の  
量を、产地場所を  
書いて配送時に  
お出し下さい。  
1週間内には  
結果をお知らせ下さい。

152

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
12月7日	二本松市 小浜	白菜	950g	下/下	2.97/2.78	3600S (1H)
12月10日	本宮市	ゆず大根 漬物	700g	①/下	4.10/3.73	3600S (1H)
"	二本松市 南町	玄米	1000g	①/下	2.87/2.60	3600S (1H)
"	郡山市 湖南町	白米(8分き)	1000g	①/下	2.78/2.55	3600S (1H)
"	郡山市 大根町	トマト	600g	①/下	4.12/3.26	3600S (1H)
12月11日	郡山市 富田町	キャベツ ブルーツ	1000g	下/下	2.78/2.55	3600S (1H)
"	郡山市 田村町	とうもろこし	950g	下/下	3.03/2.75	3600S (1H)
"	福島市 土湯	大根	630g	下/下	3.88/3.11	3600S (1H)
"	福島市 土湯	ヤーコン	570g	①/下	4.32/3.42	3600S (1H)

浪江町からの強制避難者

本宮市 高木地区と石神第一仮設への支援

12月3回 甘いニラの 5%

こなげの残額

1741円

29402円

31143円

\*12月18日に仮設65戸へ堀越さん甘い人参をお届けしました\*

③



**コーすけ君!**  
コープ共済は  
ボクに聞いて!!

## まつり写真 特集 ③

生産者と組合員、子どもサポートの協力で成功に!



石巻市 高橋徳治商店です

(左より) 高橋社長, 次男 敏容さん, 長男 利彰(としあき)さん  
(としやす)



④

## 石けんコーナー 泡々づくり体験



洗濯機を  
回して  
泡作りを  
しました。

石けんで 体験者への「スponジ+固型石けん」販売好評



セイロン紅茶の林社長

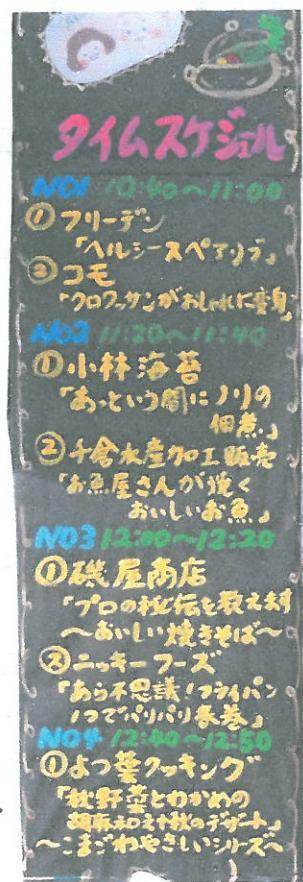
“紅茶の試飲、お願いします。”

⑤

今年も元気湧れるヨサコイ踊り



一畠居理事長さん



焼のりをあ、という間に「ノリの佃煮」



新企画!  
生産者が語り  
ながら、  
時短調理  
その場で  
試食

今年もお世話になりました。  
よつ葉生協  
まつりに4000名



〈第29回 あいコープまつり〉生産者の皆様からの感想アンケート

## 説明に熱心に聞いてくれた！

・会場にたくさんの方が来訪され、にぎやかだった。

説明も熱心に聞いて下さり、嬉しかったです。

(日本オリゴ株式会社 藤井孝一様)

・充分に準備が行き届いたよい集会でした。

・来年はもっと広い会場だそうですが、広い方が組合員の皆様とゆったりとお話しできる雰囲気が生まれると思います。

(福島愛農会 石沢重吉様)

・活気があり組合員の皆様のパワーを感じました。お世話になりました。

・コネコネマイ石けんづくりは、お手伝いさんがついてくれれば"ありがとうございます"です。テーブルはゴミ袋を貼ると後片づけが楽になると思います。

(エスケー石鹼株式会社 銭木浩二様)

・試食品は時間いっぱい位に在庫切れとなり、多くの方へ提供、アピールする事ができました。1000円を超える価格設定の為、気になっていたけど注文までは…という様な方にも美味しさを伝えられ、注文へつながるのでは、と実感出来ました。

・販売品は、残り一時間で完売となってしまいました。次年度は数量に気をつけて参加したいです。

(株式会社東京コールドチェーン 小松宏人様)

・今までで最高に人が来たように感じます。すばらしいです。  
しかし会場が狭くてしまったかも。

・私も含めてですが、販売などに不慣れな出展者や組合員のお手伝いさんに対するフォローがすばらしく思いました。

・すごく"まつり"にはすみがついて来たと思いました。

(株式会社タンポポ村 牛渡美知夫様)

・組合員・職員さんと交流ができました。貴重な時間でした。  
(株式会社 リアス 坂詰直樹様)

飲み物、生産者へのサポートの要望、しっかり受けとめたいと思います。

今年のまつりの重点と関連します。「時短・増量・コラボ」による「あいコープ直営」店の増設、サポート数の配置増となりました。「飲み物」としても、ミニランチ、ごはん関連で汁物を重点に企画(ポトスープ、つみれ、団子汁、けんちん汁、など)になりました。いわゆる飲物としては、牛乳、ミルクコーヒー、コーヒー、緑茶など、ほぼ昨年の品数でした。量は参加者増で売り切れが続出したのは事実です。本年の手違いは紅茶(サービス)で生産者にミスがあり実現できませんでした。

次回にむけて「カフェテラス」的な企画を話しています。次回会場は1.4倍(ビックパレットCホール)を確保しましたが、サポートの数が企画と密接です。

例年、サポート申込数を見ながら、ここまで出来る、いやできない…の話し合いが最後まで続きます。今年のサポート327名(昨年304名)より増加するが企画と内容、生産者への応援など更なる充実が可能かと考えます。

(あいコープふくしま 佐藤孝之)

子どもサポート  
親子でサポート  
楽しんでいただけて良かったです(笑)

生協まつりは、とてもおもしろかったです。初めての子どもサポートで最初はきんちょうしましたが、社長さんが1に、2こと売るたびにほめてくれたので、最後まで楽しくできました。しかも全ての商品を買ってもらえて達成感がありました。高橋徳治商店のみなさん、最高の体験をさせていただいたありがとうございました。またお手伝いさせてください。(郡山市 4年生)

お手づだいで大きな声を出して、のどがかわいたけど、たのしかった。  
一ぱんおいしかったのは、「グリッシーニ」とゆうパンです。うつていたお店はわからぬんですけど、とにかくすごーくおいしかったです。



(須賀川市)

小2年生

サポーターさんの  
感想つづき

お店やさんをやったのははじめてなので、樂しかったです。売るのがこんなにたいへんだということは、はじめて知りました。今度またさんかしたいです。いいいけんになりました。

(郡山市)

小3年

初めてのまつり参加、サポーターをさせていただきました。出産直後のあいコープ加入、気がつくと子供もお手伝いをさせていただけるようになって改めてあいコープにお世話をなくす年月を感じました。

会場では生産者の方々のお話も楽しく、販売手伝いをしながら、他の組合員の方たちのおすすめを聞いたり、といった交流も貴重な時間でした。お手伝い終了後、子供も「声を出してもうれしかった」と立たまで頑張ったから、売れたときには余計嬉しかった」そうです。

商品の渡し忘れなどの失敗もし、たいへん迷惑をおかけしましたがその後の処理等していただいたとのこと、ありがとうございました。

(郡山市)

今回は、お母さんと一緒に2回目の挑戦でした。正直、最初は気のりしませんでした。でも、たくさんお客様が来て、その担当コーナーの仲間とも仕事を通して仲良くなれました。

そして仲間とのチームワークがいいと、仕事の効率も上がることがわかりました。また将来お客様に対する対応の仕方も、少し学ぶことができて、とてもいい社会勉強になりました。本当に樂しかったです。

事前漱交換コーナーを  
お手伝いしてくれました

(郡山市)

6年

生協まつりではお世話をなりました。急きょサポタ受持ちコーナーの変更をしていただきましたおかげで、樂しく参加できました。託児にいた子2人も途中会場に入りパスちゃんと会えて大満足でした。我が家恒例は、ほびとさんの牛コチップクッキーと千本松のミルクコーヒーです。愛農会さんの人参をいぼたあと残りをいただき、家に帰って早速カレーに入れました。栄養満点のおいしいカレーハゲきました。

つづき  
⑦

小学生の息子は、事前注文コーナーを手伝ったのがとても樂しかったようです。息子の体調不良で、参加をあきらめてしまいましたが、私も子供たちも楽しく参加できました。ありがとうございます。(須賀川市)

菅野とうふさんのサポーターを、たんとうしました。しじくのとうふを味見すると、とてもおいしかったです。お客様もたくさん買って、とてもうれしかったです。家でも食べているので、菅野食品さんのたんとうは、とても樂しかったです。自分の食べた商品では、バビーノなきさんのクリムボックスがおしゃかったので、ぜひ毎週注文できるようにしてもらいたいです。

(郡山市)

5年生

## 石けん交流シリーズ ①

### せっけん de 洗あう

おまつりにいらしたキッズのみなさん！コネコネ石けん、樂しかった？

石けんコーナーでは、多くの方から“粉石けんで洗たくすると白いカスがつくのですが…” “食器を石けんで洗うとヌルヌルが残って…” “泡立てが難しい…”などのお話を聞くことができました。そこで！石けん洗いに関する疑問やみなさんのGood!なお知恵をこの場で交流し、樂しくて樂ちんな石けん生活を盛り上げていけたら…と思ひます。

Q 粉石けんで洗濯した時、色の濃い衣服に白いカスがつくのですが…。

A 白いカスのような粉は金属石けんというものです。アルカリ性なので酸性の物で中和できます。解決策の一つで、すぎの水にお酢を少量入れると、粉があまりつかなくなります！

…と郡山市のさんからお知恵をいただきました。試してみて下さい。

他にも良いアイディアありましたら、みんなでカード等で教えて下さい！

(あいコープふくしま 石けん会議)

みんなの石けん洗いのお悩みや疑問、すてきなアイディアをお待ちしています！  
みんなのまんねん！  
ボクたちに名前をつけてね♪

2016年新15ヶ月カレンダー(表紙)  
オ18代高校生平和大使 崎崎詩 さんが掲載  
申し込みはローカル案内  
000599 1本1000円(税込)

2016高校生平和カレンダー  
2016年1月～2017年3月 15ヶ月カレンダー  
核兵器の廃絶と平和な世界の実現  
東日本大震災被災地支援

長崎新聞社

平和な世界を  
和な世人

連絡会

We want to create peaceful world  
We want world free from wars and nuclear weapons

ひろば キンピラ「ゴボウ自体がすごくおいしい」と父  
お世話をなっています!! 先日、あいコープさんのゴボウを注文し、届いて  
さっそくキンピラを作りました。実家の父に、なんの気なしに出すと、  
「おいしい～! どこのそうざい??」と… 笑。私が味つけしたの～と言うと  
「味付けもおいしいけどゴボウ自体がすごくおいしいね」と言っていました。  
その他にもホットケーキMIXや冷凍食品、普通に売っているものよりも  
どれもすべておいしいです。

(郡山市)

やっと堀越さんの“甘い人参”的季節がやって来ました～♪ 前回まで  
まんまと通信の方の“洗い人参”を頂いていましたが、中心部が白くなっていたり  
してちょっと残念でした。堀越さんの里いも、さつまいも、人参…どれもこれも  
本当に美味しいです。もうやせられねー!!” これからますますいか人参三昧の  
食卓です。

(二本松市)

ローカル案内

000516 甘い人参 1kg 243円(税別)

000517 里いも 1kg 320円(税別)

86 さつまいも 1kg 272円(税別)

(差し替わります) (紅はるか)

趙さんの味シリーズの「さきイカキムチ」をもう一度  
そのままだはからいのですが、フライパンに下しの  
マヨネーズでいためると、超!(趙!?)おいしい。ビールのおつまみに  
なります。マヨで炒めることで、しつとりとまろやかになって、とっても  
おいしいのです。待っているのですが、なかなかでてこないので  
リクエストします。よろしくお願ひします。

(三春町)