

ひまわり

2016年
11月7日
No. 1188

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

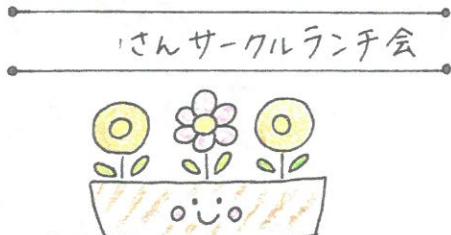
- ① ウエルカムランチ会に続々新しい組合員とゲストさん
- ② 福島ウエルカムランチ会
- ③ 郡山南ウエルカムランチ会、あいコープにはまってます～
- ④ “ 続き。あいコープが入しました！新しい組合員さん
- ⑤ 生産者からのお便り、ローカル商品案内、豪華箱、コシヒカリ新米▲
- ⑥ ローカル注文20ヶ以上、測りて貰えれ、石けんおしゃべりランチ会④
- ⑦ 簡単にルーを使わないパンちゃんシチューレシピ。
- ⑧ 放牧パンちゃんリニア～ねがめや～、牧場の人が牛のエサを食べ～!!
- ⑨ ローカル商品案内、今までモカード、私の注文品空えモノ

ローカル商品のご案内（11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

12月4日

ビッグパレットで開催

あいコープまつり2400名に近づく



夕方に子供と離れてランチを
食べました。
とても美味しい楽しかったです。
(伊達市 K・Aさん)

子育て中に簡単に料理が
できてよかったです。
食べ物にはこだわりが
強いので、添加物などの
お話を聞けてよかったです。
(伊達市 S・Tさん)

楽しく簡単に料理が
できて良かったです。
コーンが甘かったです。
お肉もやわらかくて
良かったです。
(S・Tさん)

簡単にこんな美味しい
料理ができる事に
びっくりしました。
子供もみていただけ
本当に楽しかったです。
(伊達市 K・Tさん)

ハピエリア美味しいです。
ムネ肉もやわらかくて、
とても美味しいです。
子供と離れてゆっくり
できてよかったです。
(伊達市 I・Yさん)



調理実習楽しかったです。
普段作らないものばかりで
とても勉強になりました。
(伊達市 S・Kさん)

①

ウエルカムランチ会に
続々新しい組合員とゲストさん

10月14日(金)のランチ会に参加させていただきました。パエリアは簡単で色とりも良くて、見ただけでも楽しくなりました。ハムとチーズのみそスープ、みそ汁には入れたことがない具材だったのでびっくりしましたが、おいしくてまたびっくりしました！今回もたくさん楽しめていただきました♪石けんのお話も色々と聞けて良かったです。洗濯洗剤は、液体石けんに変えましたが泡立ちが悪く、干した後に生乾きのにおいか残るのが気になります。粉石けんの泡立て方、洗濯物を入れるタイミング等、色々と教わったので実践してみようと思います！お風呂はホルレックス石けん1本でOK!!これもすごい！と思いました。アトピー体質の子供たちのためにも、石けんに切り替えていこうと思います。

(福島市 ケスト)

素材の味が感じられて、とても美味しいかったです。ためになるお話もたくさん聞けて勉強になりました。ランチ会に参加できて良かったです。

(福島市 O.Sさん)

ケスト

福島ウエルカムランチ会

とても簡単 フライパンdeパエリア まつりに 行ってみたい



以前から体にいい食に興味を持っていたので、今回説いていただいて、牛乳の話や、言周王理をしてながらあいコープの調味料や野菜、お肉の話を聞きまして、自分の心にとても響きました。

家族の胃袋を預かっている私が、家族にしてあげられることは『これ』だと思いました。

この機会に入会して、お世話になりたいと思っています。

(伊達市 ケスト)

今日はフライパンでできるパエリアを作てみて、とても簡単に出来ましたし、材料も野菜だけで作ってこんなにおいしく出来るんだと、うれしく思いました。石けんの話もとても勉強になりました。色々な面で…こわいなよーと思ってしまいました。あいコープまつりに「行ってみたいです」。

(福島市 T.Hさん)
ケスト

初めての参加でしたが、あいコープのことを知ることができてよかったです。

体にいいものをみんなで考えながら商品にしているのがすごいなと思いました。

ランチもおいしく、楽しい時間でした。

(福島市 K.Sさん)
ケスト

あいコープにはまっている 加入のスタートは 「離乳時なので勉強したい」「食育講座で食を意識して」

君山南
ウェルカム
ランチ会

ランチ会ではお世話になりました。安心安全な商品が揃っているという事で紹介を受け、妊娠中からお世話になりました一年。最近では自分が使いやすいものを探してしまいがちなどころでしたが、今回参加してみて牛乳の殺菌方法で栄養や味に違いがあることや、食品に含まれる添加物の話を聞き、食でしっかり栄養をとるには、自分もいろいろ知ることが大切だと、考えさせられました。味覚を定着させるのは10才まで!というのも衝撃でした。

知識を持ったスタッフさんや生産者さんがいるからこそ安心安全だよと改めて感じてきました。今回のシュー＆マスタード焼きは美味しい、時短で仕上げられてびっくり! 栄養だけでなく調理まで学べてとても充実した時間でした。

(郡山市)

パス殺菌
ハム添加物から
ることの大切さを



ルを使わないシュー＆チキンマスタード焼き

→ このレシピは⑦ページに詳しく

美味しく 楽しく
有意義な時間

とても美味しい楽しい時間でした。自分がいつも気にならなくな~と思っている事を、同じように考えたり、いろいろ勉強されている方々と一緒にできても有意義な時間でした。シューは、パスちゃんソアでいたいたいに日に子供たちの食べぶりがとても良かったものですから、すぐに家でも作ってあげようと思ひます。

(郡山市)

このたびはウェルカムランチ会を開催していただきありがとうございました。毎回知識が深まりありがとうございます。主催して下さった皆様から、生産者さんの熱いこだわりや、市販品に含まれている添加物の影響などをレクチャーしていただき、ルーを使わないシューとチキンマスタード焼きを調理・実食しました。いつもありますように作れるホワイトソースや、しっかりとチキンマスタード焼きで、マジナリしている我が家が家の食卓が華やかでは良いなあ(笑)早速作ってみようと思ひました。

いつも感じる事ですが「食は人をつくる」を実感するのは、主催して下さる皆様が穏やかで優しく、肌がとてもキレイだったということ。安心してあいコープの商品を注文し続けたいと思ひます。

(郡山市)

あっさり作れる
ホワイトソース
我が家が家の食卓に

郡山南ウエルカムランチ会

歓迎のご挨拶をしてあいコープの特徴と先日のながめやモリヤーの報告を
しねながら、パスちゃん牛乳と他の牛乳についてのお話をしました。
続いて中川理事より今回の材料に使われているタンポポ村のウインナーや
ハムについて、安心安全の素材、こだわりの製法や他の加工物によく使用
されているリン酸塩や亜硝酸塩について。
米沢郷の鶏肉と他の国産鶏肉についての飼育の違い、価格の違い
などについてもお話をありました。

参加者の自己紹介では、あいコープに加入されたきっかけやお気に入りの
商品についてのお話をあい原真いしました。

Yさん → 愛菜箱や魚の美味しさについて

Nさん → 食べ物に気をつけはじめたが、以前は自然食品店で
買っていた。あいコープを知り、買いたい物が「カタログ」で
選べる嬉しさであいコープにはまっている。

Sさん → 妊娠中つわりがひどく、組合員にすすめられて加入。
子どもが離乳食の時期になってきたので、食べ物に
ついてより多くの事を学びたい。

Tさん → お友達の紹介で加入。2年前に幼稚園の食育で
あいコープを知り、意識するようになった。子どもや子孫の
世代のことまで気になってきたのが加入のきっかけ。

今回シューといふベーシックなメニューでしたが、食べたあと「美味しい！
ルーメン使いなにすごい！」という反応を見せてくれました。
食べながら素材についての話や、今後の交流会、まつりへのお説い
など、少人数でしたがじっくりお話をでき、とても良い雰囲気で
ウエルカムランチを終える事ができました。

(あいコープふくしま理事 宮本)

あいコープに加入しました♪



— 新しい組合員の「感想カード」から —

牛乳も飲みやすく
お豆腐もおいしく
いただきました。
卵は普段買っているもの
より、黄味の色がきれいな
うす黄色でおどろきました。
(福島市)

牛乳はまろやかで
こくがあり
とてもおいしかったです。
(郡山市)

卵も牛乳もおいしくいた
きました。ありがとうございました。
「食の安全」について、また
体にいいものなど
興味が出てきたので
勉強しながら 食材を
選んでいけたらと思います。
(郡山市)

家族みんなが笑顔でいられる
安心安全なものが揃う、あいコープ
を紹介できて、私もとても
うれしいです。
(紹介組合員さんより)

食や環境にますます興味を
持ってきているようです。
今後は交流会など、なるべく
声をかけ、生活に取り入れ
られるよう見守りたいです。
(紹介組合員さんより)

*生産者からのお便り

白菜

白芯は味噌汁に
黄芯は漬け物に

最近は中の芯が黄色い黄芯白菜がよく作られています。私も数年前に栽培したことがあります、それ1回きりでその後はずうっと白芯白菜だけです。私が住んでいるところは標高が500メートルあり、冬は青菜を探ることができません。この時期はほぼ毎日白菜の漬け物と白菜の味噌汁です。それでも全く飽きません。私の感想ですが、白芯のほうが柔らかく甘みもあり、煮たり炒めものに向いてあります。黄芯は見た目もきれいで漬け物が美味しいと思います。しかし、その差は微妙で私個人の好みです。しっかり身の締まった白菜をお届けできるのはもう少し寒くなってからになります。

石井 希

ローカル商品案内

000503

愛菜箱

905円(税別)

有機にこだわる愛農会グレード
箱の内容はおほかせです

～注文の参考に～

10月4回お届け

- カボチャ 1個
- 白菜 1株
- 長ネギ 1束
- 人参 700g
- 春菊 1袋

11月1回予定品

- 赤大根
- レタス
- 小松菜
- ジャガイモ
- ナス
- ニラ

愛菜箱のとうもろこしについて
田中さんと今野さんのコメントが
載っていて、とても嬉しくなりました。
私もその愛菜箱のとうもろ
こしが届いていて、同じように虫くいで
虫くんも発見しましたが、全然気に
なりません。どこかのスーパーで
買ったならイヤな気もしますが、
愛農会の皆さん、石沢さんの作った
とうもろこしですので、虫くんも
かわいい感じがします。
愛農会の皆さん、どうぞ
お体に気をつけて。
(須賀川市)



ご飯を食べるのがうれしいと…

“田んぼの中”で循環のお米

会員の皆様には、いつも愛農会の野菜セット愛菜箱でお世話になっています、石澤重吉の息子の石澤智雄です。父が野菜を担当し、自分は、米作りを主にして来た事もあり皆様とふれあう機会は、ヨリコープ祭くらいでした。お便りで挨拶をするのも初めてです。このたび、愛農会の米として、自分の栽培したものが皆様にご利用頂ける事となりました。愛農会の野菜同様 農薬、化学肥料は全く使用せず栽培しています。また、有機物も外からは極力持込みず、田んぼの中の循環を基本に土や自然本来の力で栽培することを心がけて米作りをしています。栽培方法としては無肥料栽培とか自然栽培と言われているジャンルかと思います。お米は甘みは薄く、あっさりしていますが、冷めても美味しいと自負しています。また、自然栽培の特徴として火が通りやすく白米の場合、洗米後の付け置きは短い方が美味しいです。玄米はやはり吸水に時間が掛かるので付け置きは一晩になると思います。朝、ご飯を食べるのがうれしいと感じていただけたら幸いです。愛農会のお米よろしくお願ひします。

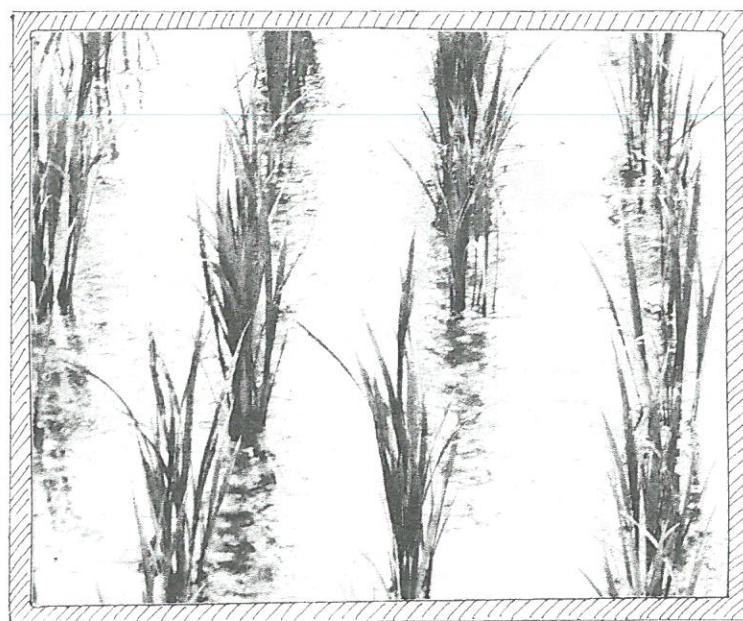
〈ローカル案内〉 コシヒカリ新米（郡山市日和田 石沢智雄）

508 玄米 1kg 522円

510 白米 1kg 580円

509 玄米 5kg 2820円

511 白米 5kg 3130円

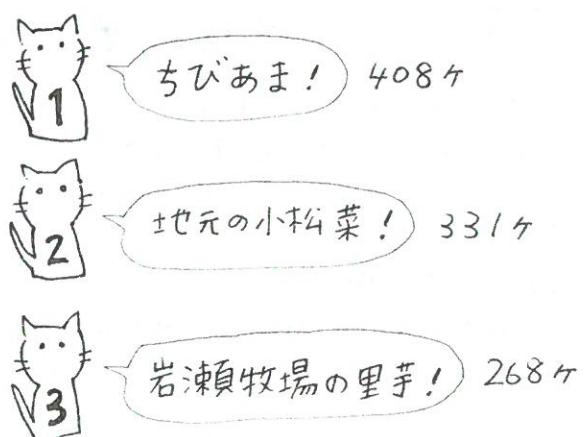


今年6月の
苗が
今度の新米に

肥料も
除草剤も
使わない田んぼ

〈10月4回 ローカル品 注文 20ヶメト上〉

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	408
地元の小松菜	331
岩瀬牧場の里芋	268
地元のきゅうり3本	221
地元のむきネギ	199
地元のきゅうり5本	166
地元のなす	165
満点！あおばちゃん6切	105
生芋板こんにゃく	101
地元の京菜(みず菜)	92
中玉トマト ララフルティカ	91
野菜セット「愛菜箱」	76
生芋糸こんにゃく	71
さつまいも シルクスイート	69
大玉トマト(重力トマト)	67
板こんにゃく1/2×2	45
いちごとまと	39
徳島産野菜セット	38
シャボン玉純石けん	34
生芋玉こんにゃく	33
満点：あおばちゃん8切	31
ミニキュウリ	29
粉 コーヒーギャラリーブレンド	27
キッチンスポンジ	24
シャボン玉浴用	23
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	23
アイゲン浴用石けん	22
こだわりぽん酢	22
とろさんましょゆ味 3缶セット	20



3.11原発事故による強制避難中
浪江町の皆さんへ
ローカル品指定商品 売上げ5%の支援金
10月4回 里芋の5% 3,474円
これまでの残 28,271円
計 31,745円

〈測り、て安心 測り、て対処〉

組合員の家庭菜園、もらいもの測定 (191) 回

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
10月17日	郡山市 大町	バジル	500g	4.61 (↑)	3.83 / 3.05	3600S (1H)
10月20日	郡山市 田村町	食用菊	600g	(↑) (↑)	4.06 / 3.26	3600S (1H)
"	"	さつまいも (紅はるか)	900g	(↑) (↑)	3.22 / 2.91	3600S (1H)

石けんおしゃべりランチ会④

シロ 君が落とせず モヤモヤ・・・

泡立てと酸素漂白剤の温度で！

このたびは石けんおしゃべりランチ会に参加させて頂きありがとうございました。自己流で石けん生活をしていましたが、シミが落とされずモヤモヤしていました。

今回皆さんの石けんライフを耳見し、事前にきちんと泡立てること、酸素漂白剤使用時の温度を高めにすることなど、たくさん学ぶことができました。ここだけの話、私は主人のスーツも洗うのですが、他の人にたいていドン引きされますが、ここではコツを教えて頂き嬉しかったです。おにぎらずもみそカツも楽しくおいしく頂きました。おしゃれに時短で和食を味わえるとは驚きです。家事力が向上する気がします。

(郡山市)

石けんの使い方を色々知れてよかったです。ランチもおいしかったです。

(ゲスト W.I.さん)



レシピ パスちゃんシキュー

ルーは、なくても
簡単にホワイトソースを作ります。

材料 (6人分)

- ・じゃがいも (大きめ一口大) 中3~4コ
- ・人参 (乱切り) 小1本
- ・コンソメスティック 1本
- ・水 500cc 塩少々
- ・小麦粉 50g 塩こしょう少々
- ・玉ねぎ (スライス) 中1コ
- ・牛乳 200cc
- ・菜種油 大さじ1 にんにく 1片 (つぶす)
- ・バター 20g 今回はウイナーソーセージを使いました
- ・鶏もも肉 (一口大) 300g (1袋)
- 仕上げ用 → 牛乳 400cc (生クリーム 大さじ2)
・パセリ 適量

①じゃがいもは、大きめに、人参は乱切りにカットして面取りをする。
面取りした残りのじゃがいも、人参も一緒に煮る。

鍋に水500ccを入れて沸騰したら、塩、コンソメを入れて
やわらかくなるまで煮る。

(つぶしたにんにくを、お肉と一緒に炒める)

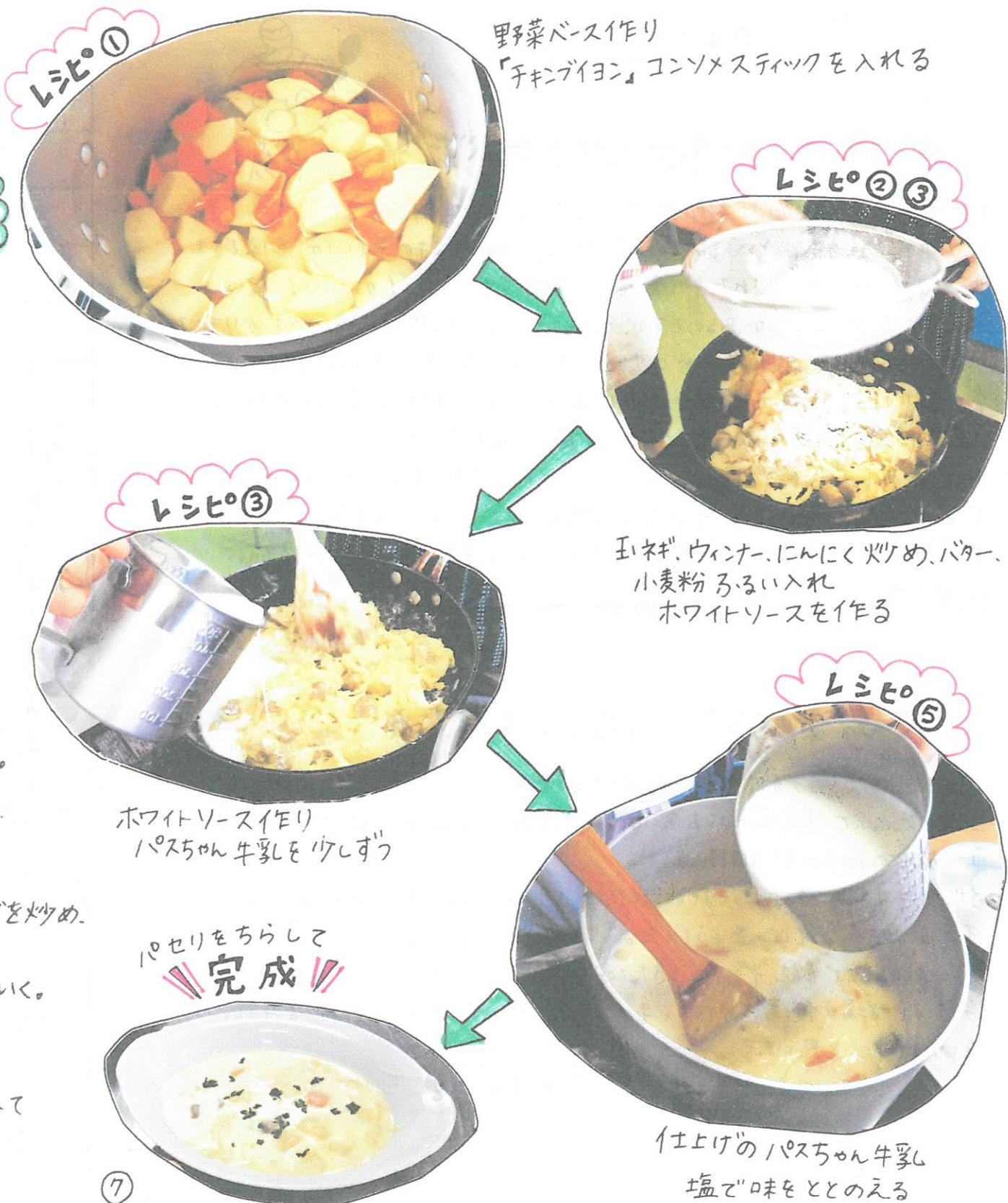
②ルー (ホワイトソース) を作る。フライパンに、菜種油をひき、玉ねぎを炒め。
少ししなりしてきたら、鶏もも肉、バターを加え、塩、こしょうする。

③小麦粉を、②の中へふるい入れながら、(茶こしでもOK) なじませていく。
粉と具がなじんできたら、牛乳を少しずつ混ぜながら加える。

④粉っぽさがなくなり、とろみが出てきたら、火を止める。

⑤①の鍋に④を加え、牛乳400ccを入れて (生クリーム) 塩を入れて
味をととのえる。

⑥仕上げにパセリを散らす。



放牧バスちゃんツアーアin 飯豊ながめやま ②

牧場の人が牛のエサを食べた



今回初めてツアーパーに参加させていただきました。本当に濃厚な1日でした。バスの中で“勇ましい牛た”という話を聞いていましたが、その時は牛の勇ましさが想像できませんでした。それが放牧された牛の歩く姿を見て納得！勇ましい！かっこいい！ 実は知人宅で乳牛を見たことがあるのですが、その牛と比べると圧倒的な違いがわかりました。次に牛のエサやり。牧場の方がエサを食べたことにびっくりしました。だけど人間が食べて害になるようなものを牛に与えるのはおかしいよ…牛が食べたものがそのまま牛乳になるわけだし…改めてこの牛乳は安心だなと思いました。そして、ヨーグルトのパッケージの牛はここにいるの？と聞いてきた子供を、その絵と同じ場所に連れて行ってよかったです。牛たちなので難しいことはわからないと思うのですが、自分が食べているものがこういう所で育っているのかというのを見れたのは良い経験になりました。

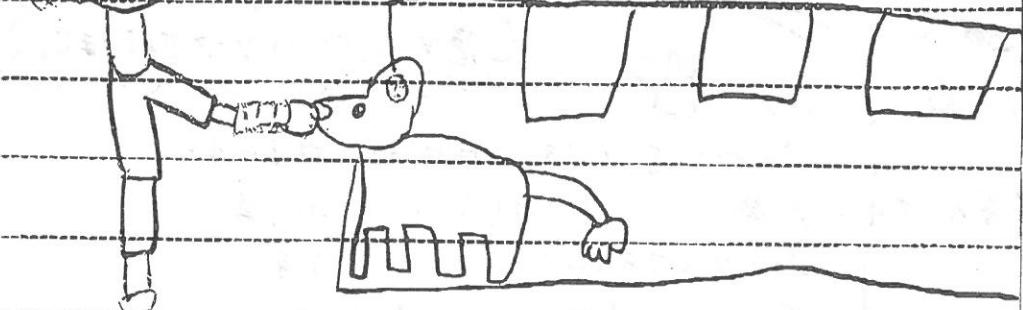
(福島市)

「牧場楽しかったー😊」と子供たち

10月15日とびきりの天気に恵まれ、ながめやま牧場ツアーパーに参加しました。まつりや交流会で遠山場長にお会いし、お話を聞いていましたが、やはり牧場の牛さんやエサ、放牧の様子を見て納得しました。子供たちも牛さんの大きさにびっくりしていましたが、エサをあげたり子牛にミルクをあげたりしてもかわいくなってほめたようでした。「牧場楽しかったー」と子供たち。チューも現地で飲む牛乳も、つきでのおもちまでおいしくいただきました。今後は、牧場や牧場で働く人、牛のことを思いうかべながら、感謝して牛乳、ヨーグルトをいただきたいと思います。

(福島市)

アホリ



うしは、ミルクをあげていて、とてもかわいいので、またみんなといっしょに、ぼくぼく行こうと思います。

(郡山市)

うしは、ミルクをのんでいるところが、大きいからたです。おとなのうしは、からだが大きくてびっくりしました。おひるには、きなこもちとなつて、もちをたべました。あとよ、ぎゅうにゅうでつく、たこ焼をたべました。つぎは、もちつきをしました。そしてなつとうもちをおかりしました。たのしかったです。

(-ねん)