

ひまわり

2015年
4月6日
No. 1108

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

ローカル商品のご案内（4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

ウェルカムランチ・in 郡山

アレコレソレ
おいしい！のお話
これからの注文・料理が広がりそう！

ウェルカム
ランチ

作りました！

(2015年
3月12日)
郡山市

*まだ加入して1ヶ月もたていませんが、運良く、ウェルカムランチ交流会に参加させていただきました。理事長さんはじめ、皆さんのが“食”に対する熱い想いにとても感動しました。“食”を考える事は、家族や生活に思いをめぐらす事に通じてゆくものですね…

アレ、コレ、ソレが“おいしい！”とたくさんお話をうかがえたので、これからのお注文、料理のバリエーションが広がりそうです!! “おいしい”はんを家族に！と考えていた私にとって、料理の腕前はともかく… あいコープさんとの出会いは貴重なものですね！美味しいランチ ごちそう様でした

(郡山市開成)

もくじ

- ① ウエルカムランチ・in 郡山 アレ・コレ・ソレ おいしいのお話 これからの注文・料理が広がりそう
- ② “少人数交流がとてもよかったです！簡単!! 秘伝のホワイトソースほか
- ③ 3.11原発事故 県民集会 6500名が原発いらない！
- ④ 生産者からのお便り・愛菜箱・ローカル品注文数18ヶ以上、測定2安心他
- ⑤ 「ストロングラッシュ」は？下、子ビモ基金へ 157,250円、放牧パスちゃんにタオル贈呈他
- ⑥ ええ～夏だ、冷たいおでん食べたい！、ひろば
- ⑦～⑩ ローカル商品のご案内、なんでもカード、私の注文品控えメモ

楽しく、時間があっという間に

*「ウェルカムランチ交流会」とても楽しかったです。お友達が増えた様な感覚もあり、あいコープの食いつながら、ていて、「この商品のここがいい！」とか、「この商品はこんな使い方もあるっていい」など、簡単なレシピも聞けて、本当に楽しく、時間があっという間に過ぎてしまいました。

是非また参加して、おいしいお話を聞きたいです。

先日参加した森さんの交流会で食べたしゃぶしゃぶを自宅でもやりました。特に、「甘いニラ」は家族が「甘い！」と驚き、「もう食べたい！」とリクエストが。私が作ったニラではないのに、すごく嬉しく感じました。

(郡山市龜田)

素材の良さ おいしさを知つて
レシピを!

「ランチを
お手伝い
しました

(スタッフ
サポート)



・少人数交流。とてもよかったです～ウェルカムランチ交流会～

*少人数に分かれての交流で、盛り下げる話ができ、とてもよかったです。

一週間分の購入のことや、石けんのことをベテラン組合員さんに伺えたのもよかったです。何より、一番知りたかったこと、聞いてみたかったことを理事長さんからいろいろと話していただけたことがとてもよかったです。

この4年間のあいコープさんの取り組みの努力や蓄積に、改めて感謝を受けました。

“希望”と元気もいただきました。

食卓の準備を委員さんたちが全てして下さったおかげで、たっぷり、ゆっくり、話をすこができたと思います。

どうもありがとうございました。

(郡山市池台)

*ウェルカムランチ交流会 行って良かったです！あいコープを始めて3ヶ月、交流会や料理研究会などで触れたことのある商品しか購入していなかたのですが、今回他の方のお勧めの商品やお菓子、パン、それらの食べ方などが伺えて、大変勉強になりました。野菜は生産者さんを知らず、気にしないで購入していましたが、次回からはちゃんとチェックして買おうと思いました。粉石けんの使い方や選び方も実際のラシを見ながら教えて頂けたので、大変分かりやすかったです。

参加する前は新規会員の方のみの参加なのかと思いましたが、購入歴の長い方でも参加OKみたいだったので、またぜひ参加したいと思いました。作って頂いた手作りランチも大変おいしかったです。ごちそう様でした。

お土産に頂いた“手荒れのしない石けん”と“スポンジ”ずっと欲しかったのですが、どれを買えばいいのか分からなかったので、助かりました！

(郡山市緑ヶ丘)

あっという間に パスちゃんで ホワイトソース

*あいコープに加入して1年程になりますが、初めてウェルカムランチ交流会に参加しました。他の会員の方のこれがおいしいなどのおすすめを聞いて購入してみようと思いました。

作って頂いたお料理はいつも飲んでるパスちゃん牛乳で作ったホワイトソースから、あっという間にドリアとパスタの2品ができてびっくりでした。とてもおいしかったので、家族にも食べさせてあげたいと思います。

(郡山市)

パスちゃんの贈り物 簡単!!

●ベーコン・ほうれん草・きのこのホワイトソースパスタ&ドリア●

【基本のホワイトソース】 材料：【4~6人分】

小麦粉	50g
玉ねぎ（スライス）	中1個
牛乳	200cc
菜種油	大さじ1
バター	20g
生ベーコン	1パック
しめじ	1パック

<作り方>

- ①フライパンに菜種油をひき、玉ねぎを炒め、少ししんなりしてたら、ベーコン、しめじを加える（具はお好みで）。バターを入れてさらに炒め、塩・コショウをする。
- ②小麦粉を茶こしでふるいながら①に入れる。粉と具がなんできたら、牛乳を少しずつ加えながら混ぜていく。（米粉を使うならダマにならないので、ふるわず入れてOK）
- ③粉っぽさがなくなり、とろみが出てたら、火を止めて出来上がり。⇒ホワイトソースをパスタ用とドリア用に分ける。

【ホワイトソースパスタ】 材料：【3~4人分】

基本のホワイトソース	2分の1量
パスタ	300g
牛乳	200cc
ほうれん草または小松菜	半袋
塩・コショウ・コンソメ	各少々

<作り方>

- ①フライパンに基本のホワイトソースと牛乳を加え、塩・コショウ・コンソメを各少々入れ、味をととのえる。
- ②パスタはゆで上がり時間1分前に鍋からあげる。
- ③①のフライパンの中にパスタを入れ、先に茹でてカットしておいたほうれん草（または小松菜）と共にソースをからめるように和える。

LUNCH ~ ウェルカムランチ交流 (お友達と一緒に・初めての方大歓迎)

私のおすすめ・わたしの質問交流

須賀川地区 … 4月21日(火) 9:45~12:00

須賀川市
東公民館

福島地区 … 4月23日(木) 9:45~12:00

福島市
働く婦人の家

*ひまわり会 という名称です。お待ちしてます！

「微力だけれど無力ではない」
核廃絶の署名を訴える高校生

16代平和大使
仲野端保さん
(高校2年)

260筆の署名協力がありました。



中央でお話は落合恵子さん



3.11を忘れない
許せない原発事故
県民集会 6500名が
原発いらない!

3.11原発事故より5年目に入った3月14日、
「原発のない福島を! 県民集会」が
福島県営あづま総合体育館に県内外より
6500名が参加して開催されました。



奈良市“ひまわり保育園”阪本事務局長さん(右側)
いつも“子ども基金”に支援を(3.14 県民集会会場)



私たちあいコープふくしまは、集会場に隣接する
別会場で、
1ベクレル以下の農産物の販売
コーヒー・甘酒サービス
子ども基金へのカンパ そして
仲野高校生平和大使(第16代)と共に
核廃絶の署名活動と、30名の集合
センターを取り組み、
県内外からの参加者に
アピールしました。
③

毒ガス兵器が土壤殺虫剤に

*生産者からのお便り

オウム真理教の教団幹部らが都内の地下鉄内に猛毒のサリンをまいて、13人が死亡し、6000人以上が負傷した無差別テロ事件から20年になりました。今も多くの人々が治療法がない苦しみのうちにすることは誠にお気の毒なことです。私たちは農薬から縁を切って45年になり、農薬の現状について知らなかつたのですが、第1次世界大戦で使われた毒ガスが土壤殺虫剤として、現在も販売されているのには驚きました。国家検定合格品の農薬散布用マスクをかけて使用することになってあります。サリン事件をいつでも起こせるような毒ガスが市販されていることは危険なことです。そのような猛毒で畑を殺菌・殺虫しないと商品になる野菜が生産できない農業は農業ではないと思います。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 905円（税別）

愛農会グループが提供する
無農薬野菜です。

注文の参考に 3月1回お届け品

長ねぎ1束・キャベツ1個・みず菜1束・春菊1束・人参 600g

4月1回予定品… 冬菜・かぶ・青豆・玉ねぎ

3月
4回 口-カル品・注文18ヶ以上

① 小松菜 414束 ② 甘いニラ 398束
③ いちご 222パック

商品名	供給数量	
地元の小松菜	414	野菜セット「愛菜箱」
地元の甘いニラ	398	板こんにゃく1/2×2
いちご どちおとめ(あまえんぼう)	222	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
甘い人参	196	満点!あおばちゃん8切
地元のむきネギ	185	満点!あおばちゃん12切
地元の京菜(みず菜)	119	豆かりんとう(黒糖)
満点!あおばちゃん6切	101	干し芋
ジャム用いちご(ケース)	71	ランチロール 3個
生芋板こんにゃく	63	粉 コーヒーギャラリーブレンド
生芋糸こんにゃく	63	殻付落花生
さつま芋紅はるか	48	金笛だしの素 1リットルボトル
まるごと人参ジュース200ml	44	シャボン玉純石けん
いちご どちおとめ(ケース)	40	シャボン玉浴用
まるごと人参ジュース1L	39	満点!あおばちゃんノンスライス1.5斤
		キッチンスポンジ

浪江町 強制避難者へ支援

本官市仮設住宅 高木地区・45戸、石神第1・35戸へ

前回までの残高

23,093円

4月上旬に

3月4回 いちご売り上げの5%。

5,118円

横田さんのイタゴで

計

28,211円

お届けします。

測って安心 测って対処

家庭菜園・いたたきもの測定 115

あいコープふくしま測定室

今年は ふきのとう (鏡石町)

不検出



単位: ベクレル/kg

2015年

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
3月17日	郡山市菜根	白菜	420g	(下) / (下)	4.30 / 3.43	9,000 (2.5H)
19日	" 富久山町	ブロッコリー	700g	(下) / (下)	2.80 / 2.22	7,200 (2H)
24日	岩瀬郡鏡石町	ふきのとう	680g	(下) / (下)	2.22 / 1.76	21,600 (6H)

「測って安心」は大切です。

無料で測定

友人・知人からのいたたきものなど、水・お米・野菜・山菜類 します。

配送箱に「500g以上~1kg」袋に入れて、採取場所・採取日などを「なんでもカード」に記入して入れて下さい。 ➔ 1週間後 に測定結果をお知らせします。

「ストロンチウム90」は? … (下) (前号のつづき)

福島はセシウムを中心に考える

a. 福島第1原発の場合

・核燃料棒が溶解し、大量の放射性物質を放出。水素爆発により空中へ。
元素としては軽いセシウム・放射性ヨウ素が飛散し、ブルームとして気流に乗って移動した。

b. チェルノブイリ原発事故

・制御棒を入れたら大爆発し、火柱が立つほど 原子炉全体が破壊された。
のために重いストロンチウム・ブルートニウムも100km離れたキエフ市まで飛散してしまった。

c. 福島の場合

・原子炉内の汚染水が海洋に大量に流れた可能性が高いことは否定できません。
(次ページへつづく)

(前ページからの 続き)

・ストロンチウム90は半減期 28年、プルトニウム239なら半減期 2万4000年で長期間 海を汚染しつづける。

また、この二つの放射性物質は ガンマ線の放出ではなく ベータ線のため測定は難しく、かつ体内に滞留しやすい性質をもっている。しかし ガンマ線に比べて透過率は低く、建物等で遮蔽されやすい性質があり、体内に入れず内部被ばくに注意すれば、そのリスクを低下させることができます。

従いまして、私たち福島の場合、被ばくに対して注目すべきは 放射性セシウムを中心と考えることで良いといえます。

(セシウム134は半減期が2年そのため、あと6年後には^{ゼロ}0に近い数値になります。)

もちろん、ストロンチウム90の動向については、常に警戒し、海洋での測定データの公表を求めるることは重要です。

(あいコープふくしま 佐藤 孝え)

子ども基金へ
157,250円

あいコープまつり 即売コーナー

昨年11月30日(日)に開催しました第28回あいコープまつり即売コーナーにおいて、提供頂いた商品等の販売代金を「放射能から子どもを守る基金」へのカンパとしていただきました。ご報告が遅くなりましたことをお詫びします。

基金へのカンパ総額 157,250円

(提供者)

e c o おといねっぷ、茨城産直センター、菊水堂、リアス、アーダブレーン、みうら、オリオンベーカリー、高橋ソース、みそ半、マルモ内海求商店、坂利製麺所、ネオファーム、清茶会、精華堂あられ総本舗、カワグチ企画、コッペ、やはた会、花塚 昭、千葉産直サービス、浜甚、大河原 正信、オルタートレードジャパン、無茶々園、さんまる柑橘同志会、カラミノフーズ、秋川牧園、ファーストフーズ、大洋香料、ユニオンソース、吉田きのこ園、ハチ食品、太陽油脂、ユーズカンパニー、ホウライ乳業、堀越 一仁、愛農会、角田 英幸、平田産業、佐川製氷 (順不同、敬称略)



放牧パスちゃんに タオル 贈呈

今年も放牧パスちゃんのながめやま牧場で働く人の「汗ふきタオル」と、清潔な牛乳づくりの願いを込めて、組合員のタオル協力運動に取り組みます。

一組合員 一枚以上のタオルのご協力をお願ひします。

(使用・未使用 どちらでも構いません)

タオルは あいコープ生産者にも贈ります。

あいコープ商品のは産を農地・工場・汗を流してお仕事されている皆さんに
私たちの感謝の気持ちで贈ります。

生産者と私たちを結ぶ「糸のタオル」にしましょう。



受付方法

毎週の配達時に「受付」します。回収保冷箱に入れて頂きます。

「なんでもカード」に氏名やメッセージもありがとうございます。

「受付」のスタートは 4月中旬からとします。

ご協力組合員の氏名、メッセージは毎週の「ひまわり」で紹介させて頂きますので
ご了解ください。

綿花の提供者に、ワタの種をお届けします。

初めてワタの種を植える方は、ローカル商品案内をご覧ください。

ワタの花
提供に
感謝します

福島市	山田	様
"	丹治	様
"	鶴賀	様
二本松市	遠藤	様
本宮市	小原	様
郡山市	鈴木	様
"	佐藤	様
須賀川市	角田	様

ありがとう
ござい
ます!!

ええ ~~~~~

夏だって 冷たいおでん食べたい！

—— 8才の娘 怒る ——

* “人気のおでんセットが今季食べ納め”

…の文字に、ええ



と、8才の娘。怒っています。

「夏だって、冷たいおでんを食べたいのに、どうして…!?」 …冷やした煮しめを“おでん”と呼ぶのはさておき… セット最終は残念です。でも、ほんへんやぼたんちくわを合せれば作れるよ？と説明し、納得してもらいました(笑)

娘の大好きな丸いプレーンの天かま(?)も、毎週抜ってもらえたから嬉しいです。

夏の食欲が落ちた時に、冷蔵庫でキンと冷やしたおでん(煮しめ)は、滋養もあるしさっぱりしていて本当におすすめです(徳印のおでん、これから季節もどんどん食べたいと思います。

(須賀川市)

まんま通信

201

ぼたんちくわ 190g(5本) 298円(税別)

ひろば

まつりは 美味しいもの
素敵な方との出会い

* 今回、まつりサポーターとして2回目の参加をしました。その中でタンポポ村のコーナーを担当しました。美味しいものに囲まれ、可愛いエプロンを貸して頂き、あっという間の一日でした。

タンポポ村コーナーでは、ソーセージやハム、サーモンの特価販売とともに、一杯100円のポトフの売り子をしました。美味しいお野菜、生ベーコンや生ソーセージがたっぷり入ったポトフ。驚くほどのコクのあるスープ。前日準備の皆さんができるて下さったこんな美味しいポトフなのに、なかなか思うように売れません。

しゃんぽり気味にコーナーに戻った私の目に飛び込んだのが、必ず持っていたポトフを完売し戻ってくるサポーターの方の姿でした。どのようにおすすめしているのかを見に。

(右上へづく)

まるでストーカーのことく後ろをついています。勉強させて頂きました。

あらためて感じたのが、あいコープのお祭りに行くと美味しいものはもちろん、素敵な方たちにもたくさん出会えるということでした。お祭りが終盤に差しかかった頃、昨年のお手伝いで楽しい時間を過ごしたPさん、Iさんとうれしい再会が。タンポポ村コーナーの皆さん、たいへんお世話になりました。また来年もお会いできますように!

(郡山市開成)

ご要望

いつも樂しみに配達をまっています。ひとつ気になったのですが、注文書の入っている透明なケースの汚れがついているようです。試しにウエットティッシュで外と内側を拭いたら、うす茶色い手垢とホコリがとれました。

インフルエンザやウイルスはほとんどが飛沫感染で、もしかしたら媒介になってしまったかもしれません。小さいお子さんがいる方が多いと思うので。

再利用するならしっかりと拭いたりもう少しこまめな交換をお願いします。

(郡山市)

回答

注文書回収ファイルの汚れについて、ご迷惑をおかけしまして大変申し訳ありませんでした。このファイルは回収になつた翌日にパート職員が一枚一枚拭き取りしております。その作業のなかで拭き取りが不十分なものがあり、今回の注文書が届けになつてしまつたものと思われます。

改善に向けて、今後、以下のように対策を行います。

- 1 ファイル拭き取り作業時に不十分なものが無いか、良く確認する。
- 2 配送担当がお届けする際に確認し、不十分なものがあつた場合は、別のファイルに入れ替えてお届けする。

この度は貴重なご意見をお寄せ頂きありがとうございました。

注文書ファイルのほか、通箱(保冷箱)や保冷剤などは、組合員の共有財産ですので、お互いが気持ち良く利用できるように、次回まで大切に保管して頂きますようお願いします。

(あいコープふくしま 星 博之)

⑥

組合員の
皆様への
お願い