

ひまわり

2016年
9月5日
No. 1179

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 あいコープ共生会、工耕塾ランチ交流会、商品の良さと使い方をランチ体験で“ドライカレーポーク”エッグのセレシピ
 - ② “簡単ピクルスレシピ”と調味素材
 - ③ “生産者からのお便り、8月4回ローカル品注文204以上、愛菜箱。測りて安心”(183)
 - ④ 岩瀬牧場 農業体験報告 ① 生ごみ食べられる小さなうもろこし
 - ⑤ 写真集、炎天下夢中になつて収穫
 - ⑥ 庄内浜ツアーレポート ② 海のミネラル、真、黒、白火焼け
 - ⑦ 森合幼稚園 食育講座「みんなでモカード」
 - ⑧ ⑨～⑫ ローカル商品のご案内、なんでもモカード、注文控えメモ

ローカル商品のご案内（9月3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
あいコープ共生会、工耕塾 ランチ交流（あいコープ生産者の皆さん）

盛り付け、彩りがきれい♪ オジサンは入りづらいオシャレなカフェ

共生会ランチ交流会では下ごしらえは準備して頂いてましたが、調理は簡単に作ることが出来ました。味噌スープは、合わせ味噌だと美味しいスープが簡単に出来ることがわかりました。ピクルスの野菜を軽く茹でたのは漬かりやすくする工夫でしょうか？

盛り付けや彩りも綺麗で、オジサンには入りづらいオシャレなカフェのランチのようでした。そこから導き出されたキーワードは『簡単、オシャレ、エレガント』 小さい子供がいると外食も制限されるし、そのような環境の中での工夫は何かなと思いました。これからママ達にいかに食材を利用して頂けるか、課題を頂きました。（株）丸壽阿部商店、共生会副会長 阿部



若いお母さん全體が忙しい、料理にかける時間が短い、そして新規加入の方でも料理のレパートリーが少ない人が多いという事でした。コンビニやスーパーの惣菜ではお金がかかるし、健康にも良くないのに…。食にこだわりのある人だけが加入してくれるかと思っていたので、現実の組合員さんの状況について理解していました。まずは加入してもらわなければカタログを届けることが出来ず、商品の良さと使い方をわかってもらうことの大切さがよくわかりました。

ランチ調理体験は簡単にいい感じ出来るよう組み立てられていて、少しが料理ができれば作れそうでした。私も結婚してからは自分で作ることはほとんどなくなり、たまに作って妻を休ませてあげたいと思いました。

（タンポポ村 牛窓）

商品の良さと使い方をランチ体験で



銀町近
共生会会長!
お味は
いかがですか?
?

あいコープ共生会・工芸塾 ランチ交流会

ドライカレー・ポーチドエッグのせ

(5~6人分)

にんにく (1かけ)
しょうが (1かけ)
豚ひき肉 (300g)
ピーマン (3個)
ミックスベジタブル (200g)
じゃがいも (2個)
使えるカレーソース (大さじ3)
中辛 (大さじ4)
加美とまとケチャップ (小さじ3)
仙台みそ (大さじ1/2)
しょうゆ (小さじ1/2)

卵
お酢 (大さじ2+α)

- ① 油大さじ1で、にんにくとしょうがを炒める
香りが出たら、ひき肉を加えて炒める

塩、こしょう、酒を少々ふりかける
お肉の味がひき立ちます！
- ② ピーマン、ミックスベジタブル、じゃがいも 加える
- ③ カレー粉を炒めて香りが出たら、調味料を
加えて火を弱め。じゃがいもに
火が通ればOK
- ④ 鍋にお湯を沸かしてお酢大さじ2
卵を落として2分茹でる
→ 最後にのせて完成！

材料を
上から順番に
炒めるだけ😊

時短!
増量!
コラボ

鎌田醤油 タスホ村
あいコープひばり
橋本副理事長
鎌田さん 牛窓さん

大郷みどり会
菅原さん

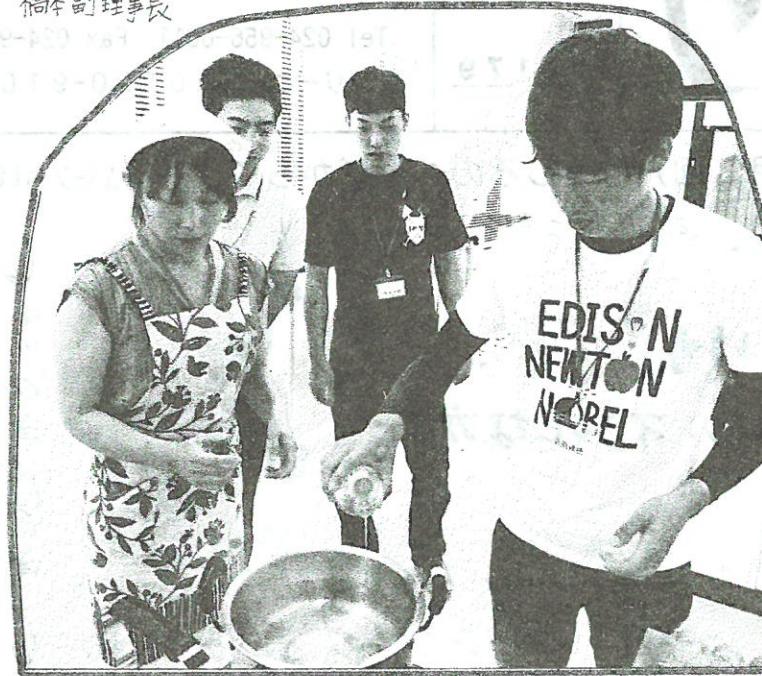
// ポーチドエッグ作り //

熱湯に純米酢を
「2回ぐらいまわして入れて！」

「ハイ、上手です！」

少しだけ固まったら

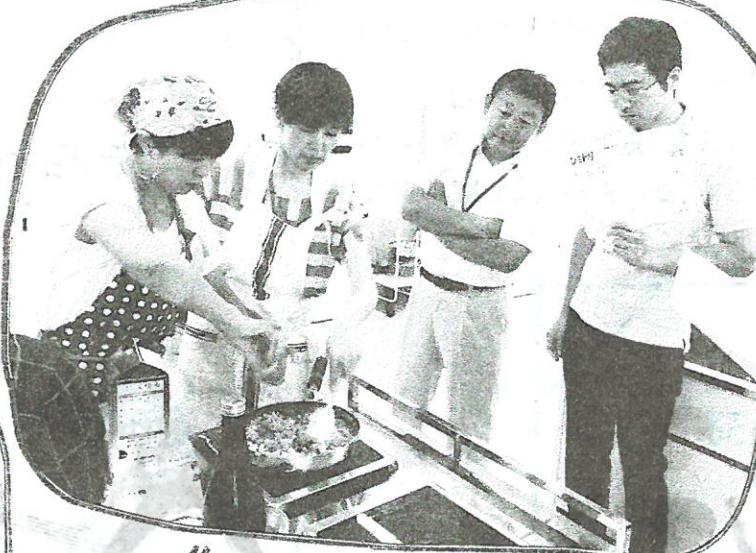
出来上がり 😊



ポーチドエッグ
には
へっくり！



ドライカレー + ポーチドエッグ
ピクルス
みそカフェ



あいコープふくしま
宮本理事、吉井理事
鎌田醤油
鎌田さん

丸寿の阿部さん

②

8月5日(金)まほ通信の生産者の皆さん11名
とのランチ交流会に参加しました。

初めての交流で緊張しながら包丁を手にじゃがいもの皮むき。特にポーチドエッグには皆こんびっくりされていました。簡単にできて美味しい。初めて石けんでお皿を洗った。あれだけゼクルス出来ました。アスにモモが入っていて福島の旬の美味しいに感動。カタログでは見たことがある皆さんでしたが、直接お話をされたのは初めての方が多く、一緒に調理をしてそれぞれの方の大柄に角触れ、とても楽しい時間でした。

(福島市)

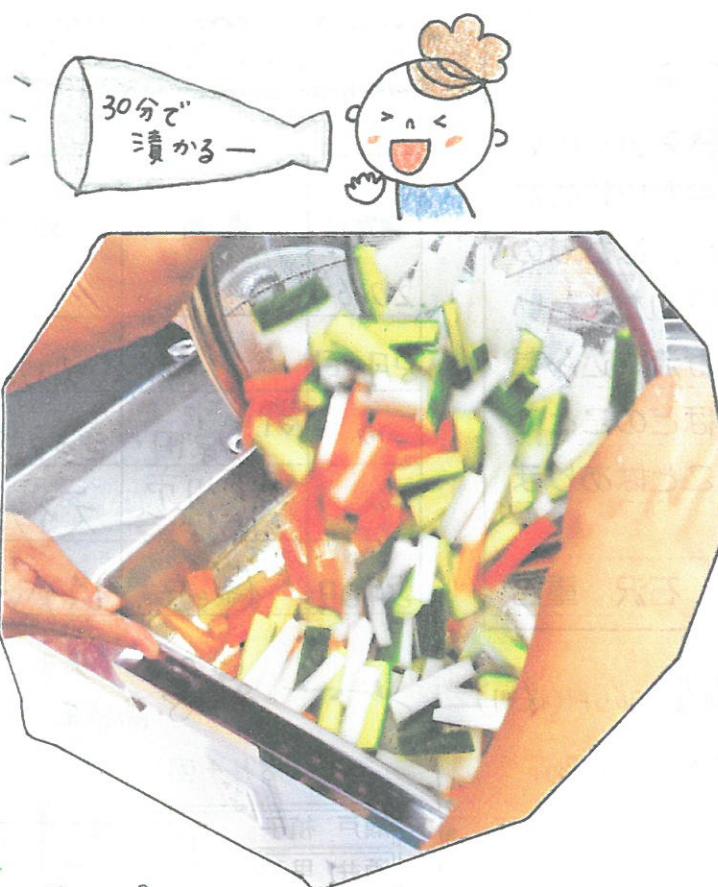


簡単ピクルス

(5~6人分)

- 大根 (80g) → 皮をむき、長さ4cm
- にんじん (80g) → 1cm角の拍子切り
- きゅうり (60g) → 長さ4cm、縦4等分
- ミニトマト (4個) → ヘタをとり洗って、水気をきる
- 塩 (少々)
- 食菜酢 (大さじ3) → マリネ液 まぜておく
- 菜種油 (小さじ2) → こしょうも

- ① 热湯に塩を入れ、大根にんじんきゅうりを入れる
→ 再沸騰後30秒加熱したらザルにあげる
- ② 热いうちにマリネ液に漬ける
→ ここでトマトも入れる
- ③ ラップで密着させ、あら熱がとれたら冷蔵庫へ



あいコープみやぎ
共生会事務局 豊島さん

天童同志会
片桐さん

大郷みどり会
西塙さん、菅原さん

あいコープみやぎ
宮本理事



③

調味素材



- 257 国産丸大豆醤油 900ml 518円 (毎週)
- 使えるカレー 220g (8~10皿分) 380円 (月1回の企画)
- 264 加美よつばとまとケチャップ 380g 359円 (隔週)



- 274 菜種油 1250g 722円 (税別)
- 259 米こうじみそ 1kg 498円 毎週企画
- 260 仙台みそ 1kg 475円 ↓
- 270 純米酢 500ml 200円
- 271 天塩 1kg 298円 月1回の企画

*生産者からのお便り

表土に芽が「ぶつけられた」

8月2日に降った雨は、播種限界が迫ってきていた冬越人参の種を蒔くのに恵みの雨だとお便りに書きました。播種して10日過ぎ、順調に芽が出始めたのですが、15日の夜、台風余波の大雨で畑の表土が流れ、芽が出たばかりの人参が土に埋もれた箇所が多く出ました。百姓言葉で「ぶつけられた」といいます。今回の大雨で田んぼの土手が崩れよその家の田圃に土砂が流れ込んだり、水路が埋まるなどの被害がありました。しかし、災害というほどのことではありません。これらは自然の恵みの内の出来事と思えば苦しいことはありません。

石沢 重吉

8月4回ローカル品・注文20ヶ以上



ちびあま
2.78kg



きゅうり
155袋



梨 ハネもの
143袋

供給数量

278
155
143
129
115
102
94
84
73
57
55
40
35
30
30
28
26
26
22
21
20
19

商品名
ミニトマト ちびあま
ブルームきゅうり3本
地元の梨 ハネもの
地元のなす
大玉トマト(重力トマト)
中玉トマト ララフルティカ
満点!あおばちゃん6切
ブルームきゅうり5本
野菜セット「愛菜箱」
地元の梨 4個

地元のぶどう あずましづく パック
未来につなぐ支援金
生芋糸こんにゃく
生芋板こんにゃく
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
リキッド アイスコーヒー
純米 あま酒
キッチンスポンジ
いちごとまと
板こんにゃく1/2×2
満点!あおばちゃんノンスライス1.5斤
奥州二本松手延そうめん

ローカル案内
000503

愛菜箱 905円(税別)

無農薬栽培の愛農会グループの
あほかせBOXです。
品目、量目は畑の成長に
左右されます。

ご注文の参考に…

8月4回お届け品

ナスまたはイネン1袋
ピーマン1袋
きゅうり4本、長ねぎ束
じゃがいも 850g

次週予定品

ナス、きゅうり
ピーマン、玉ねぎ
坊ちゃんカボチャ

原発事故による強制避難～浪江町から～
本宮市仮設住宅・高木と石神第1への支援

8月4回

→ 地元の梨 4個 × 5% 1,760 円

これまでの残額 31,129 円

計 32,889 円

測って安心、測りて対応

家庭菜園、もらいもの測定 報告 183 週目

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
2016年						
8月9日		いんげん	450g	下 下	5.37 / 4.33	3600S (IH)
"	郡山市 小原田	きゅうり	710g	下 下	4.16 / 3.74	3600S (IH)
"	須賀川市 あおば台	スイカ	710g	下 下	4.04 / 3.67	3600S (IH)
8月10日	郡山市 緑ヶ丘	じゃがいも	1000g	下 下	2.78 / 2.55	3600S (IH)

未来につなぐ支援金

高校生 平和大使 派遣活動に

8月4回

様	様
様	様
様	様
様	様
様	

これまで 87名 63,400円
8/4回 9名 8,000円
計 96名 71,400円

尾張一の宮生協の支援
スイカ

本宮市 仮設住宅 高木地区
(橋さん、高橋さん)



(4)



生でも食べられる！水っぽい生とうもろこしにかぶりつき！



初めて農業体験に参加させて頂きました。今回は3才の息子と夫と3人の3人で参加しました。息子がすごく楽しみにしており、初めて収穫するとうれしくて興味津々。私も久しぶりの収穫でワクワクでした。とうもろこしを折った時にすごく汁が出てくるのにびっくりです。生で食べてみましたがすごく甘かったです。息子も生とうもろこしにかぶりついでました。その後、茹でたとうもろこしをおいしく頂きました。こんなに汁が出るほど、水美味しい甘いとうもろこしは初めてで、家族みんな感動でした。

あいコープの生産者さん達の努力も知る事ができ、ますます安心安全で間違いないと実感できる体験でした。（郡山市）

3人の子どもを連れて、炎天下の中での作業だったので大変でしたが、生産者の方々はこの暑い中で毎日作業されていると思うと、改めて感謝の気持ちでいっぱいになります。また、子ども達も自分で収穫したうもろこしは格別なようで、あのういう間になくなってしまいました。

炎天下の中でも夢中にはてどうもろこしを収穫している子どもたちの姿がとても印象的でした。みんなで食べた新鮮なとうもろこしは甘くて美味しかったです。とうもろこしと枝豆は冷やして食べるのが一番旨い! 岩瀬牧場の伊藤さんから教えていただきました。土に触れ、汗を流し、収穫の喜びと美味しい体験をしてリフレッシュできました。 (福島市)

参加回数を重ねるたびに、子供たちの“育てている”意識が高まっているように思います。植えつけ、雑草抜き、観察をしてきて、やっぱり収穫は一番の喜びです。甘いともろこしをみんなで食べて幸せな時間でした。観見知りができたり、おいしく食べれる方法を直接聞けたり、子供たちは虫をみつけると「伊藤さん、これは何ですか！？」と言呂をしたり、楽しい交流の場にもnessています。

(郡山市)

当日々のすごい暑さの中、とうもろこしの収穫体験と、それだけでとうもろこしの食べ比べ交流を行いました。生産者の伊藤さんより、今季のとうもろこしが、カラスやタヌキの被害で8千本くらいやられてしまった事や、作物の味の向上をするための工夫について、そしてトマトでおなじみの岡部さんから色々教わった事をお話し下さい。その後みんなで綿の生育観察と（まだ花は咲いていませんた）、とうもろこしの収穫体験を行いました。

驚いたのは、伊藤さんが「生でも食べられるから」と言っていた事。生で食べてみたら甘くてすごく美味しいたのは本当に驚きました。来年は取扱いがあるたら、絶対買わねば!!と思わせるくらいでした。その後みんなで、茹でたものや火焼いたものをたくさん食べました。組合員さんの息子さんが「手伝うー😊」と言って、焼きそとうろこを作るのが手伝ってくれたのも印象的でした。楽しい1日ありがとうございました。

(あいコーポラレシモ 佐藤)

5月の里芋植えに続き、2回目の参加口でした。遅れて到着してしまい お話を聞く事が出来ず残念でしたが、収穫してすぐのうもろこしはやっぱり格別でした!!
庄内浜ツアーや一緒にいたご家族の方達とも会え、息子の名前を覚えてくれていて手をつないでくれたり、庄内浜での事やリモートからの事やおみやげセットの事などなど農業体験以外での楽しさもありました。

どうもろこしはその場で食べたのはもちろん、帰ってきてからすぐレンジでチン！今まで朝採りのどうもろこしも何度も食べてきたことがあるのに、全然美味しいが違ってびっくり!! 手握りも参加できたらしたいと思いつつにしてます。

(福島市)

庄かはか予定が合わず、今年度初の参加でした。草取りは、気持ちよく雑草が抜けてとても楽かったです。庭の雑草とは大違い!!
伊藤社長から農薬の話や、無農薬で育てる大変さをお聞きし、とてもありがとうございました。
3 いつもありがとうございます。甘くて美味しいとうふこし、枝豆、届くのが楽しみです。

岩瀬牧場とうもろこし収穫体験 80名



炎天下、夢中になつて収穫



収穫したとうもろこしの食べセビベ♪



お父さんが大活躍



海のミネラル、真っ黒な日焼け

初めての庄内浜ツアーリーに、家族1人でとても楽しみに参加させて頂きました。天候にも恵まれ海がとても気持ち上りて、子供達は由良海岸にいたほとんどの時間を海に入れて過ごしました。水着を脱いでも、水着を着ているのか!?というくらい真っ黒に日焼けして、海のミネラルもたっぷり浴びて楽しんでいました。

海でのスイカ、メロン、だだちゃ豆も最高でした。庄内協同ファームの方々、月山パイロットファームの方々には初めてお会いしたのに“おかえりなさい”と言って私達を迎えて頂き、本当に“帰ってきた”的な気持ちはありました。生産者の方々の話を直接聞けることはなかなかないので、貴重なお話を聞くことができました。そして、当たり前のように安心安全なものを作って下さっていることに本当に感謝するとともに、そんな想いの込もった食材を、注文書に記入するだけで自宅まで届けて頂けるなんて、なんて贅沢で幸せなことなんだろうと改めて思いました。

最終日に食べた、収穫して茹でたてのだだちゃ豆は本当に絶品！枝豆大好きな娘2人はものすごい量をたいらげていました。

海や水族館、収穫体験や生き物観察、それに皆さんとの交流など、子供達に体験してほしい事ばかりがたっぷり盛り込んである3日間で心身ともにリフレッシュし楽しかったことができました。

3日間ずっと支えて下さったあいコープの皆様、温かく迎えて下さった生産者の方々、たくさん助けて頂きました。仲良くて下さった他家族の皆さん、3日間安全に運んで下さいました運転手さん、皆様に心から感謝です。本当にありがとうございました。

(伊達市)

ぼくは、しんにろうくんと友だちになれたのがうれしかったです。あとだだちゃ豆がおいしかったです。またしんにろうくんと海に行きたかったです。(2年生)

うみがたのしかった。スイカおいしかった。あとメロンも♪(4才)

うみすきには、ちゃんと♪(3才)

うみデビューしたよ♪(1才)



庄内協同ファーム

高橋さん

さん夫婦と
お子さんたち

海の時間がたっぷりあったので、ユキの海未経験の息子は大丈夫かなぁと、少し心配になりましたが、大好きなあいコープのツアーナなので期待大で参加させてもらいました。

海では大きなテントが準備してあって、冷たい麦茶、メロン、スイカも食べ放題で、たくさん頂きました。参加のママさんパパさんも良い人ばかりで“荷物持ちますかー?”など、初めてなのに自然に声をかけてくれて、お兄ちゃんお姉ちゃんも小さい子に目を向けってくれて、おかげでゆったり安全に過ごすことができました。

生産者の方との交流や体験もあり、とても有意義な内容で感動でした。泳いで、見て、ふれて、食べて、寝て、すごくシンプルだけど、本来の健全な時間を過ごせて、息子もまた成長したように感じました。庄内浜ツアーリーに感謝!!

(福島市)

泳いで、見て、ふれて、食べる シンプルで健全な時間

うみとくらげ“すいそくかん”にいった。だだちゃまめしゅうかく。みんな、すいか。うみでくらげをさわったり、せんぶたのしかった。またらいねんもいきたいです。(郡山市)

うみでくらげをさわりました。あと、すいかわりをしてたのしかったです。

あいにごっこをしたのしかったです。やまがたのひと、ありがとうございました。

(郡山市)

メロンにスイカ、だだちゃ豆、本当においしいかったです。生き生物大好き長男は、海でカニ、ヤドカリ、フグ、くらげを捕まえることができ、大満足でした。3年前は波がこわかった長女は浮き輪につかまり海に入り楽しもうとした。3才の次男はメロンにスイカをたくさん食べていました。ツアーパートで子供たちの成長を感じることができました。生産者の方々のあたたかい人柄にふれてハモ身体もホッと安まりました。ツアーパート運営して下さった皆様の準備や気くばりなどのおかげで充実したツアーリーになり、感謝しています。(須賀川市)

海水浴が楽しかったです。また参加したいです。だだちゃ豆がおいしかったです。()

遺伝子組み換え、添加物などが使用されている食品が多いたいこと、気がかないところに使われていることを矢口りました。

子供たちは加工肉(ハムやソーセージ)が大好きでよく食べさせています。日頃の食事の危険性を実感しました。安全なものを選んで食べさせてあげようと思います。

朝ごはんはパン食が多く、あまり食べてくられない時も多いたからか、よく風邪をひくので朝は必ずみそ汁を実践してみようと思います。

(O・Y さん)



今日は貴重な講話をありがとうございました。子供に食物アレルギーもあり、食品を選ぶ時には気をつけているつもりです。

将来のある子供たちに、できるだけ安全なものが口にできるよう、これからもバッタバッタていきたいと思います。改めて考えさせていただきました。

(T・K さん)

食材の大切さがよくわかりました。なかなか全部を変えられないので調味料から良い物を選んでいたらと思いました。

(K・Y さん)



今まで添加物など気にしていたのかたので、これからは気をつけようと思いました。

(S・S さん)



朝食は毎日パンで、今回の講話でたくさん砂糖をとっていたと思います。なかなかみそ汁も苦手で飲んでくれないため、改善していくようと思いました。

ハムもいつも安いものを買っていたので、なるべく無塩せきハムを購入したいと思いました。とても勉強になりました。

(S・J さん)



⑧

遺伝子組み換えや添加物についてとてもわかりやすく教えて頂けてとても勉強になりました。これから的生活の中で役立てていきたいと思いました。

(K・A さん)



自分の知らないことが多くて、とてもためにありました。これからはもう少し気をつけて原材料を見ながら買い物をしようと思います。食がこんなに大事に体に關係しているとは思ひませんでした。

(O・K さん)



食品に対して普段から気をつけていますが改めて、気をつけようと思いました。

(O・M さん)

いろいろなお話が聞けてとても良かったです。食品に入っている添加物にもっと気をつけていきたいと思ひました。

(H・S さん)



いつもそこまでじっくり食品表示を見て購入はしていましたが、今日の話を聞いて、とても勉強になりました。これからはもう少し「食」について考えて、子供に食べさせたいと思ひます。

(Y・T さん)



今日はありがとうございました。食品添加物の怖さがよくわかりました。これからは買い物の時はより、気をつけるようにしたいと思います。

(S・H さん)