

# ひまわり

2016年  
12月5日  
No. 1192

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 堀越さんが語る交流会 報告① 「衝撃！ 完熟堆肥は無臭！」  
里いもと鶏肉ひき肉のMISOグラタン、根菜サラダ ホットドレッシング、レシピ  
わかめニラ飯レシピ。ゲストさんの感想、  
なんでもカード感想。
  - ② 生産者からのお便り、測定で安心測定で対処、ローカル案内
  - ③ あいコープまつり成田駅へ、2400名の交流に 終了ランチ会
  - ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ローカル商品案内、なんでもカード。買い置きと注文のチェック表

ローカル商品のご案内（12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



交流会で大変びっくりしたことは、堀越さんがとても大事に育てている堆肥。完熟堆肥と若い堆肥の土のにおいを嗅ぎ比べて、私が「土のにおい～」と感じたものは若いもの（においがツンとする方）でした。完熟は無臭！

土はにおいがするものだと思っていた私は、かなりの「衝撃」でした。

生産者の方と交流してみて初めて矢口、いろいろご苦労や知識など教えて頂いて、この場に参加できてよかったですと思ひます。そして交流すると応援して下りますね。早速、その日は堀越さんのこつまいもと里いも両方入れたみそグラタン作りました。完壳でした！

（ 郡山市 ）

その日に『MISOグラタン』を  
つくり『完壳』



今回のお話を聞くまでは、ただ土作りにこだわっているくらいのイメージしかなかったのですが、完熟堆肥、土の成分測定、周辺の化学肥料を使う農家でも舌鋒を含めて欲しくない話題そして可食部分の糖度測定、美味しい野菜の見分け方など、たくさん学びました。数値化されて私達の元に届くことがわかり勉強になりました。

こうした生産者さんの苦労、工夫を直接うかがえる機会は貴重な体験です。台風の被害も大変だったようで、私達にできる事は正しく作る生産者さんを買って応援することかと思いました。成田市の学校給食に取り入れられている事はうらやましい限りです。

毎回、勉強会を企画・運営して下さるスタッフの皆さんには心より感謝です。皆さん早速、ご家庭にあるもので「このレシピ」を作るようにです。特別な材料ではなく、簡単で美味しいレシピばかりで、私も最近はクックパッドよりこちらを重宝しています。

（ 郡山市 ）

## ☆里芋と鶏ひき肉のMisoグラタン☆

### 【材料(6人分)】

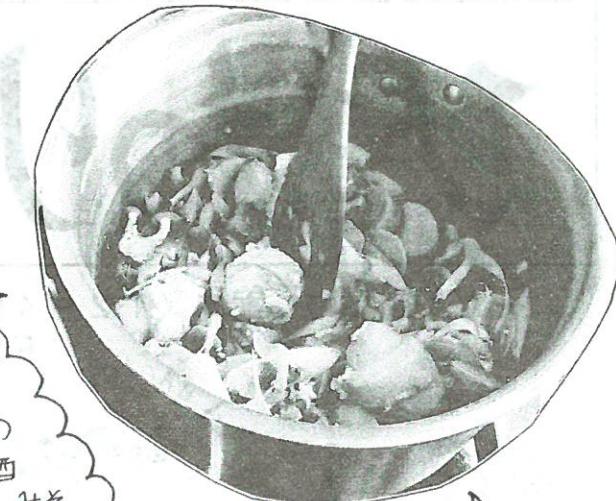
里芋	7~8個
鶏ひき肉	200g
長ねぎ	2本
しめじ	1パック
小麦粉	50g
バター	30g
こんにちは料理酒	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
米こうじみそ	大さじ2
牛乳	500cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
シュレッドチーズ	70~80g
パセリ	適宜

### 【下準備】

- ・里芋 洗った後、皮付きのまま半分にカットして、水から硬めにゆで、皮をむいて、1cm幅にスライスする。
- ・長ねぎ:斜め薄切りにしておく。
- ・しめじ:石づきをカットした後、バラしておく。
- ・パセリ:みじん切りしたら、水にさらし、ザルにあげたら、ペーパータオルで水気をとる。
- ・耐熱皿にオリーブ油、またはバターを塗ておく。

### 【作り方】

- ①オーブンに天板を入れ、230℃に予熱しておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ひき肉の色が変わったら、こんにちは料理、みそを加え、肉になじませる。
- ③さらに長ねぎ、里芋、しめじを炒め、バターをからませた後、塩(分量外)、こしょうで調味する。
- ④小麦粉を③へふるい入れながら、具となじませたら、牛乳を少しづつ加えて、混ぜる。
- ⑤絶えず、へらで鍋底をこするように動かし、全体がなめらかで、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱皿に、⑤を注ぎ入れ、チーズ、パセリを散らし、焼き目がつくまで10分ほど焼く。



作り方②

ひき肉を炒め  
こんにちは料理酒  
+みそ

作り方③

長ねぎ、里いも、  
しめじを  
バターで炒める

## ☆根菜サラダ ホットドレッシング添え☆

### 【材料(6人分)】

人参	1本
さつまいも	1本
レンコン	1コ
ブロッコリー	1/4コ
ニンニク	1片
タンポポ村のベーコン	1/2袋
こんにちは料理酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょう油	大さじ3
塩・こしょう	少々
水	100~150cc

### 【下準備】

- ・ニンニク:みじん切り
- ・ベーコン:粗みじん切り
- ・人参:7~8mmにスライス。大きい部分は半月。
- ・さつまいも:7~8mmにスライス後、水にさらす。
- ・レンコン:7~8mmにスライス後、酢水にさらす。
- ・ブロッコリー:食べやすい大きさにカット後、塩を全体にからめておく(分量外)。

HOTアドressing de  
根菜サラダ

あいコープまつりにも  
登場します！



### 【作り方】

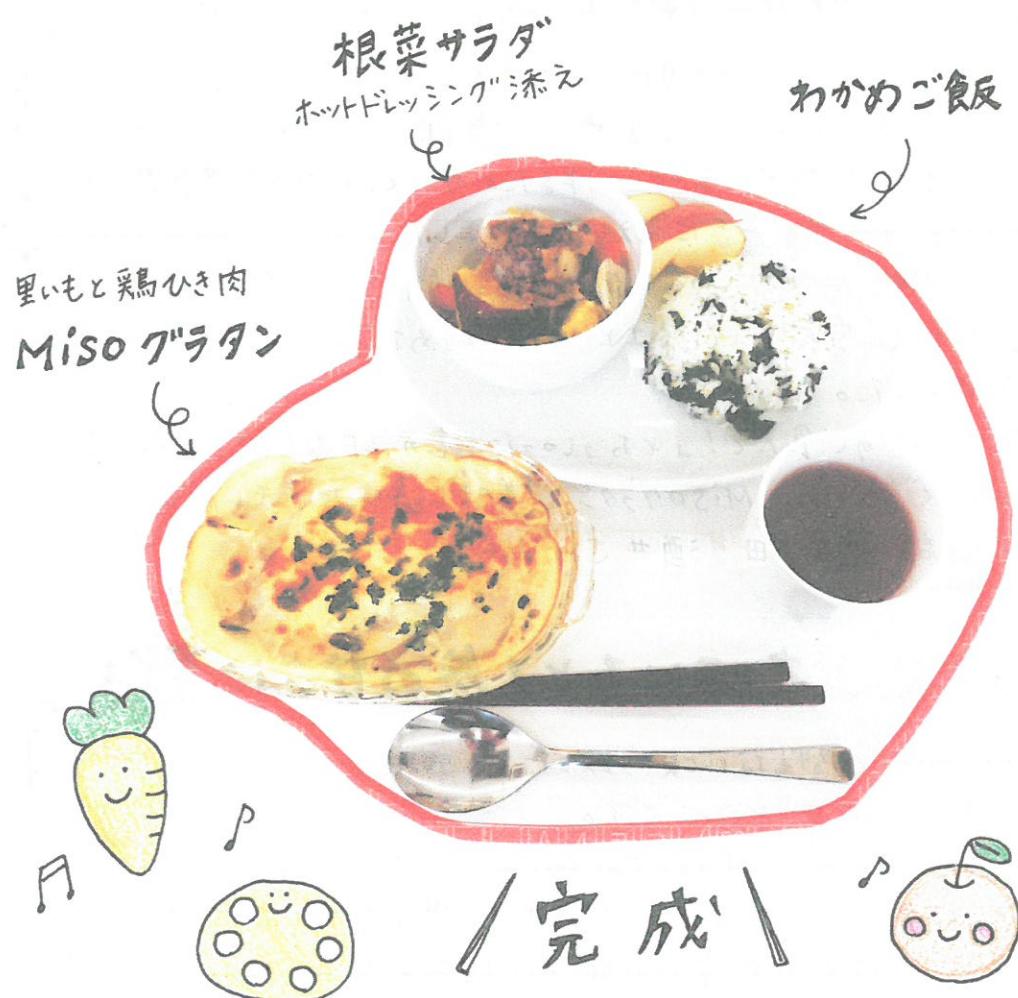
- ①フライパンに、さつまいも、レンコン、人参を入れて、水を加えたら、蓋をして蒸し煮にする。
- ②①に火が通ってきたら、ブロッコリーを加え、さらに3分ぐらい蒸し煮にした後、皿に盛る。
- ③別のフライパンに、ベーコン、ニンニクを入れ、中火で熱して、ベーコンがカリカリになってきたら酒、みりん、塩、こしょうで調味する。
- ④③が熱いうちに②に回しかける。、

## ☆わかめご飯☆

わかめ	適宜
温かいご飯	適宜
白ゴマ	適宜
ごま油	適宜

### 【作り方】

- ①わかめを軽く洗って、水切り後、みじん切り。
- ②温かいご飯に、①、白ゴマ、ごま油を加えてさっくり混ぜる。



## ゲストさんの感想



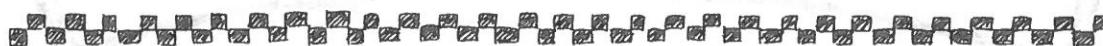
にんじんと  
さつまいも  
とても  
おいしかったです  
(郡山市  
M・Sさん)



根菜料理とても  
おいしくてびっくりしました。  
家でも作ってみたいと  
思います。  
(郡山市 T・Aさん)

育ちざかりの子供達にとって、食材選びの大切さを知ることができました。  
参加人数も多く、楽しい中調理ができました。  
産後の買い物に悩んでいるので参考にしていきたいと思います。  
(郡山市 N・Mさん)

## 堀越さんが語る交流会①



堀越さんから甘い人参、さつまいもなどがどのように栽培されているのか詳しく聞くことができました。まず堀越さんの畑の土作りについて。例えは私たちがトマトを選ぶ時に未熟なものや腐ったものではなく、完熟したものを選ぶように、しっかり発酵させた完熟堆肥が必要。堀越さんは堆肥作りを約1年かけて行っているそうで、実際に完熟した堆肥と、発酵途中の堆肥の臭いを確認できました。よく市販されている堆肥臭さが全くなくて驚きました。

## 日光消毒で除草や

人参は8月初めに種まきを行うのですが、その前にマルチシートで平らなベッドを作り日光消毒(50℃~80℃)。上の草は死んで除草になるので決して安くはない除草剤よりも安価だと話していました。

今年は人参をもいて、人間で例えると赤ちゃん～3才くらいに成長したところで台風による大雨で流され、それに加え人参が育った秋は急激な温度低下があり、回復にはまだ時間がかかる状況との事。

そんな中、且かれた人参は先が細くなってしまっており届けの袋に混ざっています。これは大雨被害の時に上の部分の土が流されてしまひ足でご理解いただきたいとの事。堀越さんが我が子の成長のように人参を語る様子に愛情を感じ、温かい気持ちになりました。

今の人参は小学生くらいで先は三角、12月になると丸くなっていく成長していくそうです。

## さつまいも 糖度上がってから出荷

さつまいもは収穫後貯蔵庫で1ヶ月おいて(糖度が上がってから)出荷するそうで、これから甘みが増してくるのが楽しみです。

堀越さんの土つき野菜は目で見える安全。自然の形のままという思いに触れて改めて安心な野菜を食べられることに感謝したいです。子供たちにいいものを想いで成田市の学校給食にも働きかけ、今では堀越さんたちの野菜が使われているそうです。これから来る寒い冬も、堀越さんの力ある野菜パワーで元気に過ごせたらと思います。

(郡山市)



## たくさん時間と思ひが

「無農薬」という言葉はよく耳に聞いて、なんとか理解しているつもりでいましたが、今回堀越さんのお話を聞き、化学肥料を使わなければ安心というだけでなく、安全で美味しい作るためのたくさんの時間や思いがかけられていることをます一番に考えさせられました。市販されている堆肥しか知らない私がですが、堀越さんの作られた堆肥は臭いがなく「完熟」している土というのを初めて知ることができ、実りある時間でした。

手元に届いたら「すぐ食べて!」とおっしゃった一言が印象的で、貢献した里いもをり帰らずく調理。MISOグラタンで美味しいいただきました。

(郡山市)

## 加入して、さつまいもと人参の甘さに驚き

あいコープに加入して間もない頃、注文したさつまいもと人参があまりに甘くて驚き、それ以来ずっとファンです。今回の交流会でその甘さと美味しいの秘密を知ることができ、ますます堀越さんの作る野菜にとりこになりました。農薬を使わないことと完熟堆肥を一から作ることも、全てはおいしい野菜を作るため。

おいしい野菜を届けて下さることに感謝し、これからも笑顔でいたい続けたいと思います。(郡山市)

\*生産者からのお便り

## 血液サラサラのケルセチンが倍量! ケル玉<sup>タマヨ</sup>を増やしました!

先週で玉ネギの苗の植え付けがようやく終わりました。玉ネギの収量を上げるために種蒔く時期や植え付け時期などいろいろの指針というか技術目安があります。有機栽培ではその指針に反するような栽培をしています。寒さがきて土が凍りますが、その下まで根を張らすことによって霜柱で根が持ち上げられることがないようにすることが基本なのですが、遅く植えると雑草が生えるのが少ないし、タマネギバエの被害を避けることが出来ます。玉ネギにはケルセチンという血圧を下げたり、血液をサラサラにする薬効成分が含まれていますが、そのケルセチンがこれまでの品種の倍量含まれている「ケル玉」という品種の玉ネギの面積を増やしましたのでご期待下さい。

石沢 重吉

## 11月4回 ローカル品 注文数 20ヶ以上

商品名	供給数量	品名	数量
ブロッコリー	440	生芋板こんにゃく	80
地元の小松菜	355	生芋糸こんにゃく	76
ミニトマト ちびあま	303	大玉トマト(重力トマト)	71
甘い人参	229	板こんにゃく1/2×2	54
地元のむきネギ	224	さつまいも シルクスイート	47
地元の大根	204	生芋玉こんにゃく	42
地元のきゅうり3本	204	いちごとまと	41
岩瀬牧場の里芋	161	満点!あおばちゃん8切	40
地元の春菊	154	徳島産野菜セット	34
地元のきゅうり5本	119	シャボン玉浴用	29
満点!あおばちゃん6切	110	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	24
中玉トマト ララフルティカ	93	粉 コーヒーギャラリーブレンド	22
野菜セット「愛菜箱」	89	キッチンスポンジ	22
地元の京菜(みず菜)	85	ミニキュウリ	21
		コーヒー屋さんのフィルター 40枚入	20

浪江町から原発事故により強制避難中  
本宮市 高木仮設と石神第2へ支援

→ 11月4回 甘い人参の5% 2831円  
これまでの残高 38705円  
計 41536円

測って安心、測って対処 3.11原発事故以降の私たちの指針の言葉です

組合員、友人の家庭菜園、もらいもの青果物測定報告 195週目

\* 放射能汚染で数値が高く出た“柿”も「検出下限値」近値まで低下してます。でも測ってこそ「安心」が獲得できます。

2016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
11月15日	郡山市菜園	柿	1000g	① / F	2.87 / 2.60	3600S (1H)
"	郡山市大平	大根	870g	① / F	2.55 / 2.33	7200S (2H)
11月17日	"	春菊	550g	② / F	3.46 / 2.78	7200S (2H)
"	田村郡三育町	蜂屋柿	1000g	② / F	2.87 / 2.60	3600S (1H)
11月18日	福島市	柿	450g	② / F	5.37 / 4.33	3600S (1H)
"	郡山市 富久山町	柿	900g	3.34 / F	3.22 / 2.91	3600S (1H)
"	船引町	柿	500g	② / F	4.78 / 3.87	3600S (1H)
"	本宮市 北ノ内	柿	900g	4.42 / F	3.22 / 2.91	3600S (1H)
"	郡山市 深沢	かりん	750g	② / F	3.81 / 3.47	3600S (1H)

## ローカル案内

愛菜箱 000503

905円(税別)

有機農産物へのこだわりの  
グループ 愛農会の皆さんより  
セット野菜箱です

ご注文の参考に

- |            |           |
|------------|-----------|
| 11月4回お届け   | 12月1回の予定品 |
| ・しのぶ菜 1束   | ・カブ       |
| ・カブ 1束     | ・里いも      |
| ・人参 700g   | ・しのぶ菜     |
| ・ブロッコリー 1株 | ・キャベツ     |
| ・ニラ 1袋     | ・春菊       |

# あいコープまつり成功へ この勢いが 2400名の交流に・続々 ランチ会

お友達を誘ってランチ会をひらきました。準備して下さったあいコープの皆様ありがとうございました。今回は少人数で、食べ物や調味料の疑問や子供の野菜嫌いの話など、たくさん話し合う事ができました。

こんなに話していく時間は大丈夫かな?と思ったのですが、ドライカレーがあとという間にできました。みそカフェは汁も入っていないのにどうしてこんなに美味しいんだろうといつも不思議に思います。我が家家の定番メニューがまた一つ増えました。

( 須賀川市 )

驚き♪“あっという間に  
ドライカレー！みそカフェ！”

交流会で作ったドライカレーを作て食卓にあげたら、夫が「なんだこんなのが作れるの!?!?」とおどろいてくれました。まつりでも実演があるとの事そしてその材料をすぐ買って、帰ってきてすぐ作れるのがいいですね。

おでん種セットを購入して美味しいにおどろきました。それぞれの味がしっかりしています。アジフライもこれから冷凍?と思えるおいしさ。なれとイクシのつみれは1つに1匹のみ魚だそうです！まつりも今から楽しみです。

昨年はゲストでの参加でした。本当にワニコで“お腹いいはい！”今年は、昨年おひけたしらすごはんとチョコレートケーキを楽しめています。

須賀川まつり成功ランチ会

今年はしらす丼とチョコレートケーキを♥

前回はまつりニュースを読みまわる所を夫と打合せにのぞみました。しらす丼おいしー!!ごま油をたらするのがミソで家でもほってます。

まつりがきっかけで“加入しました。野菜も新鮮で感動。会場を何回もまわりました。昨年はサポーターでも楽しめました。今年はしっかり、事前注文を出し、カボナータとシチューが楽しめます。

昨年はゲストで参加しました。みたさんのあいコープへの愛を感じました。旦那様の胃袋をがうちりつかんでいてお幸せの子供も幸せですね。

まつり3回目。サポーターが楽しいです。今年は旦那と子供2人とファミリーで参加!

皆さんの話を聞いていたら行きたいくなりました。休みを調整します♪

⑥ ひつり(綿花)

ご協力に感謝します  
— 幼な子にふとん贈ります —

福島市  
郡山市  
郡山市  
福島市

様  
様  
様  
様

