

ひまわり

2016年
6月27日
No. 1170

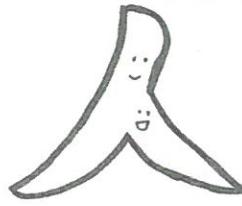
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 6月8日 郡山北議案交流ランク会・人のつながりを大切にするあいコープが好きになりました
- ② “つながり”が遠距離交流会(6/10)・須賀川議案交流会(6/11)
- ③ 議案交流ランク会 写真・総代は私です！ 大長のポートフォリオ
- ④ 福島議案交流ランク会(6/6)②・郡山南議案交流会(6/2)②
- ⑤ 郡山南議案交流ランク会②つながり・新しい組合員を歓迎します。総代会まで250名出でて、生産者からのお便り、6月3回ローカル品注文20t以上、優待箱、測定器安心(174)、岩瀬牧場(3)
- ⑥ 岩瀬牧場農業体験③つながり・放射能おしゃべりカフェ福島②・WBC測定はかくらん
- ⑦ 石けんシリーズ・石けんシャンプー・あいコープセンター議案交流ランク会(6/3)①
- ⑧ ⑨~⑫ ローカル商品の紹介、ナシモカーボ・私の注文控えモ

ローカル商品のご案内（7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

6月8日(水) 郡山北議案交流ランク会



とのつながりを大切にするあいコープ 好きになりました

あいコープに加入して間もないため、私に話せることがないから…と、じ配していましたが、みなさんのお話をうながす機会や組合員さん同士で交流する機会が多くあることを知り、人のつながりを大切にするあいコープがますます好きになりました。

調理では、せん切りがめんどく…と思って敬遠していくドライカレーがミックスベジタブルで簡単に作れたり、野菜を下ゆですることで短時間でピクルスが作れたりと、あ、という間の“わざ”に目からうろこで、数ヶ月早い私の料理レパートリーに早くもエントリー決定しました！

グレープの井手さんとお話しの中で、せんべいについて知りたいという話題になり、私も同じことを思っていたので、免強あるチャンスがあるといつたと思います。 これから毎日思っているのですが、参加者の



みなさんお肌がツヤツヤ!!
どの秘密は食品?
それとも化粧品?!
最近は化粧品についても興味
をもち始め、お肌に優しい
生活をおくれたらいいなと
思っています。

(郡山市)



試してみたい♪ 使ってみたい♪

みそカレー、おいしかったです。時間がない時にも良いなあと
思いました。 ピクルスは、あまり好きではないと思っていましたが
おいしく、また簡単にできることがわかり、試してみたいと思いました。
他にもミックスベジタブルやカレー粉など、使ってみたい商品
があり、参考になりました。

(郡山市)

さっそく簡単ピクルス
やさぱり
シャキシャキで好評☆

さっそく簡単ピクルス

議案交流ランク会に参加させていただきました。あいコープ初登場
だったので今日も沢山の発見がありました。「ひまわり」などに掲載の
「時短・增量・コラボ」レシピを今まで家で作っていましたので、
これからはどんどん作っていこう!と思いました。さっそく簡単ピクルス
を作ってみました。さっぱりシャキシャキで好評でした。

(郡山市)

郡山北議案交流ランク会 つづき

一人ひとりのお話がとても参考に

お一人、お一人のお話が、自分にとってとても参考になりました。普段注文している食材の意外な活用法や、お肉の賞味期限はもう少し長く見ても大丈夫! など、えー!! とかの!? といふことがたくさん聞きました。また、例には「賞味期限が切れても牛乳でも、子どもが自分で飲んでいて、自分で大丈夫!! と判断できる!! もう感覚を養うことも大切」という先輩ママとの意見が、心に響きました。

家族の体の面倒を見るというのは長い目で見ると、とても責任のある仕事だと、少子からずストレスを感じていますが、自分と同じく長持ちを持っている方が他にもいる、などが軽くありました。意見交換って、とても大切な場だと思いますと再確認できました。

また、ダシのいらないカンタンなカツカレーも手軽でおいしいのでしょうか。
我が家でも是非とり入れていきたいと思います。

(郡山市)

伊達議案交流会(6月10日)

ポーチドエッグ やってみよう!

ドライカレーは、ひき肉にしっかりと味がついて、野菜のボリュームがあり満足できる味と量でした。家で「ポーチドエッグ」もやってみようと思います。

いろいろな方と交流できて楽しく過ごすことができました。

(二本松市)

『豚・叶ヒ・マヨ』作ってみてと息子に『写メ』

「ほむり」5月9日号に載っていた「豚肉と野菜のオーブン焼き・味噌マヨマスタードソース」。カラー写真でおいしいと思いましたので、試してみました。簡単でおいしく見た目が豪華で、とても気に入りました。

今春、大学生になり一人暮らしの息子に写メを送り、「一度作ってみて」とメールを入れました。「今度やります」と返信が来ました。
感想が樂いけれど。

(二本松市 Y.S.さん)

須賀川地区議案交流会(6月7日)①

手軽に、短い調理【え?! これが?!】と驚き

交流料理は、ドライカレー・ピカルス・マンゴーラッキー・そして味噌カツ等、全部手軽に、短い調理時間で完成していました。え?! これが?! と驚きました。

ドライカレーは、普段あまり(?)ほとんど作りませんが、もっと難しい、時間がかかるイメージがありました。でも、短時間で作ったのに1つ1つの素材に味がしっかりしみこんでいる感じで、とてもおいしく頂きました。いろいろなお野菜を刻んでいても、おいしかったなと思いました。

(須賀川市)

時短メニューに感動

毎日決まりきったメニューじゃ考えられなく、どうしようか…と思っていましたが「時短メニュー」を教えていただき、とても美味で感動しました! さっそく家でも作ってみようと思います。今日はとても楽しかったです。

(須賀川市)

震災以降のストレスが前向きに変わった

参加する毎に、食事に対する自分の気持ちが「前向き」になっていると思います。震災以降、狭い選択肢の中でストレスを感じながら食材選びをしてきたので、今後、おいしい野菜を、今日みんなでつくった方法で、家族に食べてもらのが樂いけれど。

(須賀川市)

沢山の学び ありがとうございます

今までランク会は2度目の参加になりました。ドライカレー、とてもおいしかったです。そして安心、安全の食材で、何の心配もなく食事を出来る事については、実はとてもおずかしい事だと改めて思いました。

今日もたくさんの学びをありがとうございました。

(須賀川市)



✿ 6月6日 福島地区 総代会にいきます！ ③



✿ 6月10日 安達地区



✿ 6月2日 郡山南地区

議案交流ランチ会

総代は私です！

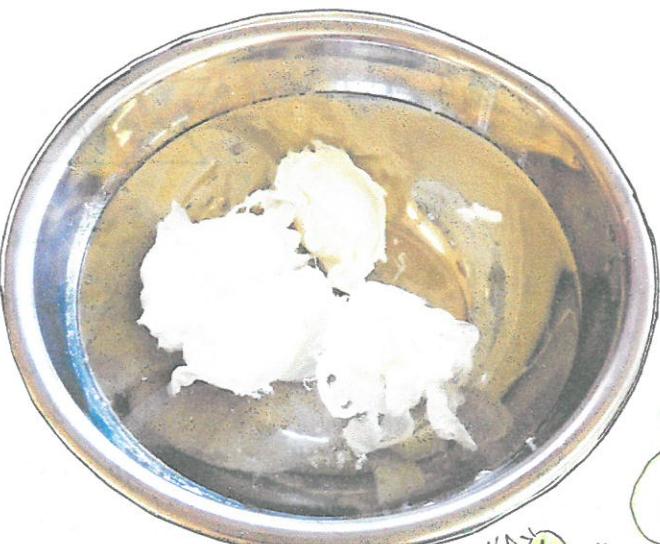


✿ 6月6日 福島地区



6月8日 郡山北地区

✿ 6月7日 須賀川地区



③

大人気の
ポーチドエッグ

詳しい作り方はひまわり7月1回⑦ページをどうぞ

沸いたお湯に酢を入れて…
ヤニジはんぐ～、と…
…固またらお水にヒヨコクールダウン

福島議課交流ランク会(6月6日)②

“一人ひとりの発言を大事にする”～あいコープの温かさ～

今回も、集まつた方たちは皆元気いっぱいエネルギーをもらいました。一人ひとりが発言する事を大事にしている姿勢を伺い、それであいコープの交流会の温かさを感じるのかなあと思いました。班ごとの作業やランクタイムでは、食べ物に関していろんな知恵を聞かせて顶いたためになりました。（子どものおやつ、買物、外食…）

この日のピクルス・しょゆ味バージョンも教えて頂いたので、カゴミニキュウリでやつされました。おいかげ!! 教えていただきありがとうございました。

(福島市)

子どもに笑顔で言える

どんぐん食べいいよ！



「あいコープの商品なら、子どもにどんぐん食べいいよ」と笑顔で言える」と多くの組合員さんがおしゃっていました。私も同じ気持ちでした。

“安い物にはそれがりのわけがあり、高い物にはしっかりとした根柢がある”など、あいコープでの学びや生産者・組合員との交流を通して、心の底から感じた一年でした。

時短ドライカレー、安全な冷食を上手に取り入れ時間も省き、カレー粉も少量で済みなど良いことづくし。味も満足です。豚肉交流会の時の時短オートサラダに続き冷凍ミックスベジタブルを使ったレシピが広がりました。ありがとうございます。

(福島市)

子どもの味覚がどんどん研ぎ澄まされて…

交流会では、あいコープに加入してから「食への意識が変わった」や「家族に安心してたくさん食べていいよ」と言える様になった「たゞ、うんうん、そりそり」と組合員さんに意見を共感しました。

去年、初めて議課交流会に参加して皆さんのお話を聞いてから、我が家では思い切ってほとんどの調味料をあいコープ商品に変えました。そりそり…

余計な味付けをしなくても、シンプルに本来のうま味を味わえる様になり、子供の味覚がどんどん研ぎ澄まされていく様な長がっています。やっぱり化学調味料、添加物は不安を感じるので外食も減って…。この一年で、我が家は食卓はあいコープ率がグングン上がっています。

学習会、ランク会に参加し、美味しいランクを食べながらの組合員さんとのおしゃべりの中でも色々な事を学べたり、レシピの交換をして、とれを家庭に持ち帰り、食卓に会話と笑顔が増える!! あいコープというのコミュニケーションのサイクルが出来る事、とても素晴らしいと思います。

(福島市)

議課交流会では、皆さんが腹着を持ってあいコープに接していることが伝わりました。私もその一人です。安全・安心な食品が買えることはもちろんですが、生産者さんとの交流会や、組合員さんとの交流、毎週配達してくれる職員さんとの交流など、スーパーの買い物では得られない付加価値があいコープにはあります。「食」を通して人と人の触れ合いがあいコープにはあります。

娘は間もなく2歳になりますが、あいコープ商品が届けられる日はピンポン♪とチャイムがなるのを楽しみに待っています。勝手ながら、職員さんが娘の成長を見守ってくれている近所のお兄さんの方が喜んでいます。

(福島市)

郡山南 議課交流ランク会(6月2日)②

“食生活のストレス”をフリーにして頂いて

議課交流ランク会、久しぶりに、ご紹介させて頂いた方にもお会いする機会を頂けて嬉しいです。皆さんのあいコープへの思いや、入ったきっかけなどを伺い、自分が何故加入したかを思い出し、初心に返る事ができました。

私にとってあいコープは生活の一部であり、食生活へのストレスをフリーにして頂きともありがとうございます。

(次ページへ続く)

郡山南 議案交流ランチ会（6月2日）②つづき

またランチ交流会や、生産者さんとの交流に参加し、新鮮な気持ちになりました」と感動する事も多いです。また是非色々な交流会に参加させて頂いて、新しい情報を得れたらと思っております。

（郡山市）



議案を
読みました
自分の1年間を
振り返りました

「時短」で4品も作り
「議案交流」まで!

子どもが産まれて1年、とても久しぶりにランチ会に出席させて頂きました。どのメニューも時短なのに大変美味しいと、自宅でも真似してみようと思いました。時短なのに4品も作ったのに議案交流まで出来てびっくりです。多岐に渡る活動内容に、次回からは是非参加してみたいと思えましたし、組合員の皆様のお話も大変参考になりました。

レシピ集のわくわくにも迅速に対応して頂けて感謝しました…！今度からは汚い汚い様に大切にします。

子供がまだ小さくて日々料理に時間がかかれないので、時短メニューは大変助かります。また是非ランチ会を開いて頂けたら嬉しいなと思いました。

（郡山市）



新しい組合員を歓迎します

～お試しセットの感想カード～

わかめに感動！

牛乳は子どもが喜い合うほど！
私も牛乳嫌いでしたが
ひと口飲んでおいしい！
と言っていました。

（ ）

とうふが甘くておいしいです。

（福島市）

わかめがとっても
おいしいかったです！

（須賀川市）

豆腐が美味しいです

（福島市）

暑かったので、とうふを冷ややっこいでいただきました。
豆の香りと甘みがしてとてもおいしいです。

（福島市）

豆腐：大豆のうま味がしっかりしていました。

ワカメ：お味噌汁に入れててもドロッとして、次の日もツルッと溶け、といいます。

牛乳：低温殺菌牛乳は良いです。甘めで飲めます。

（須賀川市）

きのこの豆腐はためらひ
おいしかったです。

牛乳はさっぱりした味で
よくかみこむよかったです。
水っぽい感じがする。

（福島市）

総代会まで250名
めざして

昨年度 (171名)

今年度 4月・5月・6月現在 (39名)

6月20日 あと 40名

（ ） ⑤

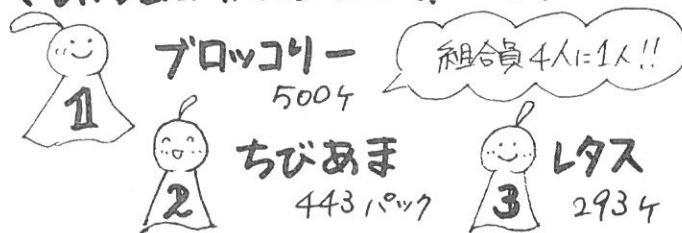
水不足でウドンコ病。 玉ネギの収穫には乾燥が良い。

*生産者からのお便り

西日本は梅雨に入ったそうですが、こちらは4月からまとまった雨が降っていないので畑の作物は水不足状態です。スナップエンドウはウドンコ病が広まって最盛期を迎えないで終わってしまいそうです。うどん粉（小麦粉）を振りかけたような状態になり弱ってきます。多くの病菌は湿度が高いと広まるのですが、この菌は水不足で乾燥すると根が弱ります。玉ネギの収穫が始まりました。玉ネギは乾燥しているときに収穫すると貯蔵状態が良いので、収穫が終わるまでしばらく雨が降らないでほしいと思いながら仕事をしております。

石沢 重吉

<6月3回ローカル品・注文数20件以上>



商品名	供給数量
プロッコリー	500
ミニトマト ちびあま	443
地元のレタス(農薬不使用)	293
地元のきゅうり3本	277
地元の小松菜	225
地元のきゅうり5本	203
中玉トマト ララフルティカ	145
満点! あおばちゃん6切	113
大玉トマト(重力トマト)	102
野菜セット「愛菜箱」	100
地元の京菜(みず菜)	73
生芋板こんにゃく	55
ミニキュウリ	52
こんにちは料理酒	46
生芋糸こんにゃく	40
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	36
満点! あおばちゃん12切	33
いちごとまと	31
板こんにゃく1/2×2	30
天然酵母食パン6枚切	28
満点! あおばちゃん8切	25
満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤	24
こんにちは塩麹	23
薄力粉	22
さんま蒲焼	21
キッチンスポンジ	21
奥州二本松手延そうめん	20

ローカル案内
000503

愛菜箱
905円(税別)

「無農薬の野菜づくり」農薬会グループ
が提供する旬の野菜セット箱。
品目・量目は生産者におまかせ下さい。

～ご注文の参考に～

・6月3回お届け分・
キャベツ1コ・人参500g
玉ねぎ800g.
スナップエンドウ100g
きゅうり 3本

・6月4回予定品・
じゃがいも
きゅうり
セロリ
ニラ・たね

東京電力 福島第一原発事故による
強制避難中の浪江町・本宮仮設60戸へ支援

→ 6月3回 生わかめの5%	830円
今までの 積算	24,567円
計	25,397円

測て安心・測て対処 家庭菜園・もらいもの測定報告(174)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 6月9日	郡山市 田村町上行合	ふき	800g	↑ ↓	1.80 1.55	7:00S (2H)

熊本地震 生産者への支援金・受付終了します
多くの組合員の支援に感謝します。

報告

5月分 767名 69万3200円
6月分 130名 10万4200円
(6/1~3回)
合計 897名 79万7400円

西日本野菜セットの生産者、
キッチンガーデンさん(熊本県山都町)へ
激励支援 としました。



岩瀬牧場 農業体験③

次回は裸足で歩かせたい



岩瀬牧場での里にも植え体験、参加をずっと迷いながら、今回おもいきって
参加しました。土の大好きは子どもたち、いつも苦い顔で「ダメ!!」と
言ってしまいかでですが、ぶつかぶつかの土に触れて喜ぶ姿に笑顔で取り組むこと
ができました。ソバの土、本当にぶつかぶつで、次回はぜひ裸足で
歩かせたいです。そして、ずっとソフトクリームが食べたいといっていた子どもたちですが
きゅうりを食べて一言、「このきゅうり、おいしいす!!」おせを何度もつけて
食べていました。うれしかったです。

それから、いつも岩瀬牧場に行ってもおきりのコースで、道路を渡って
めだかを取りに行ったり、里もりえの途中でツリーハウスを見たり、新たに
岩瀬牧場の魅力を大発見。大満足の充実した時間になりました。

ありがとうございました。

(郡山市)

⑥

土いじり 新鮮な気持ちに

今期初 農業体験参加してきました！前回までは綿の種からあまり芽が出ず、伊藤代表から「管理が悪いのではなく、種が良くなかった」と。そこで再度みんなで綿の種まきをしました。生協で借りている畑は8ヘクタールあり、結構たくさんまきました。今度はたくさん芽が出るといいです。普段は土いじりなどしていいので、新鮮な気持ちで取り組めました。

途中休憩時に、GAPのきゅうりを米ぬか肥料をつけていたとき、めちゃおいしい！と感激。とても幸せな気持ちになりました。最後のめだか取りは、大人も子どもも必死にめだかを追いかけても樂しかったです。次回はブルーベリーつむぐ！これがまたうれしい。毎回違った樂しきがあり、とても良い企画だと思います。

さとも

でねくなってほしい！

(あいコープセレクト)

5月28日のみどり体験で樂しかったのは、さともとわたしのたぬきとうえたのが樂しかったです。でもわたしのたぬきがでなくても、もう1回うえてみが出てほしいです。

あとさともも、ほったときよりも、でかくねってほしいです。そしてさとも、自分でうえたところをほってて、でかかってういいなと思います。

だい1回目も楽しくでき、だい2回目もすごく楽しくできてもよかったです。

めだかとりもよがりかいていけれど楽しかったです。



収穫は8月6日(土)お楽しみに！

5月13日(金)働く婦人の家で放射能おしゃべりカフェ2回目が開催され、組合員6名(会員4名)が参加しました。

今回はWBC測定の結果や食べ物測定の結果からそれを私の体験を話し合いました。

食べ物については最近では山菜・キコトなどの一部をのぞき、近所からのいだき物(米・葉物・根菜)や自分の畑で作ってものは「不検出」になっており、県外産より地元の新鮮で美味しいお野菜をいだく方が良いね。

同時に安心の確認の為にはWBC測定もこれからも続けていく事が必要、ナビゲーターが話し合いました。

小さな子の外遊びも震災後は不安があるとのお話を出されました。参加者の一人は、都会の子育ての環境も遙かに不安があり、震災後に福島に戻って子育てしている話を聞いて、環境も食べ物も放射能だけではなく、リスクはたくさんあることを話しました。

『測って安心、測って対処』の自分たちの軸をしっかりもって子育していく事が大事だということです。身近な不安や思いを話し合えて有意義な時間でした。

(福島市)

ホールボディーカウント
WBC測定 はかるくん

1年2ヶ月ぶり2度目の測定、ありがとうございました。

この春は、いだきものの山菜をよく食べたので、どうかな?と思っていましたが、不検出で安心しました。

前回に比べてカリウム40が増加を見せて、1年前は郡山に来て時間が無くて、何を食べたらよいのかわからず、野菜ひとつ買ひにも悩んで控えがちだったことを思い出しました。

今は“愛菜箱”はじめ、あいコープの野菜を十二月分といいたいでいることが現れて数値など思います。

(郡山市)

石けんシャンプー

石けん
シリーズ

落ち着く
まとまる
財布にやさしい

私の出産前後 1ヶ月程、泡立つまで手伝いに来てくれていた妹に、

石けんシャンプーの使い心地について聞いていたところ、思ひがけない返答が…!!

・美容院で買った高価なシャンプーを持参していたが、数回に1回しか使っていた。むしろ使わなくて問題ない。(遺いがたない)

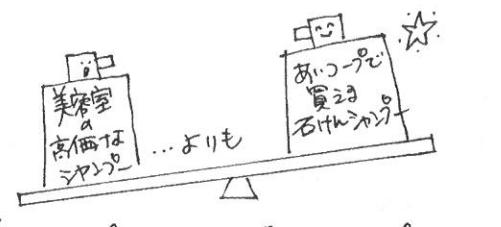
・落ち着く、まとまる。

・石けんシャンプーのギシギシ感は気にならない。 …とのことでいた。

私も妹も髪が長いのですが、くじで「ラッピング」してからシャンプーすると、泡立ちも指通りもいいです。また、私はくせ毛なので、以前はくせ毛用のシャンプーや○ヨン・マ〇タ・オーガニックの1番高価なもの購入していましたが、石けんシャンプーにしてからも、それらを使ってときと同様にくせが直くならず、落ち着いているので驚きました！しかも、かなり財布にやさしいのでありがたい限りです。（お値段、1ヶ月違います。）

安心安全でコスパも十分な石けんシャンプー、ぜひお試しください。~

(郡山市)



手も
肉も野菜も
ペロリ！

今回のパートナーフラッシュ会のメニューはオガニック焼き。

味噌・マヨネーズ・こめ油は料理酒・マスタードと、
わが家の冷蔵庫にある調味料で出来るので簡単、
楽チン料理。子供達も野菜も肉もペロリと食べていました。

議案書の説明では、交流会の大切さ、その繋がりで組合員の増加へ…
偽りのない食料を提供出来るあいこーるを信じ、末長く利用したいと思います。（あいこーるセスター）

あいこーるセンター・議案交流ランチ会（6月3日）①

（荒挽き） 「マスタード、優しくまろやかな味

議案交流会、ランチメニューは豚肉マスタード焼と洋芋チーズです。

臭けの全く無い豚肉は、私が生協に入るべきかけとけた食材の一つです。

マスタードは辛い？？ いいえ!! マスタードのイメージが変わった優しくまろやかな味でした。味わうの具は、トマトベースです。トマトからの“だし”が、トロヘリベースと相性バツグン!! トマトの無い時はケチャップで代用とは強く強いていました。

議案書を読んで、あいこーるは30周年運動の後半に向けて、私に出来ること… あいこーるの食材と調味料を残す!! の初心に戻り、手書き通信やひかりを見返し、注文行事のない物を手に取り、チャレンジして事のない時短メニューでもいいだけ、学びと体験の限界を飛び越え（笑）挑戦してます。

そして、お顔の見える生産者の方々の苦労や喜び、おすすめの食べ方などたくさんお聞きしたいです。（あいこーるセスター）

今度は家でも作ってみようよ

ランチ会では、とてもおいしいけれどとてもためたるお話を聞かせて頂いて充実した時間でした。回家だいで帰ったごみを子供に食べさせて貰うともいいと喜んで食べてもらいました。今度、家でもぜひ作ってみようと思います。

みんなのお話を聞いて、生協商品の良さを再認識しました。
いい匂から良い物、安心安全な食べ物を食べさせる大切さを
強く感じました。（あいこーるセスター）