

ひまわり

2016年
3月14日
No. 1155

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 豚・脱骨整形交流会 ① 鍋のスープの黄金色に感動、豚骨が家のレシピ
② シャブシャブ味付け、直接がぶり！でも嗜み切れない！友志会レシピ
 - ③ 税額70万の参加、健康な豚さんの命をつなぎます！
 - ④ 生産者からのお便り、愛蔵箱・3月1回ローカル品注文数20以上・測定用具⑤ 避難者支援
 - ⑤ 新しい組合員歓迎します、お試しセットの感想カード・鍼灸ラッシュ会報告
 - ⑥ 郡山ランチ会報告、ニラのしゃぶしゃぶがおいしい！
 - ⑦ 2016年第19回中高生平和大使を募集します、第2回中高生広島平和交流団派遣の
放射能をかう子どもを守る取組と遺伝子組合換玉活動のシンポジウム
 - ⑧ 放射能をかう子どもを守る取組と遺伝子組合換玉活動のシンポジウム
 - ⑨ ~ ⑫ ローカル商品のご案内、ナムルカード・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（3月5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

豚～脱骨整形交流会～①

2月23日
in 郡山



おいしさは
しゃぶしゃぶ
でわかる！

鍋のスープの黄金色に感動

脱骨、整形、貴重なものを見せて頂きました。大まかにカットされ、吊るされたお肉を見るだけで、どれが日向さんの豚かわかるそうです。水と食料が決める健健康な豚だから色がきれいなんだとか。3日目にはもう私たちの食卓へ届いている事にも驚きました。しゃぶしゃぶにするときの肉のおいしさが良くわかります。甘くて、臭けがなくて、そしてあくが出ない！ 鍋に残ったスープのきれいな黄金色には感動です。

（ 郡山市 ）

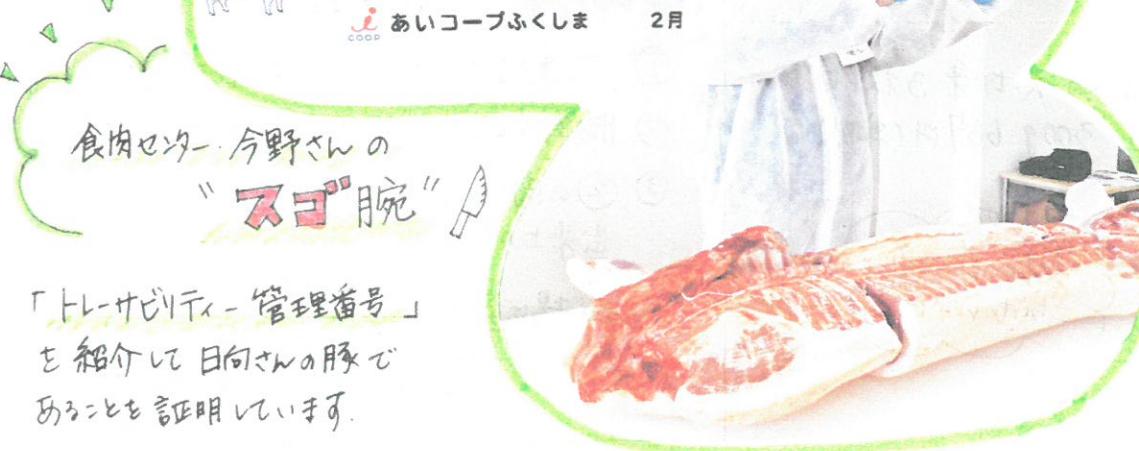


わが家の
「時短・増量コラボ」
レシピもどうぞ



「熟練の技」で脱骨と交流会

丸山産直食肉センター 全国から集まる
あいコープふくしま 2月



「トレーサビリティー管理番号」
を紹介して日向さんの豚であることを証明しています。

①

〈材料〉

- ・豚薄切り（しゃぶしゃぶ用）（田尻さん家）
- ・えのき（郡山市の吉田農園）
- ・こめこめ料理酒（矢吹町大林代吉本店）
- ・ポン酢（鎌田醤油）

〈おは自信〉

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 185 | 豚バラしゃぶしゃぶ用
290g 572円（税別） |
|-----|-----------------------------|
- *豚ロースのしゃぶしゃぶ用は次回です。

- | | |
|----|------------------|
| 86 | エキ算 100g 99円（税別） |
|----|------------------|

- ① 豚肉を広げてえのきを適量のせて端からくるくると巻く。
- ② 耐熱皿に並べて上から料理酒を少しうりかける。
- ③ ふんわりラップをして、レンジで2~3分。
まだ赤みが残っていたら ひっくり返してまたレンジで
2~3分。
- ④ ポン酢をかけていただく。

子どもも大好き！レシピです。
大人用には、しょう梅干しと一緒にくるくる巻くと
さらにおいしいです



豚・脱骨・整形 支流会 ① づき

シンプルな味付け・直接ガブリ！でも噛み切れちゃう！

今回、豚さんの脱骨・整形といふとても貴重な体験をさせて頂き、ありがとうございました。豚さんがどんな姿で出てくるかうとうとドキドキしていましたが、想像とは違い、半身になつたとてもキレイな豚さんが登場しました。その豚さんがどうなつた過程を経て私達の元に届くのか、病気のこと、去勢のこと、全て手作業で職人さんが行っていること、いろいろなお話を伺うことができました。当たり前に食っている毎日… 作り育ての方、加工ある方、いろいろな方が食品に携わって私達の元に届いているのだと… 今日豚さんを目の前に見て改めて食に対して感謝の気持ちを持たなければならぬと実感しました。

そして脱骨・整形されたばかりの豚肉を贅沢にも厚切りソテーして頂きましたが、調理が終わっています！ ん？ ナイフ… が無いので直接ガブリ！！ でしたが、やからかくてナイフなしでも噛み切れちゃう！ そして味付けは塩・こしょう・にんにく・レモンのみ！ 塩加減が絶妙でした。豚肉の品質が良いからこそシンプルな味付けが豚肉の甘みを引き出してくれ、とても美味しく頂きました。ありがとうございました。

(郡山市)

交流会でのレシピ

★豚肉のソテー★

【材料(7~8人分)】

豚肉	800g (お好みの部位・本日はロース)
こんにちは料理酒	小さじ2
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
ニンニク	1片
菜種油	適量
レモン	1個

【作り方】

- ① フライパンに菜種油、ニンニクを入れて火をつける。香りが立ったらニンニクを取り出し、豚肉を入れる。
- ② 肉の両面をしっかり焼き皿にのせ、ニンニクチップを盛りレモンを添える。

●下準備

- ・豚肉：筋切りをしてからこにちは料理酒をふりかけ、塩・こしょうしておく。焼く直前に薄力粉をはたく
- ・ニンニク：薄くスライスする
- ・レモン：人数分のくし型に切る

★時短ポテトサラダ★

【材料(7~8人分)】

ポテトサラダベース	(1.5袋)	→ 約 220~230g
ミックスベジタブル	100g	
きゅうり	1本	
塩	少々	
ゆで卵	2個	
レタス	適量	
◆マヨネーズ	大さじ1.5	
◆食彩酢	小さじ1.5	
◆ヨーグルト	小さじ3	

時短の味!
おいしい安心
おススメ商品



●下準備

・ポテトサラダベース

: 袋書きの通りレンジで解凍する

- ・ミックスベジタブル：フライパンで乾煎りする
- ・きゅうり：小口薄切りにし、塩もみする
- ・ゆで卵：殻をむき、小さく切る。
又は手で黄身はほぐし、白身はちぎる
- ・レタス：適当にちぎる（添える程度）

【作り方】

- ① ボウルに下準備したレタス以外の材料を入れ、◆で調味する。
- ② レタスを敷いて盛り付ける。

<まほ通信3月5回>

[173] 豚ロース・厚切り 2枚

300g 648円(税別)

[177] 豚ロース・切身 3枚

300g 667円(税別)

美味しいロース肉!
どちらもいかが?

厚切り
ロースおすすめ

・なんちゃってトンカツ…

- ① パン粉を乾炒りして焼き色をつける。
- ② 豚肉を茹でてお好みのソースを塗る。
- ③ ②の肉に①のパン粉を両面まぶして出来上がり！

油揚げないからヘルシー！

②の茹で汁をスープも作れます！

豚・脱骨・整形 交流会 ① フラギ

総勢70名
の参加



しっかり見て
おいしくいただきました！

豚さんの肝臓です。全頭の肝臓を開いて検査されています。この検査で病変などの不良は廃棄されます。



健康な
豚さんの命を
つなぎます！



*生産者からのお便り

地野菜“信夫冬菜”的先祖は小松菜

毎週お届けしている青菜は信夫冬菜という品種で地野菜です。先祖は小松菜で東京小松川の生まれです。東京生まれでは福島の寒さに弱かったので、福島の信夫地方で寒さに強い系統を選抜改良され、信夫冬菜になったと言われています。この寒さの中でも新芽を出し始めてあります。この耐寒力は食べる人の耐寒力になると思います。凍み豆腐と良く合い、汁におひたしにと我が家にはなくてはならない冬野菜です。

大内 信一

ローカル案内
000503

愛菜箱

905円(税別)

無農薬野菜の生産者グループ
愛農会の野菜を箱にセット
季節の品をお届けします。
品目、量目共に生産者(畠)に
お任せ。

3月1回ローカル品
注文数20ヶ以上

1 ちびあま
391パック

2 ほうれん草
371束

3 甘いニラ
345束

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	391
地元のほうれん草(農薬不使用)	371
地元の甘いニラ	345
生ベーコン切り落とし	337
地元の小松菜	303
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	214
さつま芋紅はるか	176
タンポポ村のシュウマイ(2パック)	152
地元の春菊	142
満点!あおばちゃん6切	114
菜花	109
甘い人参	108
地元の京菜(みず菜)	106
生芋板こんにゃく	92
軟らかい里いも	85
生芋糸こんにゃく	80
森さんの小松菜(農薬不使用)	71

中玉トマト ララフルティカ	67
野菜セット「愛菜箱」	65
大玉トマト(重力トマト)	64
満点!あおばちゃん8切	56
いちごとまと	46
板こんにゃく1/2×2	44
ミルクコーヒー	43
いちご とちおとめ(ケース)	37
生芋玉こんにゃく	33
まるごと人参ジュース200ml	32
シャボン玉純石けん	29
キッチンスポンジ	28
黒糖くるみパン	27
手打ち生そば	23
干し芋	23
殻付落花生	21
天然アカシヤ蜜	20

測って安心、測って対処

家庭菜園・もういもの測定報告 159 週目

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
2016年 2月22日	福島市 飯坂	白米	860g	(下) / (下)	2.58 2.36	7200S (2H)

一番おいしい旬の野菜が箱に



ほぼ毎週、愛菜箱を注文している私は、1/26の交流会はとても楽しけに参加しました。何が届くかわからず…と言葉と不安に思いますが、その時の一番おいしい“旬の野菜”が届きます！

とても安心安全な野菜が1000円以下で、大変お得なセットだと思います。

毎週注文していると、“野菜通信ふれあいカード”が入っていて、それに次の予定品が書いてあるので、私は配達後、それを見て翌日10:30までにFAXで注文しています。

(郡山市)

福島原発事故による強制避難者支援
本宮市、仮設60戸へ

3月1日 菜の花 の5%	845円
二中までの残高	11,630円
計	12,473円



④

新しい組合員 ☆ 歓迎します

どうぞ
ウェルカムランク会へ

2月は42名の加入がありました。昨年4月~今年2月まで 実増 154名に!
組合員の紹介・ランク会(ゲスト参加)に感謝します。

お試しセイの感想カードより

- ❖ 三陸生わかめがとても美味しいかったです。震災前は実家(相馬)の生わかめを食べてましたが、今は食べることができないので、とても懐しい味がしました。
(須賀川市)
- ❖ 試食品の中も新鮮な風味があり、大変おいしかったです。卵ははじめてほどで、自身も黄身もブリーフリしてました! 今市販の卵より小さい感じがしましたが特別な作り方によるものですか? 牛乳は、言われているように、牛乳でさわやかでサラッとした風味で飲みやすかったです。
(郡山市)
- ❖ 牛乳は甘みがあっておいしいです。じっくり飲んでしまいました。卵の新鮮さはびっくりです。何の料理でも安心して使えます。
(伊達市)
- ❖ 牛乳: 牛乳苦手の息子がのけやすいと喜んで飲んでいました。
豆腐: きめ細かいにとてもしゃかりいていてびっくりしました。
たまご: いかにも新鮮!! お見ために、味もとても良かったです。
(伊達市)
- ❖ 牛乳とお豆腐の自然な甘さに子供が喜んでいました。
(郡山市)
- ❖ どちらもとてもおいしかった。特にたまごは甘みがあり子供が喜んで食べました。
(郡山市)
- ❖ 戻ったわかめ、サラダにして食べました。新鮮でシャキシャキとしてとてもおいしかったです。
(郡山市)

⑥ <新しい組合員でウェルカムランク会の開催はいかがでしょうか>

鏡石ランク会報告①

カポナータの優しい味

ケチャップ + ミネ + 醤油
加美よしお 鎌田醤油 → 相性バツグンコラボ

2月23日のお友達との鏡石ウェルカムランク会、とてもたのしかったです。育児話、あいこーぽ話、話は尽きることなく、美味しい料理に箸が止まることが多く、充実した時間でした。カポナータの優しい味、きっと息子も長くに入ります。早速近くつけてみました☆ 洋風せん汁も、好き好きだけれどお一サラダのドレッシングのさっぱり感、夫が喜び喜びだすよーと、家族の笑顔が目に浮かびました。

いつも幸せな気持ちを届けてくれるあいこーぽさん、ありがとうございます!!
()

今日はありがとうございました。カポナータ丼は何度か夏に作りましたがトマトを入れてため酸味があったのですが、今日のものは酸味も少なくてとても食べやすく、子どもも沢山たべていました。洋風せん汁も、ワインと一緒に子どものくはたまらないものだと想うので作ってみたいと思います。

お友達とお話をしながら作れるのはとても楽しく、よい気分がいいかったです。またやりたいです。調味料のお話も聞けて良かったです。
()

ランク会 2回目の参加でしたが、みんなでワイワイと楽しい1日でした。カポナータ丼がすくおいしかったです。加美よしおのケチャップとミネと正油の相性がバツグンでした。洋風せん汁もワインのだしが出て、おいしかったです。調味料だけでも安全でおいしい物を子供にも食べさせてあげたいなと思いました。
()

あいこーぽ
利用したい!

美味しい!!
ちめび調味料を見直してた所で、強烈になってしまい、
子どもの為にあいこーぽ利用したいと思いま。()

郡山ランチ会報告

『二川には料理酒山の
使い量も確認できました』

2月17日 郡山中央公民館での
ランチ会に参加しました。

メニューは、野菜たっぷりしゃぶしゃぶ
と簡単太巻きとフルーツヨーグルトの
デザートでした。組合員さんには、
食材・調味料・石けん等いろいろな
情報を詳しく教えていただき改めて

あいコープの良さを知ることができました。実際に“二川には料理酒”など使い量も確認できて良かったです。メニューはとても簡単なのにボリュームもあってとても美味しいかったです。吉井さんが家で作ってくれたしゃぶしゃぶの万能たれもとても美味しい！皆さんに好評でした。

私からは、ニラが苦手だった息子が“あいコープのニラ”だと喜んで食べる。や、満点あればちゃんとハイプラスマーカリンか！我が家のお食事に入り、ナビでお話をしました。興味があるても注文していかなかった食材・調味料も、使って試食する機会がもて感激しました。

家庭でも参考になりました。また組合員さん・ゲストさんとの楽しい時間を過ぎました。
ありがとうございました。

(郡山市)



見下目もくいく

よつ葉の
二川よりほん酢 も
欠かせません。✿

⑥

ニラのしゃぶしゃぶ

おいしい!!

てとてと会でのランチではお世話になりました。
いつも顔と食材に安心、バッとわけが満たされた
時間でした。野菜しゃぶしゃぶで「にら」は初めて
のしゃぶしゃぶでしたが、おいしい!!

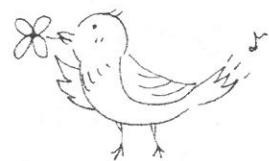
皆さんもぜひ冬野菜のおいしいうちに試してください。
あと苺がおいしい！マンゴーとヨーグルトとの組合せ
も娘に入って、毎日食べました。始めて頃から
苺の甘さも変わってきて、その季節の味があつておいしいです。
スーパーでは絶対に売れてないようハート形のものなど。
あま~かいたりするんです。いつもごちそうさま
配達日だけしか買えないのがもどかしい…

(郡山市)



2016年 第19代

高校生平和大使を募集します



一、高校生平和大使の活動・役割・歴史

- ① 世界で唯一の被爆地、長崎・広島から始めた高校生による「核兵器の廃絶と世界の平和を願う」活動です。
- ② この内容の署名活動、全国各地で高校生自身がおこなう「高校生1万人署名」を成功させ、この署名を国連欧洲本部（スイス・ジュネーブ）に全国から選ばれた高校生平和大使が、今年8月に直接訪問し、届けます。
- ③ 高校生平和大使は5月に決定してから1年間、平和大使として「核兵器廃絶と世界の平和」を訴える活動に参ります。この活動は、初代から18年間で約170人の高校生平和大使が選ばれ、国際的にも認知されています。

二、具体的な日程等

- ① 国連本部 訪問活動：スイス・ジュネーブ 2016年8月13日(土)～20日(土)
前段に結団式・研修：6月長崎、7月広島、8月長崎
- ② 県内各地：高校生1万人署名活動 および 核廃絶平和運動、原発をなくす活動に参加。報告会。
あいコープふくしま：広島被爆者に学ぶ会、あいコープまつり等に参加して訴える。
- ③ 高校生平和大使の派遣費用はすべて高校生平和大使派遣委員会が負担します。
- ④ 応募と選考について

〈資格〉 あいコープ組合員と同居する家族で、2016年8月時に高校生であること。
高校生平和大使活動を1年間積極的におこなえる人。

〈応募〉 「高校生平和大使・応募用紙」の請求をおいコープふくしま事務局に連絡下さい。 「ナンビモカード」でもよいです。

〈募集〆切〉 4月15日(金) (あいコープふくしま)

* 福島県の最終選考は5月29日、面接と小論文で選出します。(日)

第2回 中高校 広島平和交流団
派遣の募集

被爆地・広島を訪問、原水禁世界大会に参加。
原爆資料館・被爆者の訴えに学びます。

- ① 日程： 2016年8月4日～5日 (1泊2日)
規模： 5名 (他に理事会から引率者)
- ② 活動内容： 事前学習会、報告会、あいコープまつり、高校生1万人署名活動など。
- ③ 費用は あいコープふくしまと、放射能被爆から子どもを守る会が負担。
- ④ 応募と選考について。

〈資格〉 あいコープ組合員の家族であり、この8月に中学生および高校生であること。広島原爆・核・原発・平和に関する心を持つ人。

〈募集〆切〉 5月末〆切

⑧ 「ナンビモカード」もしくは
直接事務局に
「申込み用紙」を請求
して下さい。



絶対平和な世界の実現をめざす
=1万人署名活動

放射能から子どもを守る取組と 遺伝子組換え技術活動のシンボルに

今年は自分で種をまいて育てたりを作りました!

わたしの種(無料)

000 561

わたしの花もきれいです。

アオイ科のワタは
ヨウカケニです

わたしの育て方

1. 5月上旬から下旬に種を蒔きます
2. 種を蒔く前の晩に水に漬け、翌日蒔きます。
3. 大きく育ちますから、20~30cmほどの間隔で2~3粒ずつ蒔きます。土は種が隠れる程度かけます。
4. わたの芽は1週間くらいで出ます。本葉が5~6枚になると、間引きします。6月、7月は根を伸ばし、暑くなるとどんどん大きくなります。
5. 夏の土用(7月20日)になると、樹は50~60cmくらい伸びます。そのときに2~3cmの芯を摘みます。枝は木に伸びて多くの花をつけます。
6. 開花後50~60日、青い実が大きくなり9月中旬頃から白い綿があふれ出ます。
- ⑦ 収穫できたらわたしは生協で回収します。
打ち直し用のお布団のためにご協力下さい。



夏休みの
自由研究
に!!

鉢、フランジーでもOK



岩瀬牧場 農業体験

～トウモロコシと綿の種蒔き～

4月23日(土) 9時15分～12時 参加費 500円

* 詳細・申し込みは別4チラシをごらん下さい。

ひろば 「廃棄食品の転売」特集、ありがとうございました。

2月22日付「ひまわり」NO.1152に「廃棄食品の転売」の特集を掲載して頂きました。ありがとうございます。この問題は、どのような要因から発生するのか等を、具体的に解説記載頂き、大変に勉強になりました。今後ともいろいろ勉強させて頂きたいと思います。よろしくお願い致します。(郡山市)

大量の食品廃棄に驚き

○ 廃棄食品不正転売事件、ひまわりで取り扱って頂きありがとうございました。

ヨルールは初めて知りました。事件をニュースで見た時も、横流いはいけない悪いこととは思いましたが、それほど大量の食品が廃棄されていることに驚き、もったい無いですね。と、ちゃんと横流いでいるところの気持ちがわからなくなっていました。(ヨルールを知り更に) これまた簡単に食べ物をゴミにしてしまうとは、食べ物・命をいたゞく、という感覚ではなく、本当に単なるお金にかえられるもの、という扱いですね。

あいこーさんを通して、大切に育てられ、大切に届けられる食材を頂ける幸せを感じています。3月のイベントも乘っけにしています。どうぞよろしくお願い致します。

(福島市)

「世界の飢餓をなくすため」? GMO食品

○ なぜ遺伝子組換えが行われたのか...「世界の飢餓をなくすため」。今、3人が食べている食料の破棄する部分で、何と4人が食べられるそうです。という事は、破棄せず大切に食べたら3人分で4人分の食事が出来るのです。食べ食っている人数の3倍破棄している事を知り、何が一番大切な事が、参えていかなければなりません。

あいこーさんのお野菜は丸ごと安くて食べる事が出来ます。大根だけなら、葉は湯がいてゴマ油で炒めて油あげを入れて味つけすれば一品になります。皮はきんぴらにして、根っこも茎ものに一緒に煮て、自分が食べます。一番力があるのは根っこ! まずは我が家から破棄数量を減らして、体も元気に過ごしていきたいと思います。

書ききれない程、たくさん学ぶ事が出来ました。113回目の勉強会に参加して学んでいきたいです。

(福島市)