

ひまわり

2016年
11月21日
No. 1190

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 須賀川ウェルカムランチ会
- ② ウェルカムランチ会 つづき, さん de ランチ会
- ③ 安達 ニコニコランチ会
- ④ ランチ会 つづき, 測りって安心, 測りって対処 (93)
- ⑤ 愛農会 生産者からのお便り, 贈答箱, ローカル商品案内, 2017高校生平和カレンダー案内
- ⑥ タンボウ牧牛舎社長を囲む報告, 大木代吉社長を囲む報告
- ⑦ 大木代吉社長を囲むつづき, 強い歯は子どもの時に (給食だよりより)
- ⑧ ながめやま牧場VIP報告 ④ あいコープおやぎWa!お祭り, ⑨~⑫ ローカル商品案内

ローカル商品のご案内 (12月2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

須賀川地区 ウェルカムランチ会 (10月18日)

加入して4ヵ月

初めは物足りない感 今はとりにこに!

♪ 子どもは喜び、旦那は見直し♡

10/18 ウェルカムランチ会 in 須賀川に参加して

パエリアは お店で食べる物と思っていたが、こんなに簡単に、しかもおいしくつくれるなんて目からウロコでした。ぜひ家でも作って家族を驚かせたいと思いました。

あいコープを始めて、早々4ヵ月。どれもこれもおいしくて、毎週楽しみにしています。私は加工食品が好きで、ハムとかウィンナーをよく食べていました。正直、初めて食べた時は物足りなく感じました。けれど、何度か食べるうちに素材のおいさに気付かされ、今では家族もハム・ウィンナーのとりにこです。何を食べても安心だし、子どもも喜んでくれるし、旦那も見直してくれるし、本当に苦痛だった

夕食づくりが今は楽しくできています。

(須賀川市)



カレーパエリア
みそカフェに
七カ干大根!!

①



何を頼めばよいのかわからなかった...

おすすめ商品が聞けた!

パエリア、鶏のマスタード焼き、どちらも簡単で早連家で作り、好評でした。みなさん食べるのが大好きな様子伝わってきて、お話を聞くのがとても楽しかったです。おすすめ商品もたくさん聞いて大変助かりました。いつも何を頼めば(注文すれば)良いかわからなかったの...

(鏡石町)

須賀川地区ウェルカムランチ会つぎ

“お野菜の欠品..にも代わりをアレンジ”

ウェルカムランチ会、お疲れ様でした。新規加入の皆様とお話ししながら調理して、おいしいランチをいただいて……楽しいひとときを過ごすさせていただきました。

カレーパエリア、おいしかったですね!! お野菜の欠品もあり、予定していた内容とは少し変更になりましたが、パエリアにしめじやチンゲン菜、野菜ステーキもパプリカを加えて、また、みそカズレタスの代わりに切干大根…調味料やお野菜など、ベースがおいしいと、何を組み合わせてもおいしくなるんだなと感じました。我が家でも冷蔵庫にある食材で、また、その時の旬のものを取り入れて、アレンジして作ってみたいなと思いました。

(須賀川市)

サンプルの前に加入したい!

県外から引越してきました。こんなに素晴らしいところを知り、ラッキーでした。これからいろいろお世話になります。

(ゲストさん 須賀川市)

子育て中のお母さん達が“食..”について真剣に取り組んでいる姿に感心すると共に安心しました。“食..”は大事ですね。安全な素材を基に美味しいお料理を作ってすこやかな家庭を築いていけたらと思います。本日のパエリア、美味しかったです。

(ゲストさん 鏡石町 O.Kさん)

とても楽しく和やかにランチ会に参加できました。皆さんの“食..”のさまがまなあいご-フでの楽しみ方を知り母にも普段なかなかに言えない感謝の気持ちを伝えることができ、ありがとうございました!

(鏡石町)

さん de ランチ会

男女共生センターでお友達3人プラス私とあいご-フの方と

ランチ会を開催しました。メニューはパエリアとみそカズレとリンゴのヨーグルト添えでした。パエリアはまだ一度も食べたことがなかったのでも楽しみにしていました。作り方が思っていたよりも簡単なことにびっくりしました。とてもおいしくみんなで頂きました。カレー味のパエリアもとてもおいしかったです。お友達も「鶏肉がおいしいね!」と言ってくれたときとても嬉しかったです。ランチ会によって友達の輪が広がって、楽しい時間を過ごすことができました。またランチ会開催できることを楽しみにしています。ありがとうございました。

(二本松市)



簡単でとてもおいしい!

初めての カレー味の パエリア !!

今回初めての参加でしたが、どの素材もおいしく、しかも時間も手間もあまりがからず、すごいと思いました。ぜひ、自宅に帰ってからためてみたいと思いました。また機会があれば参加したいと思います。

(ゲストさん 二本松市 K.Yさん)
サンプル希望します。

お料理とてもおいしかったです。特に鶏肉のおいしさにびっくりしました。加工食品など、いろいろな食に対してのためになるお話が聞けて良かったです。

(ゲストさん 二本松市 A.Jさん)
サンプル希望します。

以前みそカズレと、カボチータ作りのランチ会に参加したのですが、やはり、あいご-フさんのみそのようなみそはさがせなかったと今日、みそを試食して、思いました。今日の料理もとてもおいしく、家でもためてみようと思いました。家でコンフレット見せていただきます。

(ゲストさん 二本松市 H.Rさん)
サンプル希望します。

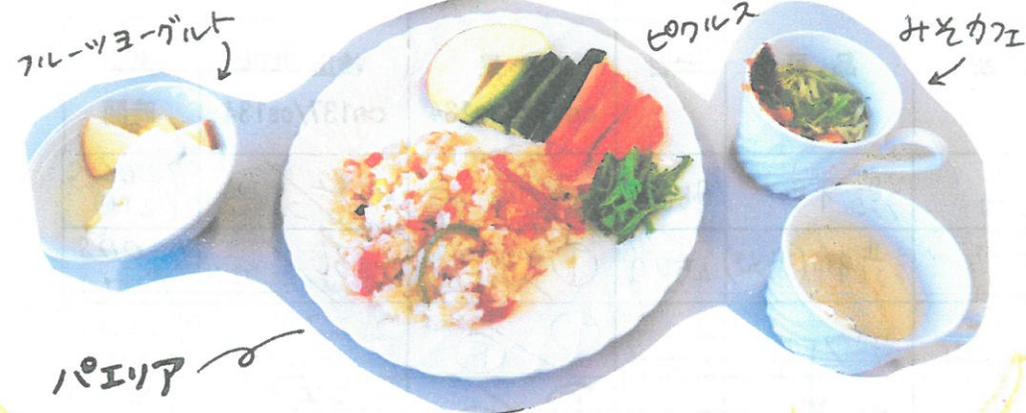
♪菅澤さんランチ会♪



短時間でおいしい ドライカレー

安達 ニコニコランチ会 (10月28日)

まっすぐに
参加します



久しぶりにランチ会に参加させて頂きました。お肉や野菜の口味が甘くて安心して食べられました。農薬が入っている野菜はにがくて子どもが嫌がっていましたが、今はあいコーポだよねと言うと喜んで食べてくれるので、か入してよかったです。あと、絵本を描き始められるようになり、いつかあいコーポの方で紹介していただけるとありがたいです。
(二本松市)

日時短時間でおいしく出来て、おいしかったです。生協富里理事長の説明もとてもわかりやすく、ご自分の体調も話され、とても良かったです。スタッフさんも手伝い有難うございました。際にも参加しますので、よろしくお願ひ致します。
()

初めての参加でしたが、どの素材もおいしく、しかも時間も手間もあまりかからず、すごいと思いました。ぜひ自宅に帰ってからためしてみたいと思いました。また本郷会があれば参加したいと思いました。
サポール希望 (二本松市 K.Yさん)

パスタ牛乳の「実馬」
「誦より証拠」でした
ドライカレーもかんたんで、おいしくて、家ですぐ作れそうです。牛乳の実馬は初めて知りました。「誦より証拠」ですね。あいコーポに入って、12年すぎました。うちの子は何年モインフルエンザにかかっていません。これからも元気に過ごしていきたいです。
(二本松市)

短時間でおいしいドライカレーができました。ポーチドエッグはもうケシ湯の中においた方が良かったです。(反省..) フルーツヨーグルトのりんごの切り方が大きい ゲストさん かなと思ったけどOKでした。子供たちの食生活は大事にはなると思いました。(二本松市 K.Yさん)

次回ページにも
つづく...
③

こころランチ会 つぎ...

とても楽しい料理教室でした。簡単なのにとてもおいしかったです。

家で子ども達と作ってみたいです。

(ゲストさん 二本松市 Y.Sさん)

・とてもおいしく頂きました。

・本当に短時間で作れて是非、子供達にも作って食べさせたいと思います。

・みそカネはとても興味がありました。本当に簡単でおいしかったです。

(ゲストさん 二本松市 M.Kさん)

簡単にポリウムがあってとてもおいしかったです。ピクルスもとてもおいしかったので、作ってみようと思います。ヨーグルトもなめらかで今食べている物より、食べやすかった。

野菜酢、ヨーグルト、カレー粉は使ってみたいと思います。おいしい食材で、いろいろ食にかんずることも知りえて良かったと思います。また参加してみたいです。

()

牛乳について、高温殺菌牛乳と低温殺菌牛乳の違いについて説明を聞き、栄養に違いがあることがわかり、とても勉強になりました。

ドライカレーやピクルスの作り方も参考に、家で作ってみたいと思いました。

(二本松市)

・とてもおいしかったです。

・野菜がたくさん入っていて、子供もおいしく食べてくれそうです。カレーのからさもよく、あまみが強く、食べやすかったです。

(ゲストさん 二本松市 N.Mさん)

安心の素材で美味しくいただきました。簡単につくれるドライカレー他、これから時々作ってみたいと思います。

ありがとうございました。

(ゲストさん 二本松市 S.Nさん)

ドライカレーがとてもよく出来上がっておいしく、簡単ピクルスも家で作ってみます。みそカネのネーミングがとてもおもしろいですね。

(ゲストさん U.Yさん)

カレー、時短でできこれからはメニューに入れます。カレーは毎週一回作っているので、はじめてだったので、まだこういう機会があればまた参加したいです。楽しかった... おいしかったです。

(ゲストさん 二本松市 A.Tさん)

とても美味しく頂きました。挽き肉が新鮮(肉くさくはない)で、抜群でした。

ドライカレーの味も調度良かったです。ピクルスも簡単においしかったです。

(ゲストさん 二本松市 K.Mさん)

測りて安心、測りて対策 組合員さんの家庭菜園、もらいもの測り定報告(193)

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2日	郡山市 日和田	渋柿	950g	5.05 / 2.37	2.32 / 2.12	7200S (2H)
"	郡山市 堤	渋柿(渋む)	450g	Ⓣ / Ⓣ	4.30 / 3.41	7200S (2H)
11月4日	福島市 野田町	ザクロ	970g	Ⓣ / Ⓣ	2.27 / 2.08	7200S (2H)
"	郡山市 田村町	里芋	810g	Ⓣ / Ⓣ	2.84 / 2.56	7200S (2H)
"	本宮市	はちみつ	440g	7.41 / Ⓣ	5.50 / 4.43	3600S (1H)
"	伊達市 霊山	きゅうり	870g	Ⓣ / Ⓣ	3.34 / 3.01	3600S (1H)

※ 柿も、2011年原発事故に比べて10分の1程度に減少しました。(不検出)から5.4ベクレル/kg)ザクロも今回「不検出」です。

食べる回数、その都度の量目からしますと、200gの柿で「約1ベクレル/kg」です。他の主食、主菜、水が「1ベクレル/kg」以下ですので、食べたとしても内部被ばく量は数値に出ない程と考えます。

※ はちみつも1kgで7.4ベクレルです。一回の食量は5~10gの数値ですから、

$$7.4 \times \frac{1}{100} = 0.074 \text{ベクレル} \text{と} \text{「微量」} \text{といえます。}$$



愛農会 石沢重吉さん
11月6日の収穫祭でのごあいさつ

有機農業こそが人間の体を大切にすし、住む地域環境を快適にすることを実践しています。愛農会はそうしたグループです。

000503 (ローカル案内)

愛菜箱

注文の参考に...

11月2回お届け品

- 長ねぎ 1束
- 白菜 1株
- 春菊 1束
- ホウレン草 1束
- 玉ねぎ 800g

11月3回予定品

- 大根
- カブ
- ジャガイモ
- 里芋
- 青菜

感謝!!

ハロウィンに
ジャック・オランタン
作りました!

先週の愛菜箱で、ハロウィン

で使うのに丁度いいかぼちゃを

届けていただきました。早速こども

たちの喜び顔がみたくてジャック・オランタンにしました。この時期にかぼちゃをちゅんと入れてくださるのは愛農会のみなさんに感謝・感謝です!

(郡山市)



「土人が、シナ人」-「しよせんお金でしよ」-「TPP」
為政者の高慢さが丸出し

*生産者からのお便り

沖縄で米軍のヘリパッド建設現場で、抗議活動中の市民に対して機動隊員から「ぼけ、土人が、シナ人」などの信じられないような言葉が投げつけられました。大臣でさえ、原発事故で避難している被害者の抗議に対して「しよせんお金でしよ」と言ったことを思うと、どのような状況であれ言うてはならない発言であり、為政者の高慢さが丸出しです。TPPの国会承認を政府は急いでありますが、アメリカの食糧戦略に日本農業が飲み込まれて立ち上がることが出来なくなってしまう恐れがあります。日本経済の発展のためには必要な事だとして一般庶民の素朴な疑問に答えようとしていません。地球環境問題の世界的権威者レスター・ブラウンは食糧危機はすぐそこまで来ていると警告を発しています。

石沢 重吉

核兵器の廃絶と平和な世界をめざす
2017 高校生平和カレンダー
(2017年1月~2018年3月:15ヶ月間)

(ローカル案内) 000599 1冊 500円(税込)

B4カラー写真 2017年高校生
B410月分カレンダー 平和大使派遣に
支援金に。

福島の平和大使
カサキくんも登場!

World Without Nuclear Weapons!

スィス
治ネ
le petit
ceme



ローカル商品 11月2回

商品名	供給数量
ブロッコリー	516
ミニトマト ちびあま	373
地元の小松菜	300
地元のきゅうり3本	217
地元のむきネギ	208
岩瀬牧場の里芋	170
地元のきゅうり5本	137
中玉トマト ララフルティカ	126
満点! あおばちゃん6切	108
生芋糸こんにやく	97
生芋板こんにやく	93
野菜セット「愛菜箱」	90
地元の京菜(みず菜)	86
大玉トマト(重カトマト)	71

さつま芋 シルクスイート	60
板こんにやく1/2x2	53
生芋玉こんにやく	46
満点! あおばちゃん8切	42
シャボン玉純石けん	38
いちごとまと	38
キッチンスポンジ	31
金笛だしの素 1リットルボトル	30
シャボン玉浴用	29
粉 コーヒーギャラリーブレンド	27
ミニキュウリ	25
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	22
もち米	20
満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤	20

注文数
20ヶ以上

①ブロッコリー (516袋)

②ミニトマト (373パック)

③小松菜 (300束)

◆浪江町から原発事故による強制避難中(本宮市高木仮設30戸)への支援◆

11月2回 ちびあま 5% 3920円) 計 38,050円

これまで 34,130円

⑤

大木代吉社長を囲む ②

味の深味. いろんな栄養素



こんにちは料理酒	ローカル案内	特価	12月1回
			1本720ml
			<u>853円</u> (税別)
こんにちは塩麴	1kg 150g		<u>340円</u> (税別)



あいちゃん牧場『こめ豚セット』のおすすめ

「1歳の誕生日」に食べました!



先日、森さんのもち米と、以前購入しておいた小豆を使ってお赤飯をたいて、息子の1歳の誕生日のお祝いに食べました。お赤飯をたくのも2回目の私でも「ちょうどよいやわらかさにたけて歯がまだ2本のみの息子もよろこんで食べていました。」

あいちゃん牧場のこめ豚セットのお肉も大好きで、上の娘は1~2才の頃は「かみこわいず」にお肉は苦手でしたが、このセットのお肉は柔らかいので「息子は大好きで「もっと!もっと!」と娘ととりあうように食べています。息子はアレルギーが複数あり、外食は難しい状態です。小児科のDrからも「和食でいいんだよ!」とされているので「和食や家庭料理を食べさせています。」

食材も体に良いと思うので「アレルギー」以外は元気に育っています。

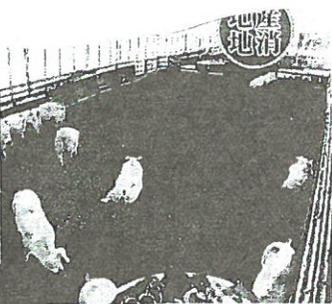


12月3回 201 あいちゃん牧場

こめ豚セット 3種 600g
1139円 (税別)

自由に動きますわね。
1坪に0.5頭

一般的には1坪あたり2頭の割合で飼育されていますが、あいちゃん牧場では1坪当たり0.5頭とうす飼いをしています。豚本来の生態に合わせて自由に動きまわれる環境づくりで豚の健康を大切に考えています。



まんま通信 (12月3回) 13ページ
牛渡社長からメッセージ 「Xmasの食卓に! ハム・ウィンナー」

タンポポ村 牛渡社長を囲む 報告②

市販のウィンナーとの違いを

「現物」で説明

先日のタンポポ村 牛渡社長を囲む会に参加させていただきました。社長が自ら、市販のウィンナーを買って来て下さり、タンポポ村との違いは一目りょうぜん!! 本当に良い素材を一番おいくなる時期を見極めて、良い調味料でシンプルに調味する。+ 牛渡社長の優しさ = タンポポ村の味!! になっっている事を感じ、これほどまでこだわっているハム・ソーセージをこの価格で買える事、注文書に数を書くだけで毎週手元に届く事をとてまありがたく思いました。これからも毎週食べて行きたいので、いっぱい食べてタンポポ村さんを応援していきたいです。(福島市) ⑥

塩麹

「まずは塩代わりに」に使ってみてに、気楽に...

10/21の大木代吉本店さんの交流会に参加してきました。社長さんや社員さん、あいつろの理事さんたちのお話(ツッコミ含めて)で、なぜ「こんにちは料理酒」が良いのかがよく分かりました。事前に組合員からの質問を社長さんへ提出し、その回答を話していただくことで、疑問点や他社製品との違いがはっきり分かってよかったです。

中でも、通常の日本酒も料理にももちろん使えるが、清酒はすっきりした味が好まれる傾向があるので、こんにちは料理酒を使った方が味に深みがある。(酒かすも使用しているのでいろいろな栄養素が含まれている)「こんにちは料理酒」は原料の質や製法、手間ひまかけることなどにこだわり作っている、というお話が印象に残りました。

塩麹も今までは使い勝手がよく分からず、定期的に注文するには至ってなかったのですが、「まずは塩代わりに使ってみてください」とのお話があり、気楽になりました。実感でいろんなものに試してみようと思います。

当日作ったレシピも文字より理事さんたちのデモンストレーションで見る方がより簡単なのが実感できました。早速自宅でも作りましたが、どれも家族に好評でした。塩麹ドレッシングが気に入り、次回はサンドイッチに使ってみようと思います。

(郡山市)

「魚にスプレー」家族に好評



あいつろに加入してから使うようになった「こんにちは料理酒」。実は加入する前から自然食品のお店で見かけていて、ずっと気になっていました。あいつろでは様々な勉強会をやるので、実際に自分の目で見たり、食べたり、使い方を学んだり、おまけに気分転換もできて、とても助かっています。

勉強会で「学んだ」「魚を焼く時にスプレーする」や、「ホームベーカリーパンを焼く時にモウシ入れると日持ちする」も、早速家で実践しました。家族に好評でした。これからもオールマイティに使える料理酒をいろいろな方法で試してみたいなあと思いました。

(郡山市)

強い歯は子どもの時に

2016年 6月

歯が喜ぶ食べ物って??



◎じょうぶな歯を作る食べ物



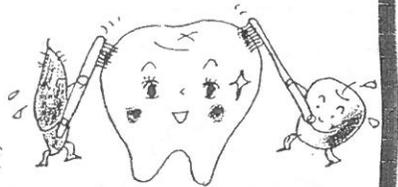
カルシウム ... 歯の原料となります
(牛乳・乳製品・小魚・小松菜 など)

+
ビタミンD ... カルシウムの「運び屋」の役割をします
(魚介類・きのこ など)

そのほか、タンパク質(肉・魚・大豆など)・ビタミンA(にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど)・ビタミンC(果物・じゃがいも・ピーマンなど)も、強い歯を作るのに役立ちます。

◎歯を清潔に保つ食べ物

食物繊維の多い食品 ... 歯の表面をきれいにしてくれます。
— さつまいも・りんご・ほうれん草・ごぼう・大豆 など



これらの食品をバランス良く取り入れた食事を決まった時間に食べることが大切です。

(「だらだら食べ」は、虫歯菌に絶えずエサを与え続けることとなります)



Q 乳歯はいずれ永久歯に生え変わるから、虫歯を放っておいても大丈夫!?

A 答えは「NO」です。

乳歯の虫歯を放置すると...

・永久歯の歯並びが悪くなります。

・虫歯が進行して歯の根っこに膿がたまると、その下で作られる永久歯が茶色く変色したり、いびつに変形したりして生えてくる場合があります。

奈良 ひまわり保育園「給食だより」より

飯豊ながめやま牧場ツアー報告④

牛さんがどんな風に過ごしているか
確か目られました!

パスちゃんツアーを子ども達はとても楽しみにしていました。

片道3時間のバスの旅なので、子ども3人さわがないかな? あきないかな?と心配でしたが、道中クイズで楽しませて頂いたり、帰りは配達のお兄さん達にかまってもらったり、あつという間の3時間でした。

いつも飲んでるパスちゃん牛乳が、この「ながめやま牧場」から運ばれ、実際頂いている牛乳がこの牛さん達からもらい、その牛さんがどんな風に過ごしているか、この目で確かめられて、ますますパスちゃん牛乳が好きになりました。そして子どもたちも、「百聞は一見にしかず」この目で見れて良かったです。ランチのシチューやおもちも美味しかった～!

(郡山市)

あいコープまっりに
パスちゃんか
ごあいさつに!



今日は、おもちをついたり、シチューをた
たり、なかとむをししたりして、とても
たのしかったです。今日は、ほんとうにあ
りがとうございしました。また来たい
です。
(郡山市)

あいコープみやぎ Wa! わあ祭り 参加して①

カキ、焼肉、やきとり、やきそば
家族で 食べて、食べて 食べまっりました!

あいコープをはじめもうすぐ2年目になります。何もわからないうまま 昨年「まっりサポーター」として 時短増量ラボコーナーのお手伝いをしました。今年も微かながら娘とお手伝いをしたいと思い、「みやぎ Wa! わあ祭り」に行きたいと思い申し込みましたが、たくさん応募のため、(おすれしてしまったのですが...) なんとキャンセルの方がいて家族5人で参加できることになり、「Wa! わあ祭り 2016」行ってまいりました!

ビックパレットでの祭りがとても盛況なので 仙台はもっとすごいんだろうなあとお覚悟してでかけたのですが、考えてたほどの混雑もなく、ゆっくり家族で会場を見て廻ることもでき、蒸し牡蠣、炭火焼肉、やきとりにやきそば としてドライカレーにホーチドエッグと、食べて 食べて 食べまっりました。子どもたちは「12月のまっりで 牡蠣また食べるぞ～」とか、「みやぎはシフォンケーキが



「はいんだね、さんねん」など、やっぱり食べることにしか考えてないようです。あらためて思ったのは郡山の祭りって「すごい!!」ってことです。サポーターの方々をはじめ、楽しく生きいきとして、私も娘と『いっしょに祭りを楽しみながらもり上げようね』と約束しました(笑) でもみやぎの祭りに参加できてとても良かったです。帰りのバスで娘が「来年はパパと一緒にこれるといいね♡」「おいしかったし、楽しかった!」ととても喜んでいました。又、来年ぜひぜひ申し込みたいと思います。(郡山)