

ひまわり

2016年
9月19日
No. 1181

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
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨～⑫

幼稚園のママヒランナ会 “ふわとろオムレツ”
福島、さんのランチ会 鶏ハム
生産者からのみ便り、ローカル品注文数20件以上、海で毎日漁て販売、コープ共創
庄内浜川原報告② 55人が海とスイカを交流を満喫!
た島被爆者、切明子枝子さんからの御贈りの「手紙」
7/22 広島被爆者に学ぶ交流会③ つづき、タニホ村のハム、ソーセージ
タニホ村のハム、ソーセージつき、ひろば
⑨～⑫ローカル商品のご案内、なんばカード、和の注文控えメモ

ローカル商品のご案内（10月1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

幼稚園のママヒランナ会（7月21日）

ふわとろオムライスの写真を見て、息子が「ズレイ！」と！

幼稚園のクラスの皆さんとのランチ会に参加しました。

ふわふわ卵のオムライスで鶏肉・卵・ケチャップの美味しいを改めて感じることができました。宮本さん、お料理お上手でふわふわ卵の作り方を教えていたとき、危強になりました。マヨネーズを少入れるとフワフワになるとほ!! 試食だった息子に写真を見せたら、「ズレイ！」と言われたので、早速今夜、おうちで作ってみようと思います。（郡山市）

みそカフェ
明日、作って
みよう

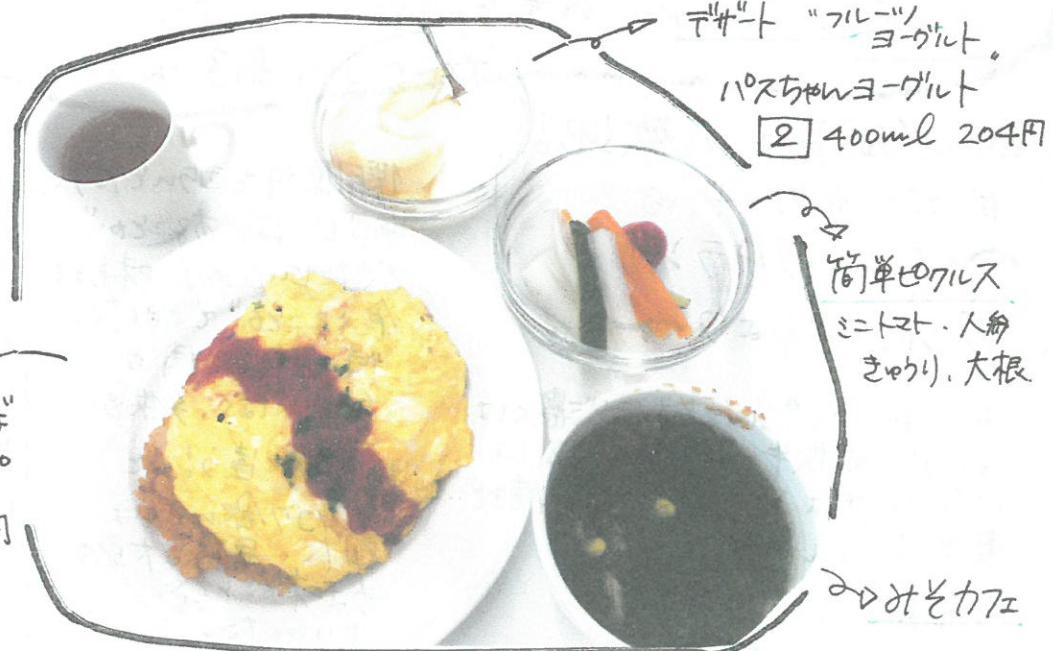


ふわとろオムライス 簡単・見栄え良かった

みそカフェ、桃とバスク風ヨーグルトです。

参加者の皆さんは、「か美よっぽけチャップが濃厚でおいしい!!」「オムライスがちょうどいいコツで簡単に見栄え良くできました!!」「野菜の苦味がなく甘い」「調味料がおいしい!」「このみそ汁なら朝とすぐ準備できて子どもも喜びそう!」などの感想をいたしました。

夏休みに少しだけ子どもたちと離れて、ママたちだけのランチを満喫できました。献立も増やせ少し、皆さんにどのおすすめですか（郡山市）。



ふわとろ
オムライス
287
か美よっぽ
けチャップ
380g 359円
(税別)

テグート “フレーバーヨーグルト。
パスタチャレンヨーグルト
2 400ml 204円

簡単ピクルス
ミニトマト、人参
きゅうり、大根

今日は、おさらい頂いてありがとうございました。
ピクルスの湯通しや、オムライスの卵の焼き具合い、
とても危強になりました。みそカフェもさっそく
明日の朝、作ってみようと思います。食材や調味料の
お話を聞けて、やっぱりあいコープで買い物できて
良かったと思いました。とてもおいしかったです。ありがとうございます。（ゲスト H.Sen）

幼稚園のマスヒランチ会（7月21日）つづき

調味料

材料が
おいしい

いつも勉強になりました。アイコープの商品について教えて頂いて、毎日の食材の大切さを改めて感じることができました。

調味料・材料が“おいしいと、出来上がりが素晴らしい”といふこともわかりました。

毎日の献立やマンネリになってしまったので、こういった勉強会で調理法から丁寧に教えてもらえて、とても貴重な機会になりました。

食材を選ぶ際の気をつけるも見直す機会となりました。

（ゲスト）

（さん）

特に お野菜とお肉

子どもには安全なものを食べさせたい…と思いつつ、つい安い物に手を出してしまっていたのですが、

農業のことや生産者の考え方など、組合員さんのお話を聞いて、アイコープ商品の良さを知ることができました。

お料理とっても美味でした!! 特にお野菜とお肉!! ちゃんと、食材本来の甘みや味がしっかり感じられ、大満足のランチ会でした。

今回担当して下さった方々、準備等お世話になりました。

（ゲスト）

（さん）

新しい組合員さん大歓迎!

試食品の感想“カギ”から

～ウェルカムランチで
交流しましょう～

おいしかった。牛乳はそれほど濃くはないけど、放牧牛といふことで試してみたい。卵はぶりぶりにして目玉焼き…黄身がおいしかった。

（福島市）

めめ、めめ、目玉焼き
です…。



使用原料をきちんと知り、安心して口にあぶことができる。味わって食べることができました。特に牛乳独特の臭みがなく、子供も「学校と違う!」とゴクゴク飲んでいました。豆腐は大豆のうま味がとてもありました。

（福島市）

新しい組合員歓迎の
10月4日(火)ウェルカムランチ
10月19日(水)（郡山）
たくさんのご参加、お待ちしております



②

さんランチ会

お話し・じっくり 鶏ハムに乙べっくり

大変お世話になりました。さんとゆっくりお話しできて、またいつもとは違う楽しいランチ会になりました。いつもながらアイコープさんの食材はどれもおいしいです。特に今回は鶏ハム!! あまりの手軽さにびっくりです。参加できることを楽しめています。

（郡山市）

鶏ハム・安心して 食べられる

今日は初めてランチ会に参加させていただきました。冷やし中華、鶏ハム、みそカツ・シフォンケーキを作りましたが、どれもとってもおいしいです。楽しい幸せな時間を過ごしました。鶏ハムは安心して食べられるハム!! 姉宅で作ってみたところとても好評でした。やっぱり家族、特に子ども達には安心して安全なものを食べさせたいのです。また鶏ハムを作てみたいと思います。シフォンケーキとは非、子どものおやつに食べさせたいのです。ふわふわでやさしい味で、とってもおいしいのです。食品のことや健康のこと、料理のこと… とても勉強になりました。是非参加してください。

（郡山市）

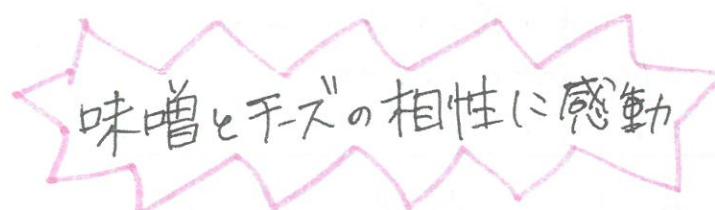
鶏ハムの冷やし中華!
すごくグレード高い
冷やし中華でござれ!
そしてシフォンケーキふわふわに
できるのは花兒園さんの卵だから
美味しいですよ! お子さんのおやつに
ぜひ作ってあげて下さい!





ランチ会

- ・浅やし中華
- ・鶏ハム
- ・みそカツ
- ・シフォンケーキ



猪股さん、安海さんのランチ会の他にも最近の交流会でのメニューにあるみそカツ。トトやレタスなどの素材のおいしさはもちろん、プラス、鎌田さんのお味噌だからおいしさ倍増!!

みそカツ

(仙台みそ 米こうじみそ 滅量 - お好みな割合ごと)

(レタス トト チーズ 地のり)

①マグカップにトト、セロハンしてお湯をそそいで
完成!!

283 仙台みそ 1kg 475円(税別)

284 米こうじみそ 1kg 498円(税別)



豚肉のオーブン焼き

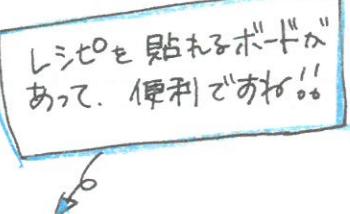
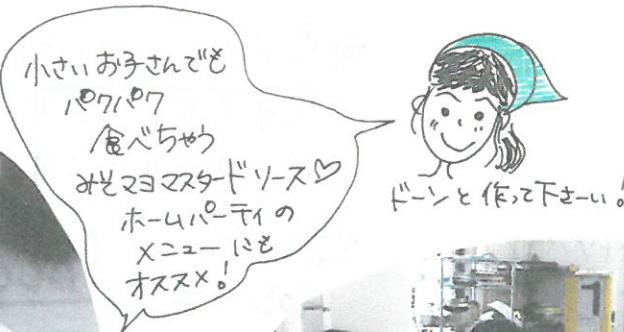
③ (まだ地のり)
みそカツ
入ません

福島 さんのランチ会

豚肉のオーブン焼き これには沢山の野菜を食べられて…

7/15(月)に傷く婦人の家で福島さんのランチ会が4人で開催されました。添加物が入っているもの尽可能控えること、調味料を良いものに交換するだけでも、身体が変わっていくことをお伝えしました。メインメニューは、豚肉のオーブン焼き、そして味噌カツ、デザートは桃と苺アイスの豪華なランチ会となりました。オーブン焼きの感想は、「豚肉がおいしい! これには沢山の野菜を、ラーメンでは食べられない」と喜んで下さいました。味噌カツは味噌とチーズの相性に感動でした。出汁いらすゞ、これから暑い夏、お湯をそそぐだけで出来る味噌カツはオススメです。なかなかお子さんと離れてゆっくりランチ…なかなか機会がありません。託児室にお子さんを預けて、ママ達も安心して楽しめたランチ会となりました。

(福島)



安海さんのランチ会

♪お子さんを託児室にお願いして、ゆっくりランチ
そしてしっかりお勉強モ

*生産者からのお便り

稻の収穫

今は収量よりも作業優先

台風10号が岩手県や北海道に悲惨な災害をもたらしました。幸い福島県は予想より陸地を離れて通過したので雨風が弱く、どうにかやり過ごすことが出来ホッとしてます。黄色く色付き、実が入り始めた稻の雨による倒伏もほとんどありません。以前でしたら一粒でも多く収量を上げるため、ぎりぎりまで肥料を施していたので、大雨が降ると倒伏する稻が多かったのです。今は収量より作業能率が優先するようになりました。コンバインで刈り取れない田んぼの稻がいらないとまで言われています。

今週のナスとキュウリは風で枝だが振られたために、キズや形の良くないものがありますがご了承下さい。

石沢 重吉

9月1回 ローカル品
注文数 20件以上

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	347
ブルームきゅうり5本	196
ブルームきゅうり3本	184
地元のなす	134
中玉トマト ララフルティカ	126
地元の梨 ハネもの	124
大玉トマト(重力トマト)	119
満点!あおばちゃん6切	108
野菜セット「愛菜箱」	89
生芋糸こんにゃく	62
生芋板こんにゃく	50
いちごまと	45
こんにちは塩麹	40
板こんにゃく1/2×2	39
地元の梨 4個	37
純米 あま酒	35
こんにちは料理酒	34
キッチンスポンジ	33
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	30
粉 コーヒーギャラリーブレンド	22
さんま蒲焼	21
満点!あおばちゃん12切	20
奥州二本松手延うどん	20

- 1 ミニトマト
ちびあま
347パック
(セミカ冻にじゅう)
- 2 ブルーム
きゅうり5本
196 箱
(セイクレスにじゅう)
- 3 ブルーム
きゅうり3本
(セイクレスにじゅう)

福島原発事故による強制避難中一浪江町一本宮市仮設 高木地区と石神寺へ 35戸

9月1回 ユヒカリ 白米の5% 729円
これまでの残額 18531円
残計 19260円
※8月31日
梨奉手 15000円相当をお届けできました。

愛農会のメンバーによる
無農薬野菜。1箱に入り
種類・量目は おまかせ下さい。

愛菜箱

905円(税別)

ローカル品
000503

9月1回分 お届け予定

ジャガイモ 800g

ナス 1袋

ピーマン 1袋

きゅうり 4本

長ネギ 1本

9月2回の予定

さつまいも

ナス

ピーマン

きゅうり

とうもろこし

コープ共済

子ども2名 高校まで運動でケガ
何度も共済金を…。
毎年の割戻り金も助かります!

親子3人に加入しています。

子供2人は高校まで運動部でしてるので、よくケガをして、
COOP共済にはとてもお世話になりました。私もネンザをして
いたりで、共済金を何度も申請しました。とても早い対応で
電話で質問してもわかりやすく、ていねいに教えてくれます。
毎年、割戻り金があるのも助かります。

(K・Mさん)



測定を安心
測定を対処

2016年

家庭菜園・そらいとの測定 185

組合員さんからの しその葉 63ベクレル/kg

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
8月30日	郡山市三稲田	菜	1000g	① 下	1.96 1.79	10800S (3H)
"	郡山市富田町	しその葉	400g	55.5 7.51	4.89 3.85	7200S (2H)
"	郡山市芳賀	きゅうり	760g	① 下	3.75 3.42	3600S (1H)
9月1日	郡山市喜久田町	トマト	650g	下 下	3.78 3.02	3600S (1H)

1. 大葉(しその葉)は、合算で1kg当たり63ベクレルとちょっと高い数値です。

大葉が吸収し易いこと、除染していないことを考えると、6年目に入った中通りでも「高い数値」になることを示しています。

2. 「どうだろ?」と思ったら あいコープへ…!

庄内浜ツアーレポート
小野寺さんの手作りの馬

今回初めて庄内浜ツアーレポートをさせて頂きました。

申し込みをして時から子供が「超ハイテンションで、行けるかどうか心配ないうちから樂しみに待っていました。福島県にもきれいな海がありましたが、情緒的に、どうしてと入る気にはなれません。少しだと遠くの海で思いっきり泳がせてあげたいとずっと思っていました。そういう私達の思いをくんで少しだと力になれたうえで応援して下さる庄内協同フームさん、月山駅ロットフードの皆さんの気持ちがとても嬉しかったです。庄内協同フームの小野寺さん、子供達の為にと作って下さった手作りの馬を、子供がとても喜んでいました。このツアーレポートを支えて下さった皆様、本当にありがとうございました。庄内は土地と人と食べ物とすばらしい街でした。また絶対に遊びに行きたいと思います。

(福島市)



メロン、スイカ...
またメロン♪と
食べ続けちゃった♡

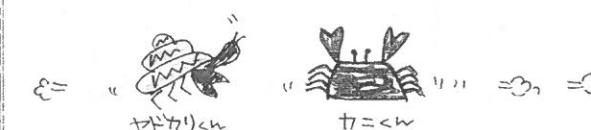
5人海とスイカ&交流を満喫♡

7月29日から31日までお近くのしかいた
です。とくにたのしかったのは、海で
泳いだこと、泳いでエイとクラゲを見つけるました。ただちや豆しゃくく
にいげんでは、ただちや豆をたべて
おいしかったです。田んぼの生き物の
かんざつでは、メダカをつかまえられて
たのしかったです。ありがとうございました。

()

まくは、今回の庄内浜ツアーレポートは二回目
でしたが、また行かせていただけました。
お近く楽しいツアーレポートました。
1・2日目の海水浴では、海で遊んだ他、近くにある小島を1周したり
岩場でヤドカリをとったりとしました。
3日目はただちや豆のしゃくくの
ついでに手作りの電車にまで
乗せてもらいました。それと、
田んぼの生き物探しでは、
それに多くの生き物は
見つけられなかったけど、
それで楽しかったです。

()



⑤



波が静かな日本海。初めての海水浴体験。

『ひまわり』海戦は（おまかせ）

(郡山市)

(5才)

メロン、たくさん
食べたかったです♡



稻わらでの
「人形づくり」
庄内
小野寺代表

広島被爆者 切明さんからの御札の「手紙」

(一部省略します)

歳月の流れは早くて、私が郡山のあります所にお招きを
りたてから、一ヶ月と十日を経てしまひました。

すくに御札をと写さなが、其の後の歴史、日本史に
やさしくなまづく。ぐすぐしてあります内に月日が流れ
しまります。今はまだの失礼をどうぞお許して下さい。
郡山で地元の様に会い、震災にも原爆事故
にめざまし、たくまく生き生きと過しておられ
るお姿に、とれどり元氣を頤いかが計り知れ
も無いござります。

No.1

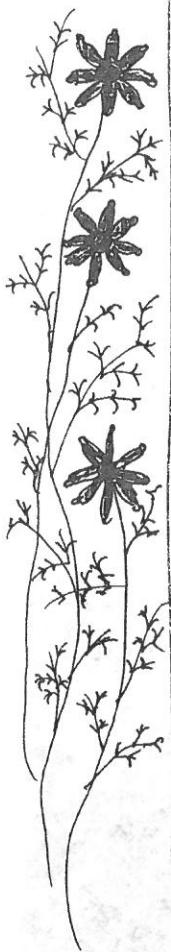
身に元気を感じます。自分たちは一人では生き残りで
はない、仲間があるといふことが、とれどり生きる力になる
ことがわかりました。首マントの活動に脱帽です。

(中略)

No.3

どうぞ、お手水以上、戦争も天変地異も、原爆
事故も起きませんように、日々祈るばかりです。
これからこそ、福島と広島は互いに手をつなぎ、
戦争のない和平安寧の生活をめざしてとげて参
りますよ。戦前と同じ日本への旅になります。
流すままに旅をして、戦争へと道を歩むのを止めると
強く強く思えます。

どうぞ、生駒の関係者の様な方々に
ようよくお伝え下さい。



7月22日 広島被爆者に学ぶ交流③ つづき

「八廣災を忘れない!! 許せない原発事故!!

原爆被爆者に学び、連帯! 未来につなぐ、高校生平和大使激励!

あいコープふくしま 2016年7月21・22日



被爆者の切明さんと佐藤さん
(86才、左側)

四つの『被爆者手帳』が命を守ることに!

—被団協 佐藤さんのお話を聞いて—

広島被団協の佐藤さんのお話からも、今まで知らない間に学びがありました。『被爆者手帳』には、4つの種類があるそうです。「直接被爆」、「入市被爆」(爆心地から半径3.5km以内に入った)、「救護」(救護や遺体に接触など放射能の影響を受けた)、「胎内被爆」(どうです。手帳をとるには、3親等以内に2人の証人が必要で、容易ではないこと、差別や偏見を恐れて申請しない人、声をあげられず70年経たぬと言えたかった人、それどれの思いがあることを知りました。「被爆者手帳」を持つことで安心して医療が受けられ、治療ができるということは命を守ることにつながるとおっしゃっていました。私たち福島でも生活する人々もやはり事実を記録していくことが大切なのだと感じ、あいコープからいたびに『健康手帳』を大事にしていくと改めて思いました。そして、あいコープ生活を土台に免疫力も高めていくことと、自分自身や家族の健康を守ることで生きていこうと思いました。このような貴重な機会をいたびに本当にありがとうございました。(郡山市)

タンボボ村のハム・ソーセージ②

"本物で"安全。を 他商品と比較して考える

豚肉本来の色



私たちのロースハム

名 称	ロースハムスライス(無塩漬)
商品名	あいコープのロースハムスライス
原材料名	豚ロース肉、食塩、砂糖、貝カルシウム

生産者:南相馬市タンボボ村

きれいなピンク色は発色剤使用のため



市販のロースハム(一例)

名 称	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉、食塩水煮め、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物(大豆・豚肉を含む)、ガゼイン(乳(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん虫、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素

A) 我たち、タンボボ村のハム。

豚ロース・岩塩・花見糖・貝カルシウムだけで
本来のハムです。

B) 下段は、前号"ひまわり"で紹介した
コンビニの「ロースハム」です。

着色した色で、肉の色ではありません。

加熱食肉製品(加熱後包装)

名 称	あらびきポークワインナー
原材料名	豚肉(宮城県産)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、澱粉(馬鈴薯)、乳タンパク、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に卵、乳を含みます)
内容量	120g
賞味期限	2016.08.25.
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存してください。)
製造者	—

【保存用上の注意】
開封後はお早めにお召し上がりください。
【調理方法】
弱沸騰のお湯(90℃位)で2~3分ボイルした後にフライパン等で表面に軽く焦げ目がつくまで焼いてください。

C)

豚肉にひまわり

「良心的」な

ワインナー。

しかし、調味料は

「合成アミノ酸等」を使用。「デンプン・乳タンパク・卵タンパク」は保水性を保ち、「しなやかな食感」を与えるため、「品質・部位」が良質でなくて仕上げはOK。このためには、「リン酸塩(Na)」を使い、結着効果を。

タンホホ村のハム・ソーセージ② つづき

商品名 ロールボンレスハム
加熱食肉製品（加熱後包装）

名称	ボンレスハム（スライス）
原材料名	豚もも肉、食塩、砂糖、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（硝酸K、亜硝酸Na）、香辛料
内容量	60 g 賞味期限 16.08.03
保存方法	10°C以下で保存して下さい
製造者	（略）

※この製造方法が「本来の肉に塩、香辛料を直接入り込み乾塩法かは不明一。

タンホホ村のハム、ウイナーを除いて、共通して添加されている
発色剤（発がん性物質を作り極めて毒性の高い）と
体内のカルシウム不足となる「リン酸塩（Na）」の二つを主に考えてみよう。

発色剤（亜硝酸Na（塩））は、加熱・酸化による褐色化を
防ぐこと、もう一つはポリーニス菌の抑制効果を目的に使用されています。
タラコ、イカ（にも通常使われています）。

しかし胃の中で魚肉のアミンなどと反応して強い発がん性物質（ニトロアミン）へと変化します。動物実験では、1g中 0.005 mg の亜硝酸Naを飼料に混ぜて投与するとがんが発生しています。同様の実験で「ヒトの経口致死量」（口から直接、亜硝酸Naを入れた）は、青酸カリと同程度の結果が出ています。従いまして、食物としては、極力避けるべきトップクラスの毒性物質といえます。

次回「リン酸塩」について。

（『食卓の化学物質事典』渡辺雄二著を参考に
あいこーふくしま 佐藤 勇哉がまとめました。）

D) 海外メーカーのブランド商品。
製造は栃木県の工場。
豚肉100%で、P&L酸等の味付け
ではなく、塩と砂糖で肉の
うま味を出している。
「ハム」は豚のども肉を意味する
言葉で、ボンレスハムはヨーロッパ
では一般的。ロース肉を使った
ロースハムは日本で生まれた。

※この製造方法が「本来の肉に塩、香辛料を直接入り込み乾塩法かは不明一。

ひまわり

その場で生ご食べ フレーイティ
街行祭!! 2歳の息子、トウモロコシ一本!

種まき以来の参加でしたが、とても楽しか
していました。トウモロコシや、カラス・タヌキ・
ハクビシンの被害にあたることで、伊藤さんも
大変だったと思います。

今回、トウモロコシをその場で生ご食べて
みました。そのせいか甘い感じと、フレイティに
衝撃を受けました。もともと、大のトウモロコシ好きの
2歳の息子と夢中で一本ペロリ！その後の
やでトウモロコシも、焼きたトウモロコシもすごい勢いで
食べていました。子供でホントに正直だから
美味しい物を食べていますね。この様な体験を
させていたいって本当にありますとおっしゃいました。

（郡山市）

『岩瀬牧場・農業体験』なんでもカード

『ひまわり』 指戴は <おまかせ><NO> (Oで囲んでください)
本宮 市 町
お名前



（本宮市）
これお子さんの絵

おじい観察力!!
よく見てきたんですね！トウモロコシの
中の方と書いてあります。チェック

新潟に転勤。ようやく馬川染めの方が増えたのに…。

あいこーふくしまの皆様。夫の転勤に伴い郡山に来ておりましたが、この度、新潟へ戻ることになりました。加入してからわざわざ1年半でした。大変お世話になりました。「ひまわり」や交流会、石けん会議、あいこーふくしまなど組合員活動を通してたくさんのこと学ばせていただきました。日々、実感していくのは、安心で美味しい食材や手に入ること、聞けば「答えてくれる人のいることの尊さ」です。生産者さんの努力とこだわりを直接伺えるのが貴重な機会で、私もすっかりあいこーふくしま商品のファンになりました。あれもコレも、これからは食べられないな…と思うと残念です。でも何より支えたかったのは、出会った皆さんの笑顔とやさしさでした。ようやく馬川染めの方が増えてきたところのお別れが本当に淋しいですが、ここは名残り惜しさとあいこーふくしまのおかけで、「本当に淋しいですが、こなたに名残り惜しさとあいこーふくしまのおかけで」と思って感謝します。どうありがとうございました。（郡山市）

（8）この「ひまわり」のライトも立てました。
またいつかお会いしていいですね！
私も今日でライト卒業します。短い間でしたが「あいこーふくしま」ということをしました。

