

ひまわり

2016年
11月28日
No. 1191

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 岩瀬牧場・農業体験 収穫① この1年成長を見てきた里芋の収穫、本当においしかった
- ② 皮ごと茹でスルッと剥ける 里芋カレーレシピ、株芽から里芋を…親子で夢中
- ③ 写真集 / 紹介文
- ④ 生産者からのお便り / 受草箱 / 浪江町強制避難仮設支援 / ローカル品注文20kg以上 / 渋沢村
- ⑤ 生産者の温かく誠実なおもてなし 美農会 収穫感謝祭に感謝します
- ⑥ おしゃべり! 美農会 収穫感謝祭 にんじんの葉の方が長い! そしてとてもおいしかった
- ⑦ 須賀川・齋藤アキ子さんラン4会 ドライカレー お豆腐とカロエ ひき肉と増量 / あいコープまつり 2400名へ
- ⑧ 伊達・福島さんラン4会 パスちゃんのレシネット実験に興味 / 年末年始カタログ配布回収スケジュール他
- ⑨ ~⑫ 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

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

岩瀬牧場・農業体験 収穫①

この1年
成長を見てきた
里芋の収穫

本当においしかった~



* 昨年、初めて農業体験で 岩瀬牧場の里いもを食べて以来、
この1年、ずっと楽しみにしていました。
種植え、草抜きと成長を見てきて収穫した里いも。
今年も本当に美味しいかったです。
ねっとりして、えぐみはない。一度食べたら他のものを食べられなくなりました。皮のまま茹でて、つるんと皮がむけること。これを知って里いもの調理も簡単になりました。
子どもたちも一緒に、一年を通して生産者の方とおつき合いできる農業体験は本当に素晴らしい経験になったと思います。
カレーがきらいな娘が、お腹にいただいた里いもカレーをおかわりしました！

(郡山市)



ローカル商品案内
126
里いも 1kg
320 円
(税別)

(1)



岩瀬牧場・伊藤場長さん

岩瀬牧場は、私が昔、暮らしていた所と零園気が似ています、とても懐かしく、春から何度も参加させてもらいました。企画、運営してくれたスタッフの皆様、岩瀬牧場様、ありがとうございました。

春から タケノコ・トウモロコシ・里芋と、全ておいしかったです。ごちそう様でした。たくさんのお子様達がこのような農業体験を楽しめる企画はすばらしいと思います。

最後に、お忙しいにもかかわらず、いつも丁寧に対応してくださいました伊藤場長様、ありがとうございました。

(三春町)

皮ごと茹で スルッと剥ける



あつまる～

[里芋カレー]レシピ

材料 (4人分)

豚ひき肉	150g(1/2袋)
里芋	中4~5個
レンコン	中1/2
ニンジン	中2/3個
しめじ	適宜
舞茸	適宜
玉ねぎ	中1個
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
トマト	中1個
こんにちは料理酒	大さじ1
仙台みそ	大さじ2
加美よつばケチャップ	大さじ3~4
なたね油	大さじ1
こしょう・塩	適宜
よつばカレールー	2/3袋
水	500~600cc

【作り方】

- 厚手の鍋に、なたね油、にんにく、しょうがを入れたら、火にかける。
- 1の香りがしてきたら、豚ひき肉を入れ、こんにちは料理酒、こしょう、塩を加え、肉の色が変わるものまで、ほぐしながら炒める。
- 玉ねぎを加えて炒め、しなりしたら、レンコン、ニンジン、しめじ、舞茸、トマトを加えて、さらに炒める。
- 3に水を加えたら、仙台みそ、ケチャップを加えて、具材に火が通るまで、中火で煮込む。
- 4に火が通ったら、カレールーを加えて、とろみが出るまで弱火で10分ほど煮込んだら完成！

根菜
ゴロゴロ!!



* ワタの収穫は、思ったよりかんたんでした。そして、春から楽しみにしていた里芋はよりもとても楽しかったです。

作業が終わって食べたカレーはおいしかったです。また来年もやりたいです。

(小学4年)

株芋から1こずつ里芋を…
親子で夢中でした

* 第一回から参加した農業体験も最終回でした。種から植えたワタの木も大きく育てて下の方だけワタの実ができていました。フワフワで真っ白なワタを摘み取るのは初めての体験で感動しました。

次に里芋の収穫です。小さな種芋からびっくりするほど“大きくたくさん”の里芋ができました。1株ずつスコップで掘ってから1こずつ里芋をとる作業は大変でしたが、親子で夢中にみんなで食べた“里芋カレー”も“ゆで里芋”もとってもおいしかったです。

広大な畑にタネをまき、育った作物を収穫するという貴重な体験ができた、見守りながら育てた子ども達もとても楽しかったようです。

震災以来、放射能汚染が心配で、土にさわることを避けて生活していましたが、岩瀬牧場の安全な土に触れることで、とても心が軽くなりました。

(郡山市)

カレーにみそ!!

みそがミソ?!

作った方、食べた方

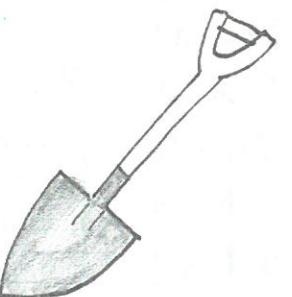
せひ感想をお寄せくださいね

岩瀬牧場・農業体験 収穫①

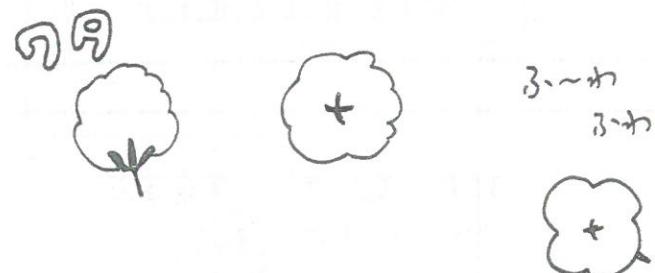


青空の下で

11/5(土) 岩瀬牧場
農業体験



里芋カレーの
お味はいかが?



* 少ないですが、今年とれた綿を送ります。
三年連続 今年も不作でした。
事前に学習して準備しないとい、と思っています。

(郡山市)

～ご自宅での綿栽培のご協力ありがとうございます～

③



白い和綿がこんなに…!!

愛農会

収穫感謝祭

有機農業は

*生産者からのお便り

生産者と消費者の信頼が土台

11月6日の収穫感謝祭は少し風がありましたが、気温が高く秋晴れの良い天気に恵まれたくさんの消費者の皆様にあでいただき、楽しく有意義な集いになりました。有機農業は生産者と消費者の信頼関係があって成り立つ農業であります。それを「顔と顔が見える運動」と言われていますが、なかなか出会う機会がない方もおり20年近くもお会いしたことがないのに、私たちが生産したお米や野菜を食べ続けてくださっている消費者もおられます。お会いして励まされると元気が出ますが、見えなくても信頼してくださる皆様にお答えできるようこれからも励んでまいります。

石沢 重吉

ローカル案内 (ひまわりの後3のページ)

000503

愛菜箱

→

有機農業に自然体でこだわる
愛農会のメンバーの有機野菜箱です。
品目と量目は、季節の旬のもので
生産者におまかせです。

1箱 905円(税別)

注文の参考に

11月3回お届け品 … (大根1本、かぶ1束、じゃがいも800g、
里芋450g、春菊1袋)

11月4回 予定品 … 春菊・ブロッコリー・かぶ・小松菜・しのぶ菜

浪江町より原発事故による強制避難中

本宮市高木地区・第2石神仮設への支援

11月3回 みず菜 売り上げの5%。 655円

これまでの残額 38,050円

計 38,705円

あいコープまつりに
招待します

11月3回 ローカル品 注文数 20ヶ以上

ブロッコリー 554ヶ・小松菜 469束・ミニトマトちびあま 400パック

残念!! 「よつ葉のカレールウ」は 24ヶだけでした (今号ひまわりの②ページ掲載レシピ)
里芋カレーにも使用しています

商品名	供給数量	
ブロッコリー	554	生芋玉こんにゃく
地元の小松菜	469	大玉トマト(重カトマト)
ミニトマト ちびあま	400	さつま芋 シルクスイート
地元の大根	294	板こんにゃく1/2×2
生ベーコン切り落とし	281	キッチングスピング
地元のきゅうり3本	220	手打ち生そば
地元のむきネギ	202	ミニキュウリ
地元の春菊	185	純米 あま酒
岩瀬牧場の里芋	158	いちごとまと
満点! あおばちゃん6切	107	生芋玉こんにゃく
地元のきゅうり5本	103	よつ葉のカレールウ
地元の京菜(みず菜)	101	もち米
中玉トマト ララフルティカ	97	粉 コーヒーギャラリーブレンド
生芋板こんにゃく	95	薄力粉
野菜セット「愛菜箱」	91	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)

測って安心
測って対処

組合員、友人、知人の家庭菜園
もらいもの測定 194

2016年

単位:ペクレル/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8日	郡山市 日和田	玄米	1000g	↑ ↓	2.19 2.01	7200S (2H)
〃	郡山市 日和田	白米	1000g	↑ ↓	2.26 2.04	7200S (2H)
11月10日	郡山市 荒池公園	銀杏	250g	17.6 ↓	7.95 6.27	7200S (2H)
〃	郡山市 安積町	木市	1000g	↑ ↓	2.57 2.60	3600S (1H)
〃	郡山市 田村町	イフモ芋 安納芋	1000g	↑ ↓	2.87 2.60	3600S (1H)

生産者の温かく、誠実なおもてなし

愛農会収穫祭に感謝します

「愛農会を応援する会」代表 飯島

11/6（日）、「JA 日和田支店」において愛農会の収穫感謝祭が行われました。風は少々強かったのですがお天気には恵まれ、生産者を含めて70名ほどの参加。向いの公園のきれいな紅葉を背景に、生産者の誠実で温かなおもてなしに出会い、気持ちの良い集まりになりました。日頃顔を合わせる機会のない皆様方と生産者との間で、実りある交流が図られたと嬉しく思っています。

生産者が用意してくれたご馳走は、まずきな粉やあんこ餅。会場で皆でついたてホカホカ餅で、ほっぺたが落ちそうな位美味しい。その他に野菜のうまみたっぷりのいも煮汁、焼き鳥、漬物、いんげんのお浸し、また何と新米アツアツご飯などで、皆さん大変満足そうでした。材料は全部愛農生産物なので、無農薬無化学肥料で安心安全。素材の味が引き立つ美味しさでした。またご参加の皆様方も、準備や後片付けなどを快く手伝ってくださり、スムーズに進行できましたこと、心からお礼申し上げます。

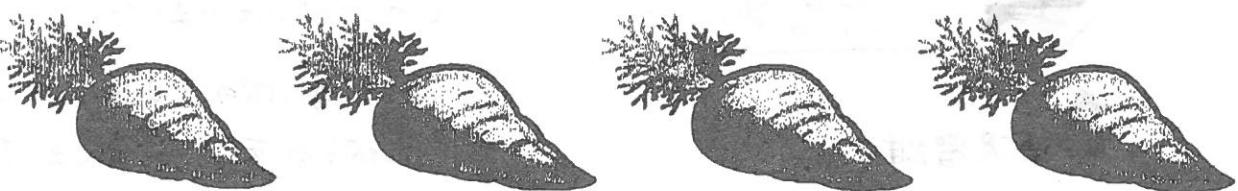
畠見学は福島愛農会代表である石澤重吉さんの長男である智雄さんの案内で、人參畠を見学しました。1人5本ずつ抜いても良い、という石澤さんのお言葉に歓声。スコップで掘るときれいなオレンジ色の立派な人參がザクザク。夢中で取らせてもらいました。ただ例年だと土がもっと黒くてフカフカだとか。今年の異常な気象により土が固めになってしまい、スコップがないと取りにくくなっているそうです。でも香り、味は抜群。

石澤さんの甥御さんご夫婦の美しい歌声を聴きながら、美味しいご馳走に舌鼓。満腹にもなり、生産者の紹介が終わった後は、恒例の紙飛行機とばしゲーム。上位入賞者は野菜の景品つきなので、大人も子供も結構真剣になって楽しみました。また参加者全員にお米と、子供さんには人參ジュースがお土産に付きました。楽しいひと時を過ごす中、ご参加の皆さんも生産者がいかに誠実でまじめなお人柄かが分かり、愛農野菜への信頼が一層増してくれたと思います。生産者も食べて消費してくれる方々に直接お会いして、喜びを感じていました。またあいコープふくしまの佐藤理事長さんが、お忙しい中駆けつけてくれました。感謝で一杯です。

「有機野菜」を前面に出していくても実際は一部のみが有機栽培で、他のほとんどの野菜は減農薬というケースが多いように思います。その中で、どの野菜も全部無農薬無化学肥料農法を50年近く実践している福島愛農生産者は、きわめて少数派といえるでしょう。病気を予防したり治したりする効力は強い優れものなのに、手間ひまかかる割に収入が少ない有機農法は、皆さん購入してくれないと続けていくことは難しくなります。どうぞ皆様の暖かなご支援を今後も宜しくお願いします。

- ・ さんは、あいコープの組合員としても頑張っておられます。
- ・ あいコープふくしまからは、当日46名の組合員・家族が参加して収穫祭を楽しみ、そして、愛農会の皆さんとの“人間と生産物を大切にする”を学びました。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)



人參の収穫体験と もちつき 紙飛行機飛ばし

本愛農会の収穫感謝祭に家族で参加しました。畠見学では、人參畠で立派に育った人參の収穫を体験させていただき、長男は葉の大きさに驚きながら喜んで掘っていました。食べるのが大好きな次男は、愛農会の皆さんから愛情込めて作って下されたおもちゃや芋煮をたくさん食べて大満足でした。

恒例の紙飛行機飛ばしゲームでは、前日に長男と主人でよく飛び飛行機を調べて練習してきた成果が実り、主人と私が1位、長男2位と景品をたくさんいたしました。家族みんなで楽しんだ1日でした。

愛農会の皆さん、ありがとうございました。

(郡山市)



↑ 石沢さんと
司会の飯島さん

(右側)



にんじんの葉の方が長い！

そして

とてもおいしかった

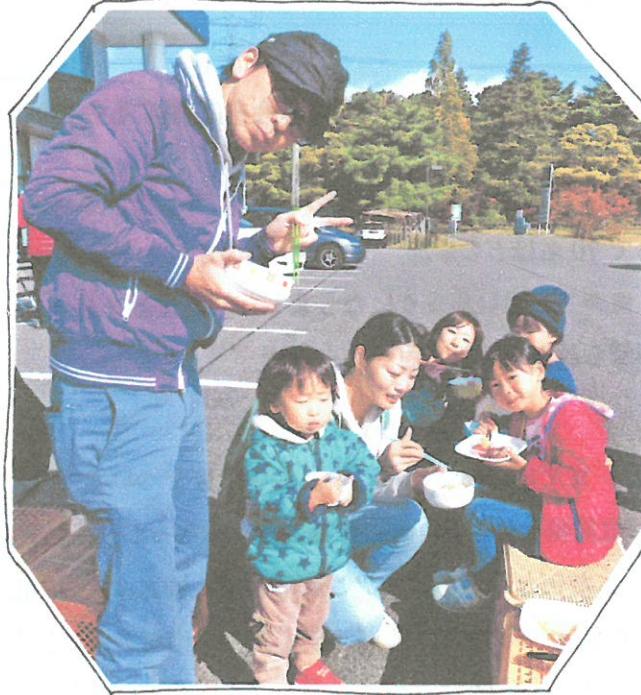
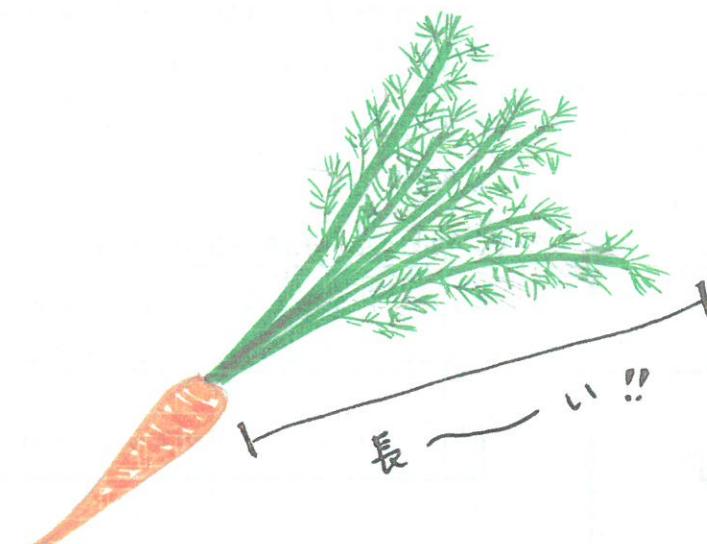
* にんじんをしました。

最初は、にんじんより葉っぱの方が短いと思っていましたが、
にんじんより葉っぱの方が とても長いと
いうことがわかりました。

家で、葉っぱのごまあえや、にんじんと葉っぱの
きんぴらや天ぷらを食べました。

葉っぱがとてもおいしかったので
大好きになりました。

(小学2年)



おいしくって
満足～！



- ・きなこもち
- ・あんこもち
- ・野菜たっぷり
いも煮汁
- ・焼きとり
- ・漬物
- ・おひたし
- ・新米 炊きたて
ご飯

etc... ♥



パパといっしょに
よいしょ！よいしょ！

須賀川

さん ランチ会



ドライカレー

お豆腐を加え、いき肉を増量



水っぽくなく、違和感なし！

おいしい～♪



* さん、ありがとうございました。お2人の方が欠席になってしまい、残念でしたが、和気あいあいとお話をしながら、楽しい時間をすることができました。

今回は、もめん豆腐のおいしさを知っていた大きさで、ドライカレーのいき肉増量にお豆腐も入れて作ってみました。もちろん、何の違和感もなく、水っぽくならずにおいしくできました。

私自身も、いろいろな情報を得られて、とても勉強になりました。

(須賀川市)

12月4日(日)

午前10時～午後2時

郡山市 ビッグパレット

大ホール C

* 福島地区からの参加者には交通費補助
(車1台に 1,500円) 11:00～13:30

～ゲストさん感想～

* 何度もごちそうになってしまって申し訳ありません。
引っ越ししたらお願ひします。

(須賀川市 S.Iさん)

* いつもはスーパーで、添加物など気にしつつも買っていましたが、
今回参画して、やっぱり体のことを考えると
体に良い食品をちゃんと使っていかないとダメ、と改めて考えさせられました。

(須賀川市 S.Nさん)
サンプル希望

* オーガニックや無添加のネーミングにひかれて、本当にそうなのか?と生産者が見えない分 不安でしたが、
あいコープは信頼できるものだと知れました。

(須賀川市 I.Aさん)
サンプル希望

あいコープまつり 2400名へ

ランチ会で一人ずつ

広がっています

* ワンコイン
500円
あれば…

ランチから
デザートまで
フルコース体験!!
(各プレート100円～200円くらいです)

* 完売・品切れが予想されます
早目に!
どうぞ～

伊達・さんのランチ会

パスちゃんの "レンネット実験"に興味

* 10月20日 伊達東公民館で 福嶋さんのランチ会が開催されました。

(育児サークルのママ 10名の参加で 計 15名)

初めに、鶴崎理事より パスちゃん牛乳について、他の牛乳との違いや ながめやま牧場の様子について詳しく話をして頂きました。

レンネット実験のお話では、参加者の皆さんが興味深く聞いていました。 あいコープおまつりでのレンネット実験が見られるとの事ですので、皆さんぜひ見て頂きたいと思います。

飼料についても学び、生産者の方が「このえさで育てて大丈夫なのだろうか」と思いながら販売していた時期も昔はあったと聞き、「えー」と信じられない様子で聞いていました。

しつかり学んだ後は、樂みなランチ。「フライパン de 4キンパエリア」「みそカフェ」「鶏ハム」を作りましたが、あっという間に出来るお助けレシピです。

子ども達と少し離れて ママは息抜きタイム。私も子育ての頃を思い出しながら なつかしく思いました。 若いママの皆さん、上手く息抜きして頑張って下さい。 また来て頂けたら 嬉しいです。

(福島市)

)

郡山北・ウエルカムランチ会(10月13日)

サンプル、そして『大木代吉』交流会に参加したい

～ゲストさん感想～

* どれもやさしい、ほっとする味で美味しいかったです。 作り方もシンプルで、ムダなく覚えやすかったので、ぜひ次は自宅で作ってみます。 ありがとうございました。

(郡山市町東 M.Pさん
サンプル・大木代吉本店さんの交流会参加希望)

* 初めて参加させて頂きました。 多くの方とお話をしながら料理することも初めてで、とても楽しかったです。 また食品に関するお話をいろいろ聞くことができ、勉強になりました。

機会があればまた参加させて頂きたいと思います。

(郡山市静町 T.Aさん サンプル
大木代吉さん交流会参加希望)



"おまつり、 楽しみにします ♪ まつりの スイーツに 期待して ください!

子供のお菓子、あいコープで選び
— ピリピリの不安、なくなりました —

* いつもお世話になっています。 子供たちへのお菓子、あいコープで選ぶのが"日常になっていました。 スーパーでは、ピリピリしながら見ていたので、その不安がなくなり助かっています!

質問なんですが、すでに食べられる アメ・グミなど、これから出る事はありますか？ アメ・グミが大好きなんですが市販のものは怖いので、あいコープで たまに出ているグミ、まとめ買いするのですが、もっと種類があるといいなーと思います。

おせんべいも、たくさん入っていて 子供が気軽に食べられるものはないかなー?と。 メイシーちゃん、大好きなので、ああいう感じのおせんべい、もっと増えたらうれしいです。 おまつり楽しみにしています。

(郡山市)

)

年末年始のカタログ配布・回収スケジュール

	配 送 日	注文書の配布と回収
12月2回	12月5日(月) ～12月9日(金)	12月3回 回収・ 12月4回 > 同時配布 12月5回
12月3回	12月12日(月) ～12月16日(金)	12月4回 > 同時回収・ 12月5回 1月1回 配布ありません
12月4回	12月19日(月) ～12月23日(金)	注文書 回収ありません・ 1月2回 配布
12月5回	12月26日(月) ～12月30日(金)	1月2回 回収・ 1月3回 配布
1月1回	1月2日(月) ～1月6日(金)	配達はお休みします。
1月2回	1月9日(月) ～1月13日(金)	1月3回 回収・ 1月4回 配布