

ひまわり

2016年
9月12日
No. 1180

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 サンランチ会報告「鶏ハムに興味津々」美しくしっとりやわらか、おしゃれ
- ② 冷やし中華 あいコープの食材に驚き / 鎌石町 サンランチ会報告
- ③ サンランチ会 続き・アレルギー対応の米粉のカップケーキ(レシピあり)
- ④ 鶏ハム 時短バージョンレシピ・ : サンランチ会 続き
- ⑤ 生産者からのお便り・愛菜箱・8月5回ローカル注文20ヶ戸以上・原発強制避難支援
- ⑥ 台風9号・10号大雨の被害・生産者支援金のお願い・測定安心・高校生平和大使加藤君
- ⑦ 加藤君御礼と報告・広島被爆者に学ぶ交流会②・ながゆやま牧場見学ツアー募集
- ⑧ タンポポ村 本物のハムシリーズ(上) 白いロースハムを着色!!
- 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（9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

さんランチ会報告

鶏ハム



に



— 美しく、しっとりやわらか、おしゃれ —

<8/11(木)ランチ会の感想と御禮です>

あいコープに加入して初めてのランチ会。鶏ハムに興味津々で当日を迎えました。調理してみて… 鶏ハム肉が“味つけ・ゆでる・放置”の簡単調理でこんなに美しく、しっとりやわらか、おしゃれな料理になるなんて!と驚きました。他にも、塩こうじのみで味つけした錦糸卵や重カトマトの甘さに驚き、こんなにリッチで、ハム満たされる冷やし中華を食べたのは初めてでした。ランチ会の中では、橋本副理事長さんから鶏肉のお話や砂糖の影響、調味料の添加物について等々、たくさんの方を教えていただき、食品を選ぶ大切さを感じるとともに、あいコープの食品を安心して食べることのできるありがたさを実感しました。ランチ会を開催するにあたり、橋本副理事長さんには資料をたくさん準備していただいたり、段取りよく調理を進められるようにご配慮いただいたりと、大変お世話になりました。感謝の気持ちでいっぱいです。また違うメニューでランチ会を開き、あいコープをもっともっと知っていきたいと思った(1)日でした。ありがとうございました。

(郡山市)

30分間
の
手作り鶏ハム
レシピは④ページ

ゲスト
さん

今日は食品についてたくさんのこと
を教えてくださいありがとうございました。

今まで知らないかった添加物のことを知り、
気をつけないといけないと改めて
思いました。

安全に口にできる食材で、おいしいお料理を
教えてくださいありがとうございました。
サンプル希望します。

(福島市)

お二人とも、その後加入されました!



"冷やし中華" あいコープの食材に驚き

*ゲストの友人2人にあいコープの食材の良さを伝えられたと共に、私たち組合員にとっても、新しい情報（活用方法）をGETすることができて、大変有意義なランチ会となりました。ありがとうございました。

暑い時期だから“冷やし中華”！と何の気なしに選んだのですが、「まさにあいコープ！」という食材ばかりで、自分でも驚きました。当日、副理事長の橋本さんが食材1つ1つについて市販品のものとの違いを分かりやすく、そして熱く説明してくださいました。ゲストの2人は驚きの表情をしたり、素材そのもののまま味わってもらうと、「美味しい！」と納得してもらったりしました。^_~

鶏ハムも、「まさか自分で作れるなんて！」と感動してもらいました♪

私個人の感想としては…①錦糸卵を作る時に塩こうじソースを加えたら、すこくコクのある味になりました。②鶏ひね肉ですごく簡単にハムが作れて、これまで美味しいかったことが分かり、うれしかったです。またレシピの引き出しを増やせることができました!!

(郡山市)

お醤油か「しょうゆもどき」か

*8月11日、組合員のさんとさんと、元同僚のゲストさん2名で、自宅でランチ会を開催しました。

テーマは、調味料と添加物でした。

調味料は、鎌田さんの醤油に注目しました。市販のものは、なぜたくさんの添加物を入れるのか…。

鎌田さんの醤油は、丸大豆で1年半から2年かけてじっくり熟成させています。一方、市販のものは、安く早く作るために、油をとったあとの脱脂加工大豆を使い水で増量、そこへ味つけのために添加物を入れ、色付けのため、また添加物を入れる。そういう、「しょうゆもどき」が大量に安く出回っている現状を学びました。

添加物では、「リン酸塩」という添加物にだけ注目しました。

リン酸塩は、水っぽいものを一瞬にして固める作用があり、市販品のウインナー、練り物、菓子類など、たくさんものに使われています。

肉や魚など、本物だけを使用するとコスト高になるため水増しし、添加物で味付けし、びちゃびちゃになったところをリン酸塩で固めていることを学びました。

あいコープのものは、肉さしみのウインナー・魚たっぷりの練り物であることを再確認しました。

時短の鶏ハム作りをし、冷やし中華にのせました。米沢鶏のムネ肉だからパサつかず、しっとりでした。

ミニカフェは「火を使わずにできるので、夏場もおすすめだ」とおっしゃっただけました。

(あいコープふくしま 橋本)

鎌田町さんランチ会報告（須賀川地区）

簡単なレシピ

『サンプル希望します』 続々

〈なんでもカードより〉

今日はありがとうございました。
家族に体によいものを食べさせたいのでぜひコープ始めてみようと思います。
今日のレシピも簡単なものばかりなので子育てはしくても作れそうです。
サンプル希望します。

(ゲストさん)

添加物について勉強になりました。
野菜の生産者まちかど生協さんがとてもすごいと思いました。
こんな材料かかるのに料金だけでも参加できたのがびっくりで、とても参加しやすかったです。食物について、とても勉強になりました。サンプル希望します。

(ゲストさん)

その後加入了！

さんランチ会 つづき

くなんでもカードより>

簡単なのに、とてもおいしく感動です。
添加物は、日ごろから気にしていてるので
あいコープさんは、気にしてなくて良い商品が
あるので、これから使っていくかと思います。
サンプル希望します。

(ゲストさん)
その後加入しました!

とても勉強になりました。
添加物など 気にはなっていましたが
学ぶ時間がもって、とてもよかったです。
サンプル希望します。

(ゲストさん)

いたいたいたランチは全ておいしかった
です。
食材へのこだわりが強くて、
子供にも安心して食べさせられるなーと
思いました。
サンプル希望します。

(ゲストさん)

改めて、添加物の無い食品を
子どもにも食べさせたいと感じ
ました。
サンプル希望します。

(ゲストさん)

子育て中に優しい
時短メニューと
食材なども
安心安全で楽しかったです。

(ゲストさん)



頃賀川

東公民館で、9名の参加でした。

(内2名 組合員さん、7名ゲストさん)

おいごりす
鶏ハム
せんカツ
野菜ステーキ
メニュー

久しぶりに鶏ハムの
ランチ

鶏肉、砂糖、塩
フニョウ…。

自分で作るととこと
シンプルな材料!
これには参加した方が
びっくりされていました。

手作りの鶏ハムは、添加物の
割合が少ないのが、良いですね。
意外と簡単にできる鶏ハム。
皆さん驚いていました。



米粉 + 紬ごし豆腐 + 塩 + ベーキングパウダー



アレルギー対応の 米粉のカップケーキ

(卵・牛乳を使わない)

米粉のカップケーキ

(5~6cmのカップ8コ分くらい)

米粉
絹ごし豆腐
ベーキングパウダー
さとうきび粉
花見糖
菜種油
塩

75g
150g(1/2丁)
小エビ1
大エビ4
大エビ1と1/2
大エビ1と1/2
アーモンド

ドーナツ型に
入めて焼いてOK

- これを混ぜて、180度に予熱したオーブンで
20~25分 焼く。
- 竹串でさして、生地がついてなければ完成!!

豆腐を使っているので、当日中に食べて下さい。

③

今日作って、今日!! 食べられる!!

鶏ハム 時短バージョン

① 所要時間 30分!! 塩抜きなし!!

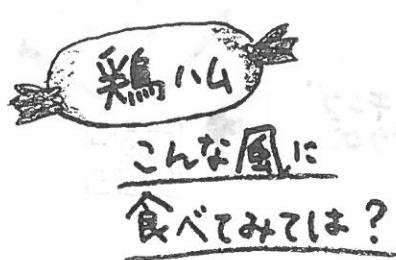
【材 料】 鶏むね肉 1枚、花見糖小さじ1、塩小さじ2/3、好みのスパイスやハーブなど

【作り方】

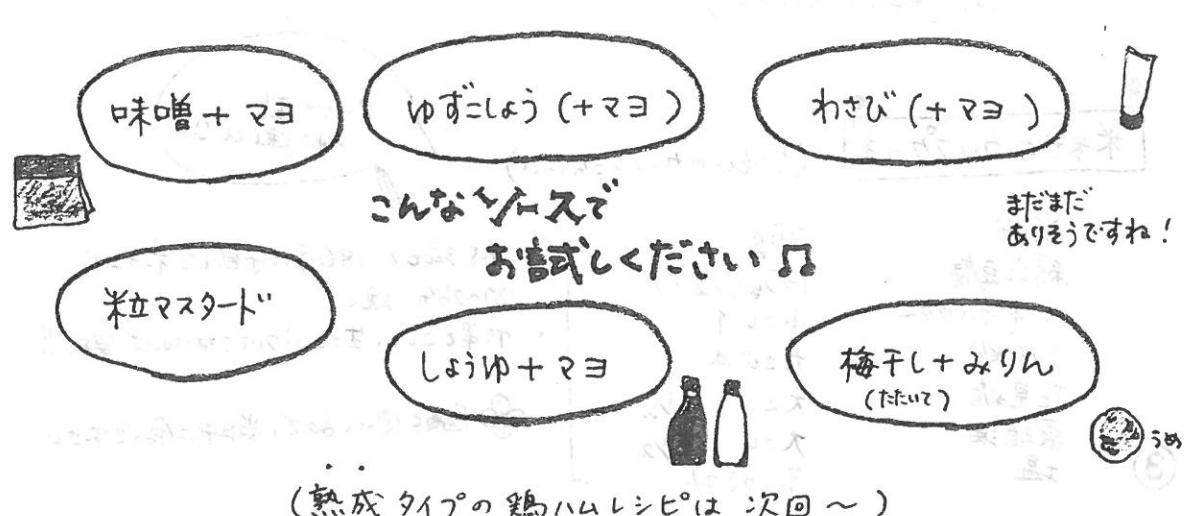
- ① 鶏むね肉は皮を取り厚手のビニール袋（ストックバッグ）に入れ、花見糖をまぶして約1分揉み込む。続けて塩を入れザラつきがなくなるまで同様に揉む。（スパイスを加える時はここで入れる）
- ② ラップを大きめに広げ、①を棒状にして包み両端をねじって輪ゴムでとめる
※直径4.5cm位になります。これ以上太いと火が入らない可能性があります
- ③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら②を入れる。再沸騰したら5分ゆで、火を止めて蓋をして20分そのまま放置する
- ④ お湯からお肉を取り出し、手で触れる位に冷めたらラップを外して切り分ける
(早く冷やしたい場合は氷水につけると良いです)

※時短バージョンは冷ます時間が少ないので温かく食べるのに向いています。

夕飯支度の最初に作って、放置している間に他の料理を作ると段取り上手！



チャーハンの具・麺のトッピング
サラダ (冷し中華・さば・うどん)
サンドイッチの具・もちろんそのまま
ほぐして鶏マヨ (ツナの代わり!) などなど



鶏ハム！ お姑さんが来た時に作ります！

なぜ お肉より安い「ハム」があるの？

アレルギー対応のおやつ

・卵アレルギーのあるお子さんのおやつを作りたい、という声や小さな子がいても一緒に食べられる食事に対応するメニュー。卵・牛乳を使わない米粉のカップケーキは、あいコープの絹ごし豆腐と米粉、きな粉、花見糖、菜種油、ベーキングパウダー、塩を混せて焼いただけでとても簡単でした。豆腐やきな粉のタンパク質が十分で、小さい子のおやつにぴったり！

託児を終えたお子さんたちが、お母さんの分をパクパク食べて、「もっと、もっと」と要求している姿があちこちで見られました。

簡単でコクのある豆腐クリーム

・マヨネーズのかわりに作った豆腐クリームも、あいコープの絹ごし豆腐だから水っぽくなくクリーミーなクリームになりました。材料をミキサーにかけてでき上がりと、簡単でコクがあり、森さんのスティックキャラリに合いました。

簡単、しっとり 鶏ハム

・鶏ハムには、「こんなに簡単で しっとりなムネ肉」と驚きの声。
「お姑さんが来た時作ります」という感想もありました。

ハムのミニ学習

・卵アレルギー牛乳アレルギーのお子さんでも食べられるハムの内容に喜んでいました。なぜ肉よりも安いハムが存在するのか。なぜ多量の添加物を使用しなければならないのか…。

お肉の質や大豆たんぱくなどで増量する、そのことで味が薄まり、多量の添加物を必要とする話には驚いたとの感想が出されました。

「お料理が得意じゃなくて…」というママには、「素材の味がおいしいから だんなさまにもほめてもうれる」話や、私たちの 時短・増量・コラボメニューで1週間やりくりできる話には興味を示してくれました。

ゲストさんの感想に感謝します。

(あいコープふくしま 橋本)

カラスの大量死

*生産者からのお便り



有機リン系が検出

8月17日の新聞に、鏡石町の県立岩瀬農業高校周辺で48羽のカラスの死骸が見つかったと県発表の記事がありました。昨年12月に75羽の死骸が見つかった場所とほぼ同じだということです。鳥インフルエンザウイルスはすべて陰性で死因はまだ特定されていないが、昨年見つかった死骸からは有機リン系の殺虫剤成分「シアノホス」が検出されています。「シアノホス」は殺虫剤の農薬として市販されており、果樹から野菜まで幅広く使用されています。近年カラスの害が農村だけでなく、都会でも大きな問題を引き起こし、駆除に苦労していますが、人間の食べる野菜に散布している農薬が雑食性のカラスを脅かしているとすればカラスだけのことではないような気がします。

石沢 重吉

ローカル案内

000503

愛菜箱

905円(税別)

無農薬栽培のグループ 愛農会が 提供します“愛菜箱”。
毎週、品目が違います。グループにおまかせ箱です。

注文の参考に

(8月5回は
84箱でした!)

8月5回 お届け品

なす 1袋・かぼちゃ 1個・きゅうり 4本
ピーマン 1袋・玉ねぎ 900g

9月1回 予定期

じゃがいも・トウモロコシ・なす・ピーマン・きゅうり・長ねぎ

盛り
だいこん
魅力的
めざみぞしい

8月5回 ローカル案内 (地元版)

注文 20ヶ以上 ↑

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	353
ブルームきゅうり5本	179
ブルームきゅうり3本	166
地元のなす	165
地元の梨 ハネもの	111
満点! あおばちゃん6切	106
中玉トマト ララフルティカ	105
大玉トマト(重力トマト)	90
野菜セット「愛菜箱」	84
地元のぶどう あずましずく パック	84
シャボン玉浴用	55
シャボン玉純石けん	54
満点! あおばちゃん8切	49
生芋糸こんにゃく	45

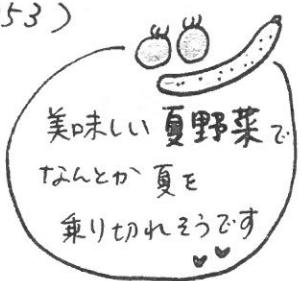
生芋板こんにゃく	44
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	43
キッチンスポンジ	43
ミルクコーヒー	41
板こんにゃく1/2×2	37
徳島産野菜セット	36
こだわりぽん酢	34
未来につなぐ支援金	31
地元の梨 4個	31
プレミアムアイス バニラ	24
いちごとまと	23
とろさんましようゆ味 3缶セット	21
粉 コーヒーギャラリーブレンド	21
生乳仕立て のむヨーグルト	20

ダントツ!!

第①位 ... ミニトマト ちびあま!! (353)

第②位 ... ブルームきゅうり 5本 (179)

第③位 ... ブルームきゅうり 3本 (166)



原発事故により 浪江町より 強制避難中

本宮市 高木と石神第1仮設へ支援



8月5回 コシヒカリ玄米 売り上げの5% 642円

8月31日 地元の梨・幸水 △ 15,000円
支援(お届け)

現在残高

18,531円

台風
大雨の
被害
9号と
10号

あいコープ生産者の状況

千葉県成田市の堀越さん

“人参 流された。”

台風9号でハウス2棟がつぶれた。その後の大雨で、植え付けた人参がかなり流れ、収穫量が大きく減少。

冬人参(来年3月頃まで)は確保できるが、4月からの洗い人参は難しい。

11月10日の堀越さんを囲む会には出席しますとのことです。

「まんま通信」の生産者は、大半が「被害なし」です。

しかし、迫ファームの菅原さんのハウスが破れ、芳賀さんの畠が冠水して、排水作業中。

ナス・ピーマンが減収、定植直後のキャベツ・ブロッコリーが倒配。

台風 大雨被害 生産者支援金のお願い

一口 200円

9月4回

000 599

未来につなぐ支援金

8月5回 7名 6,200円

様

様

様

様

様

様

これまで 96名 71,400円

8月5回 7名 6,200円

計 103名 77,600円

ご支援ありがとうございました!!

支援金

測って安心 測って対処 桃・梨・トウモロコシ・シソの葉 不検出

家庭菜園・もういもの測定 184

単位:ベクレル/kg

2016年

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22日	福島市方不田	じゃがいも	1000g	(下)/下	2.38/2.19	3600S (IH)
"	"	トマト	1000g	(下)/下	2.87/2.60	3600S (IH)
"	"	ミニトマト	1000g	(下)/下	2.87/2.60	3600S (IH)
"	"	とうもろこし	1000g	(下)/下	2.87/2.60	3600S (IH)
"	福島市大熊	桃	1000g	(下)/下	2.78/2.55	3600S (IH)
8月23日	須賀川市	梨	1000g	(下)/下	2.19/2.01	3600S (IH)
8月25日	会津若松市 美里町	白米	1010g	(下)/下	2.76/2.53	3600S (IH)
"	郡山市	ナス	650g	(下)/下	3.84/3.02	3600S (IH)
"	郡山市静町	しその葉	440g	(下)/下	5.50/4.43	3600S (IH)



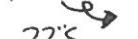
第19代 高校生 平和大使

加藤 君の御礼と報告

* 8月14日から8月20日にかけてスイスを訪問して参りました。そこで活動について報告させて頂きます。

まず、今回の旅の一番の目的である国連軍縮局の訪問についてですが、ここでは高校生平和大使22名全員が英語でスピーチを致しました。私は福島県選出ということで、原発事故の経験や、そのとき感じたことを訴えて参りました。自分の考えを自分なりの言葉で、表現で、伝えることができました。

また、私が特に印象に残ったのは、今までの高校生平和大使のスイス訪問で



⑥

初めての試みとなり、トローゲン州立学校の学生との交流です。州立学校の学生たちの前で、軍縮局の訪問の時とほぼ同様のスピーチを致しました。

福島の原発事故をご存知の学生も多く、私のスピーチに大きな共感を示して下さる方や今の福島の状況を心配して下さる方もいました。同世代の外国人と平和や核について互いの考えを共有することができ、大変貴重な時間を過ごすことができました。

今回の訪問は“福島県民だから伝えられること・訴えられること”を重視し活動することができました。この経験をこれから平和活動の原動力にしていきたいと思います。

広島被爆者に学ぶ交流会（7月22日）——②

戦争や核兵器・二度と繰り返してはいけない

*切明さんのお話は今の私たちが想像もつかないような体験談でした。

気丈にお話して下さった切明さんですが、同級生の遺体を焼いた事、死んでもいいから水を飲ませて欲しいと言って亡くなっていた事…多くを背負って現在も生きていると感じ、こんなにも残酷な事は無いと思いました。

多くの人の命を奪う戦争や核兵器をもう二度と繰り返してはいけないとじに強く思いました。当時を生きた切明さんではなくては語れないお話を聞いた私もより多くの人に伝え、子どもたちに平和な未来をつないでいきたいと思いました。

(福島市)

原爆も原発も 原理は一緒

*今回の交流会は、切明さんから直接話を聞くことで、知識として知っているつもりでいた戦争について改めて真剣に考え 平和の尊さを思う 貴重な体験になりました。

「通年勤員」といって、15オーバーの切明さんは365日休みなく働いていました。8月6日の朝、タバコ工場から病院へ向かう途中、爆風で倒れた小屋が倒れ、下敷きになりました。懸命に押しのけて出る事ができましたが、

→

辺りは暗闇に包まれ、歩いてきた道もなく、建物もべちゃんこ。切明さんもケガを負いつながら負傷したクラスメイトと共に学校へ戻ったそうです。

誰かも分からぬ程 やけで顔が膨れ上がり、黒いわかめのように皮膚が剥がれぶら下げるよう歩き、学校に戻ってきた生徒たち。切明さんは、先生の指示のもと、名前を聞いたり、やけの薬を塗ったりしていたそうです。大ヤケドを負った仲間が水を欲しがっても、水分を摂るとじめに負担がかかるからと先生に言われ、ありられなかった。そのまま飲みたい水も飲めず亡くなっていましたと語っていました。そして次々と亡くなっていく仲間を運び、燃やしたという事実。

耐えがたい苦しみ・悲しみが伝わってきて涙が止まりませんでした。

今回初めて被爆体験を聞きました。戦争による苦しみ・痛みを受けながらも強く生き抜き、何十年経ってもつらく思い出したくない体験を私たちのために語ってくれた切明さん。

戦争があつたという事実だけでなく、一人ひとりの人生に深い悲しみや苦しみが今も続いているということを、自分達がまた子供や次の世代に風化させることなく伝えていく大切さを実感しました。

切明さんは、福島の原発事故についても話して下さり、原爆も原発も原理は一緒。原発事故の悲惨さはきちんと責任を取ってもらわないと、忘かったことにしてはいけないと力強く語って下さいました。

(郡山市)

)

「パスちゃん牛乳」放牧場・飯豊山麓のながめやま牧場を訪問します

牧場は、東京ドーム38ヶの広さの山麓で

パスちゃん乳牛はよく歩き、よく食べ、自然の中で育んでいます。



・日時…10月15日(土) 募集人員100名・バス2台

・主な内容…ながめやま放牧場見学体験、昼食交流会
(赤ちゃん牛へのミルク授乳・えさあげ・)

米沢郷のりんご園

※申し込み等は、ながめやまパスちゃんツアーカラシにてお申し込みください。

⑦

“白いロースハム”を着色!!

Q … この「ロースハム」(P社製造)は「38g - 78円(税込み)」ですか。
タンポポ村とどこが違いますか?

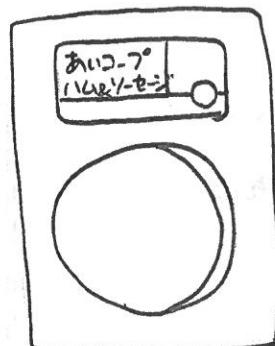
牛渡
社長 … P社の製造現場を見たないので、断定的なことはいえませんが、
アメリカ産 豚ロースは、(主に)国内産の半額。それを水あめ(粉末)、
大豆たん白、卵たん白等で2倍近くまで増量すると、単純ですか?
「4分の1の価格」になります。
10g当たり9円程度なのに、「10g当たり21円」は高すぎる、利益が大きすぎるとも
いえます。

Q … 原材料の「還元水(あめ)」が豚肉の次に量が多くなっていますか?…?

牛渡
社長 … 水あめは粉状で、水がたっぷり吸収し、増量させるわけです。

Q … 着色料は、何の目的で使っているのでしょうか?

牛渡
社長 … 赤い肉色を色付けするためです。
すなむち、「水あめ」「大豆たん白」「卵たん白」「乳たん」で
増量していくと、「白いロースハム」になるから、
肉色をカルミン酸色素で染めるわけです。
(黄色系で赤字を加える場合もある)



[2013年4月1回「ひまわり」より]

あるコンビニで販売されていた「ロースハム」

水あめ、大豆たん白で増量…

名 称	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉、還元水あめ、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)、カゼインNa(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)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素
内 容 量	38g
賞味期限	表面上部に記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下)
製 造 者	東京都 製造所固有記号は表面の賞味期限の後に記載

	タンポポ村 ロースハム	「コンビニ」の ロースハム
価格 (10g当たり)	85g - 315円(税) 10g当たり 37円	「38g - 78円」 10g当たり 21円
豚肉分 の 金額	じもとん・豚ロース 約 85g × 190円 (価格の 60%)	アメリカ産 ロース 国内産の半分の価格 かつ 大豆たん白などで 2倍に増量と推定。 豚肉分 約 19g。 $78\text{円} \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \underline{\underline{20\text{円}}}$ (価格の 26%)
豚肉 以外の 費用	○ 岩塩・花見糖・貝カルシウム ○ 加工代 ○ 利益分 (価格の 40%)	○ 水あめ・大豆たん白・他の添加物 ○ 加工代 ○ 利益分 (価格 74%)

まんま通信 タンポポ村 あいこーフのロースハムスライス

85g
214 275円(税)
豚ロース肉・食塩(岩塩)・砂糖(花見糖)・貝カルシウム