

ひまわり

2016年
9月26日
No. 1182

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 米沢郷 伊藤代表を囲む交流会① 鶏らしく生きることを奪われている
 - ② " 一般白タバコプロイラーとの違い
 - ③ " フライパン de チキンパエリアレシピ
 - ④ 生産者からのお便り、愛菜箱、9月2回ローカル品20ヶ以上、原発強制避難支援
 - ⑤ 須賀川吉田農園、桃もも取り体験① 大きなピックの桃にもときめきの
 - ⑥ 市販品とタニホウズ村ハム、リーゼーの比較③ 桃もも取り体験つき
 - ⑦ 庄内浜ツアーレポート③ たこちゅ豆、せいたくてすい本駄飯
 - ⑧ ひろば 10ペブル/トヨタ下の工。ぶぶぶんチョッパー、豆菓子甘酒レシピ
 - ⑨ ~⑫ ローカル商品のご案内、なんでもカード、平4の注文品予定メモ

ローカル商品のご案内（10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

米沢郷 伊藤代表を囲む 交流会①

過密飼い、抗生素質で利益優先 鶏らしく生きることを奪われている



鶏肉の解体が見事でした。
勉強にもなり料理も美味しく
いただきました。
(ゲストさん)

米沢郷牧場と一般的なプロイラーとの違いをお聞きしました。

米沢郷の采鳥舎には窓があり、敷料には地域或農家の「もみがら」を使用。それに比べて一般的なプロイラーでは窓もなく、敷料もチップ等（化学処理済みの再生紙）を使用したり、過密飼いのため病気が広がると一気に感染してしまうので、始めから食料に抗生素質を混ぜているとの事。

本当は健康ならば「必要なない薬」を与えたり、回転率や利益を上げるために鶏が鶏らしく生きることを奪われているような食い方を聞いてなんだか悲しくなりました。

お話を中で印象的だったのは、国や企業が言う安全と自分のものさしは違う。安全と安心はまるで違うもので、知識を得ないと判断できないことも多い。自分の知識レベルを上げて、広めていってほしいという事でした。

私たちはあいコープ生活の中で安全はもちろん、安心できる生産者からこだわりと思いつつ、たものを買うことが出来ているのだと改めて実感しました。鶏さんにも感謝の気持ちを忘れず、ありがとうございます。

(郡山市)

鶏のエサや食育環境など詳しく知ることができ、品物を選ぶ重要性、大切さを認識できました。メニューも自宅で試してみたいレシピで参考になりました。パエリア早速作りたいです。
(ゲストさん)

フライパン de チキンパエリア完成！



鶏肉の解体を初めて見てびっくりしました。口に入って、身体を作るものなので、安全安心なものを預りたいと思いました。どんな方法で、どれだけ火を込めて作っているのかをお聞きして、応援したいと思いました。
(ゲストさん)

米沢郷牧場

～一般的なプロイラーとの違い～

	米沢郷	一般的なプロイラー
飼育環境	畠2畠分 35~40羽 夏 41~45羽 冬 鶏をとりらしく 飼う 十分動き回れるスペースの中 でのびのび育つ 運動しているため肉質は しまっていて、ジューシー	畠2畠分 60~70羽 そのため鶏は身動きがとれず 肉質はヨコヨコ骨はとても弱く すぐ折れる 筋肉成長ホルモンを与え早く 成長させる
飼料	米沢郷牧場で作る 有機農産物から自家製 飼料を作り与える 完全無薬	病気予防のため抗生素質を ませた輸入飼料を与える (安全性が不安)
日数	55日かけて 大切に育てる	40日 (⑤ フライドチキン 36日)

- 一般的なプロイラーは40日程度で肉にするが、それ以上飼うと体の割に心臓が小さいので死んでしまう。心臓は動かくからきたえられるが、プロイラーは動けないのできたえられない。
- 過密飼いでは、病気が広がると全滅してしまうので、えさに抗生素質を入れている

伊藤代表の話 いつまでも聞いていたい

伊藤代表のお話は2回目でしたが、伊藤代表の知識の深さに今回も感心させられました。いつまでもいつまでも聞いていたいです。

あのような志の高い生産者の商品を手にできる事はなんて幸せなのでしょう。

朝早く米沢から2時間半もかけて郡山に来て下さり感謝感謝です。また是非お話を聞きたいです。

采鳥肉の解体をご披露して下さいました二階堂さんも、「石川五右衛門」さながらの包丁さばきで、「ザ・日本の職人」という感じで感激でした。

(郡山市)

安全だ!おいしい!とは矢口っていた米沢郷牧場の采鳥肉ですが、実際にお話を伺えて本当に充実した時間になりました。

一般的なプロイラーとの違い、そこで常に問題となる「経済」のこと。食べ物がいかに大切か、采鳥を見てもわかるということなど、興味深い内容でした。

采鳥以外のお話も聞く機会があればいいなあと思いました。

二階堂さんの采鳥の解体は、美しいパフォーマンスを見せていたといっていました。

解体したばかりの采鳥肉がやわらかく美味しいたのはもちろん、パエリアやアイスどれを食べても「美味しい!」の言葉しか出ませんでした。

(郡山市)



フライパン de キキンパエリア



作り方①
材料を炒める



お米を炊く



鶏肉と塩麹を
もみ込んだ
ビニール袋

作り方③
放射状に並べる

作り方④
ふたをして弱火で
10~15分



〈材料〉 4~5人分

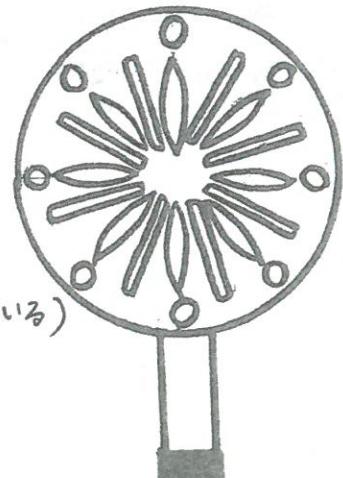
- | | | | | |
|------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| ・お米 | 2.5合 | ・パプリカ | $\frac{1}{2}$ コ | ①・コンソメ 1本 |
| ・水 | 500cc | ・ピーチトマト | 4コ | ②・塩 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| ・にんにく | 1片 | ・とりむね肉 | 1kg | ③・コショウ 適量 |
| ・ミックスベジタブル | 100g ($\frac{1}{4}$ 袋) | ・オリーブオイル(菜種油OK) | 大さじ2 | |
| ・アスパラ | 5~6本 | ・塩麹(下味用) | 大さじ3 | |

〈下準備〉

- * お米は、2~3回、サッと洗ってザルにあげておく。
- * とりむね肉を 細切りにして さらに $\frac{1}{2}$ に細長くカットする。
ビニール袋に、とり肉と塩麹を入れ、もみ込んでおく。
トッピング用とり肉 1人2本×人数分をとっておき、残りのとり肉を
細かくカットする。
※ にんにく → みじん切りにカットする。*
- * アスパラ → 1本を $\frac{1}{2}$ にカットする。下の固い部分3~4cmくらいは
細かくカットする。
→ ①で炒める。
- * パプリカ → 縦半分に切ってから、細切りにカットする。
- * ピーチトマト → $\frac{1}{2}$ にカットする。

〈作り方〉

- ① フライパンに油をしき、にんにくを入れ、香りが出て来たら、ミックスベジタブル、アスパラ、とり肉を入れて炒め、火が通ったら、お米を入れて、さらに炒める。(固い部分)(細かく)
- ② お米が半透明にならたら、水を注ぎ入れ①を入れて、サッとかきませ
- フタをして中火で3分火にかける。
- ③ 火を止め、フタを開けて、とり肉、パプリカ、アスパラ、ピーチトマトを右図のように、放射状に並べる。
- ④ 再びフタをして弱火で10~15分火にかける。
- ⑤ フタを開けて、とり肉に火が通っている(白っぽくなっている)
フタを開けたまま中弱火で1分水分を飛ばしてから
出来上がり。



*生産者からのお便り 有機酒米で“金賞数日本一”

45年前、有機農業に取り組み始めた時は、国語辞典にその言葉がありませんでした。時代に逆行する変わり者と言われ、行政や農業からは相手にされませんでした。大きく変わったのは2010年に郡山市にできた福島県農業総合センターに全国に先駆けて有機農業推進室が開設されてからです。栽培技術だけでなく、生産されたものが他産業に活かせないかということで、県の企画で6日に全国新酒鑑評会で金賞受賞数が4年連続日本一に輝く県産日本酒と有機米の需要拡大するために、県内の酒造業関係者など30人が私の田園に来られ、有機栽培による酒米生産の取り組みなどについて話し合いを持つことができました。このようなことが有機農業進展の大きな励みになると思います。

石沢 智雄



商品名
地元の小松菜
ミニトマト ちびあま
ブルームきゅうり5本
ブルームきゅうり3本
地元のむきネギ
地元のなす
大玉トマト(重力トマト)
地元の梨 ハネもの
満点！あおばちゃん6切
地元の京菜(みず菜)
中玉トマト ララフルティカ
野菜セット「愛菜箱」
生芋糸こんにゃく

供給数量	
412	生芋板こんにゃく
371	地元のぶどう シャインマスカット
193	いちごとまと
192	満点！あおばちゃん8切
152	キッチンスponジ
144	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
116	ミルクコーヒー
104	シャボン玉浴用
102	板こんにゃく1/2×2
99	地元の梨 4個
98	まるごと人参ジュース200ml
92	粉 コーヒーギヤラリーブレンド
59	黒糖くるみパン

原発事故による強制避難中の浪江町

本宮市仮設 30戸(高木・石神第1)へ

> 9月2回 地元のなすの 5% 1,427円
これまでの残額 19,260円
20,687円

ローカル案内

000503

愛菜箱

905円(税別)

有機農業へのこだわり
愛農会グレープの提供

申込みの参考に…

9月2回お届けの品

みょうが 150g
ヒーマン 1袋
きゅうり 3本
玉ねぎ 600g
とうもろこし 2本

9月3回の予定

ナス 150g
ヒーマン 1袋
きゅうり 3本
長ねぎ 600g
じゃがいも 2本

。。。。。。。。。。地元・愛農会のお米。。。。。。。

愛農会	価格	参考までに	登録しない場合の価格と差額
コシヒカリ玄米	2,463円 (税別)	まんま通信	2,611円(税別) ▲148円
		赤とんぼ玄米	2,898円(税別) ▲167円
コシヒカリ白米	2,731円 (税別)	2,979円(税別)	

ご登録は生協事務局までご連絡ください。

サギが生息する
田んぼ
(愛農会日和田
石沢さんの田)



登録すると
昨年より
約500円
安い!



家族4人で初めて参加しました。

駐車場から農園までの道は、けこう
小さい子には大変でしたが、その疲れ
がふとぶくらいいに桃はみずみずしく
甘くて美味しいかったです!!

桃を自分の手で収穫したことは
家族4人とも初めてのことです、5才の娘
は上手に実をもぎ取ることができたと
大喜びでした。

夏休み最後に、最高の思い出が
できました。)

(郡山市)

昨年に続き2度目の参加となりました。
甘くて美味しい大きな桃を自分の手でもぎ
取ることができて、子供たちは大興奮でした。
また、黄桃も含めて3種類もの桃を一度に
食べられるなんて幸せだなあ～とがみしめ
ながら頂きました。

果樹はネオニコチノイド系農薬を使わない…と。
ほとんどの農家では使用しているそうなので、日頃は
ワケ月の娘の口には入れませんが、今日は吉田さん
の安心安全な桃ですから薄く切って口元へ。
果汁を味わえて喜んでいました。

(郡山市)

初めて桃狩りを体験させて頂きました。
どれだけは歯ごたえもあり、とても甘くて美味しいです。

(ゲストさん)

須賀川・吉田農園・桃もぎ取り体験①



吉田さんの努力の結晶

夫と娘3人で参加させていただきました。
甘くてジューシー、えぐみが全くない桃に感激して
がら楽しめさせていただきました。

太くて立派な木にたくさん実をつけるために
長年努力されてきた生産者の方々には、本当に頭が
下がる思いです。吉田さんの不斷の努力の結晶
をいただけて感謝感激です。

(郡山市)

大きなピンクの桃にときめき

夏休み最後の週末、家族4人で参加しました。
見上げると大きな濃いピンクの桃にときめきました。もぎたても桃は大変美味しい、感動的
でした。ワガタの被害に負けず、またおいしい
農産物をお願いします。(郡山市)

大喜びの息子

樹の下で皮をむき、食べる体験

当日の朝は雨が降っていましたが、体験前
にはお天気に恵まれました。

木からもぎ取って、木の下で皮をむいて食べると
いう体験に息子も大喜びで、またよほど
美味しいからしく、一気に2個食べていました。

吉田さんは子供達にも優しく声をかけて
下さり、桃畠にはかぶと虫が来なんだよ!と教え
てもらいました。帰宅後は、家族にうれしそうに
報告していました。おいしい自然体験ができました。

(郡山市)

市販品とタンボボ村のハム・ソーセージの比較③

カルシウムを外へ連れ出す

「リン酸塩」(PH調整剤、酸味料、膨張剤などの表示)

1. リン酸塩とは?

カルシウム塩、ナトリウム塩、カリウム塩などその種類は20種類に及ぶ。リンは人間が生きていくのに必要なものである。

2. リン酸塩の化学的な効能

変色防止、保水製、結着性、酸味、品質改良(食品の)

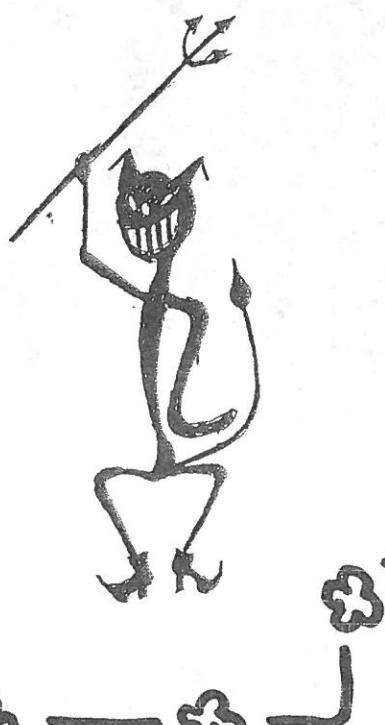
3. リン酸塩の体への影響

人の体には、カルシウムとリンが必要でありそのバランスは、1対2位までが良い。ところが加工食品のカルシウムとリンのバランスは1対5位になっている。大量に摂取した、必要なないリンは体外にするが、その時リンは単独では出でていかず、カルシウムと一緒に連れて行ってしまうので、カルシウム不足になるのです。

4. 表示のしかた

リン酸塩、その他使用目的により、酸味料、PH調整剤、イーストフード
かんすい、膨張剤、調味料、乳化剤など

※さらに魚肉練り製品の場合、原料の段階で添加されていても、加工の時添加しなければ表示義務はない(キャリーオーバー)



『リン酸塩』は滑らかな食感を作るが・・・

保水性を保ち、しなやかな食感を作る。あまり品質の良くないボソボソ原料の肉を使ってもしゃとり仕上げる。

これらを肉と結着させ水分を保つには「リン酸塩」は欠かせない。ハムの滑らかな食感、歯ざわりがこれで作られる。また、結果として増量にもなる。

問題は「リン酸塩」(Na)の体の影響です。

その毒性は弱いが、リン酸塩の過剰摂取となり、過剰分が体外に排出される。その時カルシウムと化合して一緒に排出される。そのためカルシウム不足となり、骨粗しょう症などの原因に。

リン酸塩はハム・ウインナーをはじめ練物など多くの品目に使われてあり、注意して避けるべき添加物。

多食することで骨の形成、鉄分不足の悪化を招くとされている。

最近、TV・ラジオ等の宣伝キャラクターで“リン酸塩不使用”が流されています。「不使用」そのものは評価されますが、全体の安全性の高さを証明することにはなりません。



朝から降っていた雨が心配でしたが、皆さんのが集まる頃には晴れ間が覗く良い天気に恵まれました。

農園に着くとたわわに実った桃が見え、早くも「取りたい!!」という気持ちを抑えて…。

生産者の吉田さんは「品種は川中島・くにか・黄金桃があるので自由に採って食べて下さい。」「栽培のほうではネオニコチノイド殺虫剤は極力使わないようにしておりますが、年一回くらいはやむを得ず使う場合もあるのでご了承いただきたいと思います。」と。虫くいなどの害虫被害・対策の難しさが伝わってきました。手塙にかけて栽培したおいしい桃、ごちそうさまでした。

(あいコープ 廣中)

須賀川・吉田農園 桃モギ取り体験① つづき

桃のモギ取り体験は初めて参加させて頂きましたが、とても楽しい貴重な体験となりました。

特にお姉ちゃんの方が、取ってすぐ食べるそのおいしさにびっくり感動していました。あいコープのいろいろなイベントに参加させて頂くようになり、娘はとても変わりました。とてもたくましくなって、何事にもトライするようになってくれて、体験する大事だなあと実感しました。

吉田果樹園さん、あいコープの皆さん、ありがとうございました。

(郡山市)

庄内浜ツアーバー③

だだちゃ豆、贅沢な体験

庄内浜ツアーバーでは大変お世話をになりました。

1日目 → バスの中でのクイズなどとても楽しかったです。きゅうりも美味しく頂きました。海水浴は子供がとても楽しんでいました。
スイカ…メロン…麦茶…とても美味しいかったです。

2日目 → 海水浴、体力的についていけるかかなり不安でしたがキラキラ光る海に癒されました。

3日目 → 月山ハイロットファーム、だだちゃ豆を収穫後すぐに茹でてもらい食べたことはとても贅沢な体験でした。とても甘くて美味しい♡
また生産者の方の情熱と沢山の苦労があり、私たちが安全で美味しいものを食べられているという事を改めて実感しました。
子供たちは手伝い列車が楽しかったそうです ☺

震災後は側溝や泥など避けていました。子供たちは遊びたくても遊べない状況だったので、とても楽しかったそうです。メダカやザリガニをとれてうれしかったそうです。うれしくて樂しくて、落ちつきのない娘は足を滑らせて水に落ちてしましました。

(福島市)

無農薬だから元気で虫や病気に強い！

今回のツアーバーは4才と9才の息子たちと参加しました。梅雨明けのギラギラ太陽の下で、子供たちは思いっきり海を楽しんでいました。
海で食べた冷たいスイカやメロン、そしてだだちゃ豆の美味しいこと！！スイカ割りまで体験できて子供たちは大喜びでした。

3日目にはちょうど食べ頃のだだちゃ豆をみんなで引っこ抜いてその場で大鍋で茹でてもらって食べました。それまでのだだちゃ豆はみずみずしくとても美味しいかったです。無農薬で育っただだちゃ豆はとても元気で、害虫や病氣にも強いと聞いて、人間と同じだだちゃ豆と思いました。

そして有機の田んぼの生き物観察では、暑いのも忘れて親子で夢中になって、いろんな生き物をつかまえました。

この3日間、庄内の空気を吸っておいしいものを食べ、より庄内の方たちのあたたかさに触れて、身も心もリフレッシュできました。
月山ハイロットファーム、庄内協同ファーム、そしてあいコープの皆様、本当にありがとうございました。

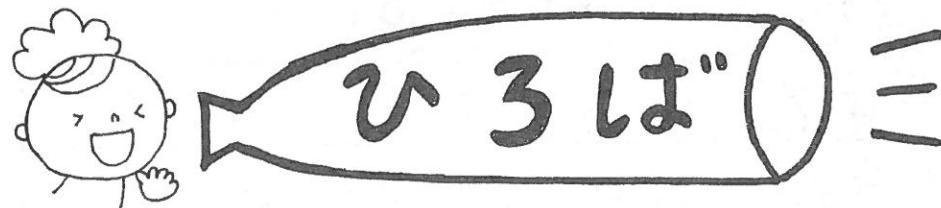
(郡山市)

“ほり”に足から落ちたことも思い出に

海では、友達といっしょに泳いたり、スイカやメロンなどを食べたりしてとても楽しかったです。スイカやメロンは、みずみずしくて甘くておいしかったです。月山ハイロットファームでは、だだちゃ豆をしゃぶしゃぶして、すぐにゆでてもらいました。とても甘くておいしかったです。手作りの列車にも乗れようれしかったです。内協同ファームでは、田んぼにはいろいろな植物や生き物を観察して楽しかったです。わたしは、メタカラをとうとく、ほりに足からおこってしまいました。おちたことも、思い出になりました。また、内協同ファームに参加したいと思いました。

(福島市)





「10ベクレル/kgの土」にすごく安心 = 3

「ひまわり NO.1174」の中の岩瀬牧場での草取り、農業体験の写真入り報告書のまん中に、「10ベクレル/kgの土」と書いてあったのですごく安心いたしました。

こんなに低いのであれば“大いに活用して、自然とのふれあいで子供たちを健やかに育んでいくことに、これからも貢献して頂きたいという思いを強くしました。

土のベクレル数の記入、本当にありがとうございました。

(福島市)

「ぶんぶんチョッパー」肉、野菜、簡単に感動!

最近、組合員の方から「あれ、いいですよ～。すごく使えます!」と勧められて気になっていた“ぶんぶんチョッパー”。ついに我が家にも到着して使ってみました。

容器にざっくりカットした野菜を入れてふたをしたら、ふたについているヒモを引っぱるだけで簡単にみじん切りが出来ます。

小さいし、本当にちゃんと切れるのかな…と半信半疑でしたが見事に切れます!! そして手動なので微調整がとても簡単です。こま切れお肉の合挽きカットなどにも使えるそうです。

これでドライカレー、餃子がますます気軽に作れます。

この感動を伝えてくて……おすすめです！

今日観たテレビで偶然タレントの方もおすすめしていました。

(郡山市)

豆乳甘酒の作り方

(さんじひの)

〈材料〉

- ① 米こうじ 300g
- ② お湯 こうじの3倍
- ③ 豆乳 (好みで)

冷やしても
おいしいよ♪



〈作り方〉

- ① 炊飯器に60℃～70℃のお湯を用意する
- ② 米こうじをこまかくほぐして 炊飯器に入れる
- ③ 炊飯器を保温にして 4時間待つ
(ふたを閉めずに、清潔なタオルをかぶせる)
- ④ 米こうじが溶けたら 好みの割合で(5:5)
豆乳と割って完成



発酵食品である甘酒は、飲む点滴と言われるほどで、夏場の疲労回復にも最高ですね。

今、世間でもブームになっていますが、スーパーのものは添加物が気になります。

藤崎さんの甘酒は、砂糖をはじめ無添加で、麹がしっかり働き、甘さが出てます。ゼイハミさんも 鎌田醤油の米麹で作ってみて下さい。

作るのが大変な時は 鎌田醤油さんの甘酒や、ローカルの宝来屋さんの甘酒はお手軽でおすすめです。

豆乳だけでなく、パスちゃん牛乳との相性も良いです！

(郡山市)