

ひまわり

2016年
6月20日
No. 1169

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 ①②
く ③
じ ④⑤
⑥⑦⑧
⑨～○

総代会の成功を！ 地区議業交流・ランチ会 報告、感想。
生産者からのお便り、復興箱、ローカル品注文数20品以上・測定安心測定好評。
岩瀬牧場農業体験②

” ” フラミンゴ、齋藤さんちdeランチ報告
齋藤さんちdeランチ ゲストさん9名の飛来”。
ドライカレー・ホーリエッグ”のせ、ピクルス他作り方、分量レシピ
ローカル商品のご案内、なんざとカード、私の注文品控えメモ。

ローカル商品のご案内（7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

あいコープ 総代会 6月27日(月)の成功を！



美味しく楽しみながら学べる
あいコープ

6月6日
福島議業交流会報告

昨日はお世話様でした。他の組合員さんのお話を聞いて改めて あいコープさんに入加入でき良かったと思いました。皆さん、家族の為に食の大切さに気付き、やっぱり樂しいですね古事で、同じ思いの方たちなので毎回このふれあいを楽しめています。

少やて美味しい樂しきながら色々な事を学べ、そして、安心安全な物を選ぶ事によって、今の時代、大変になりつつある自然な食べ物を、当たり前には作ってください。さて、生産者さんたちを支える事にはなんだかという事、考える事が出来ました。

ドライカレー・ホーリエッグ、本当に簡単でおいしかったです。毎回、特別に準備しなくても簡単にできるもので出来ちゃうXニー最高です。あいがとうござります。

(伊達市)



あいコープを
待っている人に
もっと
もっと
声をかけて
いく

6月2日
郡山議業
交流会報告

皆さんのがいコープに対する愛情と期待がたくさんついた交流会でした。
お料理の仕事を始めたのが、次女を産んだ年から。その時はこんなに美味しい食材が手に入る場所を知りませんでした。次女は今年10歳。その間に三女と長男が生まれて子どもの数は倍になりました。ずっと育育をしてかけてきた10年間、あいコープの存在を知っていたらもっと樂しく育てさせて同じ懸けをかけたママたちと交流できたこと、うれしかったと思います。だからこそ、あいコープを待っている仲間に、もっともっと声をかけていくといい。交流会に参加するたび、「地域で子育て」している実感があります！ 楽しいつながり～。

(郡山市)

※レシピの紹介は7～8ページ♪

郡山南議案交流会報告 つづき

前回もとてもこの交流ランチ会を楽しかった。ゲストとして初参加して下さった友人のさん。どれも体に優しく、素材そのものの味が生きられ、特にカツオトケやヤフーの美味しいこと。ドライカレーのゴ飯にもたっぷりかけて召し上がってました。ピクルスも作り方が「カンタンな割には、味がよくしあわせていい…」。

セミカフェでは「おいしいです」と何度もおいしかったと、錦田さん、みその美味しいしさに大感激!!

(福島さん、向もなく宮城に転勤されるので、どちらで「あいコープみやぎ」に加入されるか事でいた。) (郡山市)

今日はありがとうございました。

組合員さんのお話を聞いて、野菜、肉、お肉…。とても食べにくくありました。食品の安心安全に気をつけていたりのことは是非検討したいと思いました。

(ゲスト 郡山市 Y.Tさん)

あいコープの食材で作ったものに、とてもおいしく何度も声に出して、「うわい」と言いました。

素材そのものが「おいしい」と、調味料を入れなくても良いのだと思いました。若い時、それ以上に今後も健康で元気な体を作っていくのです。6月中に宮城県へ。
あいコープみやぎに加入

(ゲスト 郡山市 F.Mさん)

驚き! 調味料の少なさ!

地区委員の方から「子ども連れでも大丈夫よ!」とお声をかけていただき、参加したランチ会。3ヶ月の子どもを抱っこし、ほとんどの調理のお役には立てないのですが、どのメニューも難しくなく、家でも作ってみたい!と思える料理でした。

驚いたのは、入れる調味料が少なくて十分に味が出ていておいしいこと。やはり素材がいいからなのでしょうね。調理ももちろんですが、組合員さんとお話をされたところ、「本当に楽しく、また交流会に参加したい」と思いました。(郡山市)

生産者のこだわり、商品の使い方、たくさん交流できました。

あいコープ(雙)にあふれた交流会でした。

「あいコープのこんなところがいい!」そして、「この生産者さんは、こんなこだわりをもっている、しゃる」とか…。あいコープについて沢山交流できた時間は、あついうめでした。話しあうと止まらないというか、話したい。おススメしたいことが盛り沢山でした。調理の手の動きが遅くなり、おみせんでした。

加入に向かない組合員さんの中には、添加物などの話を他のところではいいなくて…というお話をされていた方がいらっしゃって、自分もどうだったかと思い出しました。交流会等に参加し、学んだことで、今は添加物や農薬・合成洗剤等々が「良くない!」と堂々と言えるようになりました!

また、同じく「増えたことで、疑問に思ったことなどは即、解決できるので強いです。とはいえ、まだまだ知らないこともあります。これからどんどん学んでいきたいです。(郡山市)

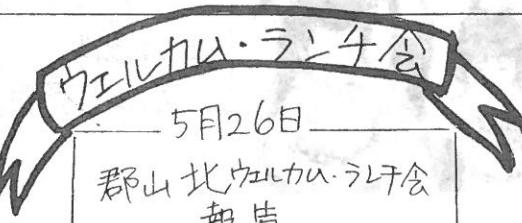
加入10年・初心を教えられた

今日のウエルカムランチは何とも新鮮な感じでした。というのも、皆さん強してたくさんのことをお聞きやすし、食に対して熱い想いもあって。約10年程、組合員である私は、逆に初心を教えられたようでした。まだ入って向むかうとの交流は、常に必要だと感じます。

今までの食材や調味料などの知識からお話しは出来ますが、素材の質問をされると、そのぶんだけ質問が何よりも自分への知識を深めるのだと改めて感じました。

15人といい和気あいあいとした中でのランチ。

とても楽しかったです。(郡山市)



5/26「ウエルカムランチ会」に参加させて頂き、大変お世話をありがとうございました。

「安心な食材を使って量増し、そして美味しい♪」一貫にとては一番のテーマですが、そのヒントがたくさん頂けて本当によかったです。また魅力的といわれる委員の方が、子育てを通しての食の悩みなどを聞いてくれてアドバイス下さい。とても軽くみて帰っていました。美味しいランチを頂き、話をたくさんして、悩みや情報を共有できる場所があることを、たくさんの方にいることを知りました。あいコープふくしまは食材がいいのか、「人」と最高に魅力的でした!! あいがとうございました②
(郡山市 K.Tさん)

組合員とのお話を楽しめた!
食材もいいが、人と
最高に魅力的

先生は東大卒で農水省のキャリア

*生産者からのお便り お百姓さんと呼び、技術・営農に常に敬意して

私たち愛農会の生産者は、三重県にある愛農学園農業高等学校の卒業生や関係者が多いです。高校の元校長、杉山信太郎先生が先月亡くなりました。

先生は東大卒の農水省のキャリアでしたので、全校生60名に満たない私立の農業高校の校長を引き受けて下さったのは驚きました。先生は私たち百姓を、お百姓さんと呼び、最高学府で研究されてこられたのに、私たちの技術や営農を常に敬意を持って受け止めてありました。公務を退職されてから単身タイ国のチェンマイに渡り、有機農業の研究普及と稻の品種改良に取り組みました。農場開会の時、お祈りしたら大きな虹が出たのでレインボーフーム名付けたそうです。先生が居られなくとも、この虹の橋を渡ってタイ国の農民との交流を続けたいです。

石沢 重吉

6月2回ローカル商品
注文数20ヶ以上!

商品名	供給数量
1 ブロッコリー	498
2 ミニトマト ちびあま	413
3 地元のレタス(農薬不使用)	352
3 地元の小松菜	316
3 地元のきゅうり3本	242
1 地元のきゅうり5本	187
中玉トマト ララフルティカ	124
満点! あおばちゃん6切	97
野菜セット「愛菜箱」	94
大玉トマト(重力トマト)	90
地元の京菜(みず菜)	71
生芋板こんにゃく	57
天然酵母食パン6枚切	55
ミニキュウリ	48
徳島産野菜セット	47
ごだわりぽん酢	47
満点! あおばちゃん8切	46
ミルクコーヒー	45
生芋糸こんにゃく	42
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	41
いちごとまと	39
板こんにゃく1/2×2	36
豆かりんとう(黒胡椒)	36
とろさば水煮 3缶セット	31
シャボン玉純石けん	29
キッチンスポンジ	29

ローカル案内
000503

愛菜箱 905円(税別)

無農薬にこだわる愛農会グループのメンバーからの
BOXです。品目・量目は季節の畑の成長が
目安です。

注文の参考に…

6月2回お届け分
カブ 1束
サニーレタス 1袋
スナップエンドウ 120g
きゅうり 3本
トマト 500g

全粒粉食パン6枚切

生乳仕立て のむヨーグルト

29

27

豆かりんとう(唐辛子)

23

満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤

22

さしみこんにゃく

21

ローカル品目

原発事故による浪江町より強制避難中 本宮市仮設60戸へ支援

6月2回 ブロッコリーの5% 3389円

これまでの 残高 21178円

計 24567円

測定用具、どういとの測定 173
測定対象 「青梅」セシウム 137のみ 4.52ベクレル/kg

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
				cs137/cs134	cs137/cs134	
2016年						
5月31日	白河市 茂ヶ崎町	白米	870g	(下) / (下)	3.24 / 2.96	3600S (1H)
"	小野町	玄米	1000g	(下) / (下)	2.87 / 2.60	3600S (1H)
"	郡山市 安積町	ごくだみ(葉)	280g	(下) / (下)	7.16 / 5.58	7200S (2H)
6月1日	福島市 大淵生	青梅	1000g	4.52 / (下)	2.78 / 2.55	3600S (1H)
"	郡山市 田村明字山	地筍(ゆで)	370g	(下) / (下)	5.32 / 4.18	7200S (2H)
6月3日	郡山市 田村町上行合	玉ねぎ	970g	(下) / (下)	2.27 / 2.08	7200S (2H)
"	須賀川市	玉ねぎ	950g	(下) / (下)	2.39 / 2.16	7200S (2H)
"	福島市	ジューンベリー	730g	(下) / (下)	3.08 / 2.81	7200S (2H)
"	鏡石町	秋田フキ	630g	(下) / (下)	3.11 / 2.45	7200S (2H)
"	石川町	白米	1000g	(下) / (下)	2.78 / 2.55	3600S (1H)
"	新潟県	白米	1000g	(下) / (下)	2.87 / 2.60	3600S (1H)

※ 青梅(福島市)「4.52ベクレル/トモ」は、不検出に限りなく近づいています。
昨年より一段と低下しており、規定通りです。今年はどの地域でも梅干しOKになると
思います。

熊本地震・生産者への支援金

5月分 767名 69万3200円

熊本県山都町「キッチンガーデン」(代表 西山さん)に6月9日支援金を
送りました。「キッチンガーデン」さんは、原発事故以降、3年有紀に
わたり、「西日本の野菜セット」を、あいコープふくしまにローカル企画品
として、ご協力をいたしました。その御礼と復興への激励支援の
気持ちを込めての取組めざす。6月3回を持って終了しております。

報告	6月1回 支援金	44名	34800円	ご協力いたしました
	6月2回 "	55名	46000円	感謝いたしました
	6月計	99名	80800円	ます!!

岩瀬牧場・農業体験②

タネではなく種芋を植えることに見子がびっくり!!

岩瀬牧場での農業体験、2回目も子供達と参加しました。岩瀬牧場の土は牛の堆肥や米ぬか、大豆のぼかしを使っていて、化学肥料は畑には使用していないので、良い微生物がいっぱいとのことです。土に触れることが「腸内環境」が良くなり、免疫力も上がりとのお話を聞いて、ほりきて畑に向かいました。

4月に蒔いたワタの種は残念ながらほとんどの芽を出しませんでした。再びワタの種を今度こそ育ちますようにと心じなばら蒔きました。里芋の種芋植えでは、

4年生の見子が

タネではなく

種芋を植える

ことにびっくりして
いました。後半では

色々と色々の花や葉の
花をゆっくり見学
する時間がなく、

子供達はメダカ取り
に夢中でした。

思ってたよりあはし、
二枚メダカは
大きめで××

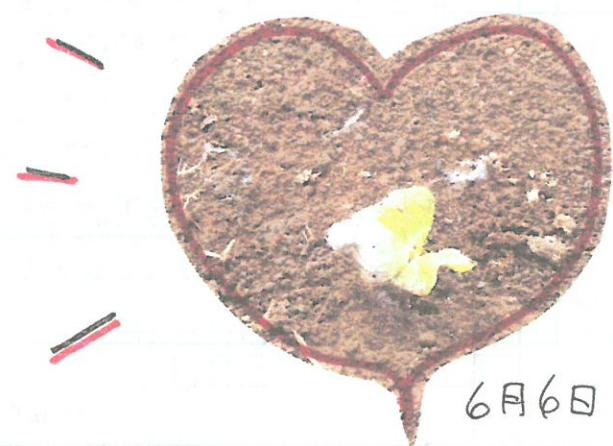
とうとう一匹も
取れずに悔やじっていました。

花や葉を頂いて今回が
貴重な体験が出来ました。
岩瀬牧場の伊藤さん、
あいコープの皆様、ありがとうございました。

(郡山市)



一里芋の“種いも”の植え方の説明
伊藤社長



ワタの芽が
出ました!!

6月6日

④

“今度こそ育ちますように…！”



トウモロコシ 4月25日に種をまいた (岩瀬牧場)



トウモロコシ

ぼくは、里芋が“種”ではなく、種芋を植えることを知らないかったので“分かってよかったです。メダカもつかまえるときはあはしこくて、けっこう、つかまれられませんでした。ただけど楽しかったです。

(郡山市)

岩瀬牧場・農業体験② つづき

思わず童心に帰れたメタカすくい



今回も農業体験に参加させて頂きました。

前回植えた綿の種がほとんど芽が出てなくて、少し残念でした。今回もたくさん植えたので、今度こそたくさん芽が出てくれると嬉しいです。綿の芽に、わたしものついで種の皮が付いているのは、かわいらしかったです。

芍薬も、ちょうど見頃でとてもキレイでした。また最後に行なったお楽しみ企画のメタカすくいは、思わず童心にかえってしまいました。でも周りを見ると、私だけではなく、他の皆さんも子どもと一緒に盛り上がりっていたので、ちょっと安堵しました。楽しい企画をありがとうございました。

(須賀川市)

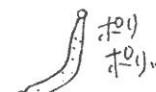
震災後に生まれた子ども達は、土いじりなどある事が少なかったので、安全な畠で農業体験をさせる事ができて良かったです。

土のやわらかさや匂い、手ざわりを感じてとても楽しそうに作業していました。

4歳と1歳の子どもと、夫と参加しましたが、同じような年の子どもさんとあかり仲よくなって、めいいっぱい遊べたようです。

(須賀川市)

きゅうりの味・その音もごちそうさま



ひばりの声にふかふかの土。自然の力に自分の五感がリセットされ、本当にせいたくな時間過ごさせていただきました。

休憩で食した渡辺さんのきゅうりのお味はもちろん、その音もまた地走りました。

スタッフの皆様、そして岩瀬牧場の伊藤さん、お楽しみ企画のめだかと芍薬の苗までアレンジしていただき、本当にありがとうございました。大事に育てたいと思います。

また、子供の幼稚園時代のY先生にも偶然再会でき、大変うれしい1日となりました。

これからも作物の成長とあの風景を楽しみにしております。

(郡山市)

たくさんの感想、本当にありがとうございます! 皆さん、とっても良い体験ありがとうございました。感想は次回にまとまります!



須賀川地区も負けません!!
Let's go♡

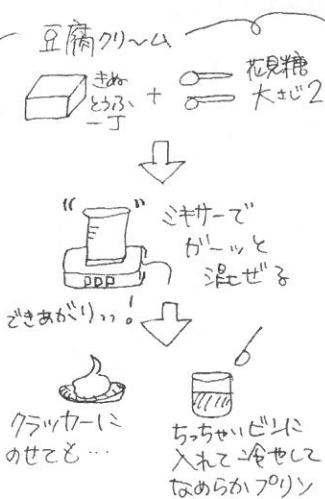
森藤さんち de ランチ 5月13日

同じ世代のママさんが「あいコープ」にとても興味! うれしかった

ランチ会、ありがとうございました。特にママさんサークルのみなさんとのランチ会では、同じ年代のママさんたちが、あいコープにとても興味を持って頂けたこと、「うれしかったです」。

2つのランチ会とも「豚肉みそマスタード焼き」を作り、鎌田農務の交流会にも参加したみたいにとっては、3回目となり、さらに…家でも週末くらいで作っていますが、「全然あきません!」そして、豆腐と花見糖だけで作る豆腐クリームをまってほしい、配達日に納まし豆腐が届くと必ず作っています。ボウルを抱えて食べたいくらいですが…子供たちに食べられてしまい、自分の口にはあまり入りません。(笑)

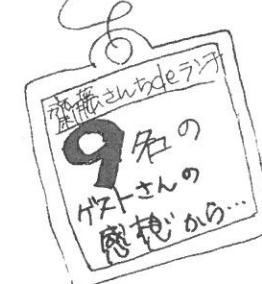
(須賀川市)



簡単で美味しい・夫や子どもに食べさせたい!

以前から食の安心に関心を持っていましたが、あいコープに入れて厳しい目で選んでいた『いたずらに安全なものを購入できるようになり』助かっています。今回、仲良しママ友とランチ会をすることができました。ありがとうございました。3つのグループにわかれ、調理しましたが、切り方や盛りつけとそれぞれ個性が出て、とても楽しかったです。カンタンでどれも美味しい。夫や子どもに食べさせたいと思いました。またこのような機会を持ちたいなあと思いました。

(須賀川市)



⑤

食材、調味料どれもおいしく頂けました。お話を聞いて、改めて食について考えさせられました。これからは、そういう点に気をつけて選んでいきたいと思いました。ありがとうございました。

(ゲスト 須賀川市F・Kさん)

⑥

簡単に作れる料理だし、なので、家でも作ってみようと思います。調味料も気になるので、あいコープで教えてくれると嬉しいです。お試しセット、欲しいです。

(ゲスト 須賀川市M・Sさん)

⑦

Insideランチ 9名のゲストさんの感想から つづき

調味料が全ておいしくて
ピックリしました。
もっと気を使わなければ…
と考える良い機会に
なりました。
(ゲスト 須賀川市
O.Kさん)

色々と勉強させて
頂きました。
よろしくお願ひ
致します。
(ゲスト 須賀川市
S.Mさん)

料理やりできて
樂しかったです。
調味料など
色々興味があり
わきました！
ありがとうございました！
(ゲスト 須賀川市
F.Aさん)

6ヶ月以上お
子さんを
託児に
預けて、
しっかり
遊び＆食べ
ました!!



みんなは
可愛くて
とっても
いい感じ
でした♡

今日は、おいしくて
安全な食事を
ありがとうございました。
楽しく食の勉強にも
できました。これからも
食の大切さをだれかに
遊びながら子供達にも
伝えたいと思いました。
(ゲスト 須賀川市
S.Mさん)

今日はおいしいランチ
ありがとうございました。
普段何も考えず使って
いる調味料には、
色々な添加物が
入っていてたと
思いました。今日
頂いたのはモヤシやスナッフ
や酒など、とても
おいしかったです。
(ゲスト 須賀川市
K.Tさん)

荒挽きエスカドーが
おいしかったです。
資料を頂けるとのことで
樂しくしています。
(ゲスト 須賀川市
Y.Yさん)

調味料の話がとても
考えさせられました。
実行できたらいいなと
思いました。
本日はありがとうございました。
おいしかったです。(ゲスト
須賀川市 S.Yさん)

みそカフェ

「おだし無しでもこなまに
おいしい！」と

Xメニューは豚肉の味噌でヨコマスター焼き、
みそカフェなどでした。 参加された方の
中には「あいコープの食材を初めて食べま
した」と言う方もいて、豚肉・野菜・調味料
のおいしさに驚き、感動されていました。

みそカフェは「おだし無しでもこなまにおい
しいんである」という声が多く聞かれました。
好きな具材を入れて、楽しくおいしく
お味噌を味わうことができました。

また調味料についてのためになるお話を
あり、料理においての調味料の重要性を
学ぶことができ、とても勉強になりました。

とても充実した楽しいランチ会でした。
(須賀川市)

須賀川東公民館にて、組合員の
さんを中心に若いお母さんたちが集めて
いただけました。他の生協さんにも加入して
いる方も何人かいたのですが、どのみん、
添加物に対する知識もあり、質問が多く
どちらの生協さんとあいコープの違いなどの
意見も多く出て、とても活気のある交流会
だったと思います。

さんの「添加物は調味料を代え
てけざす割は防げる」の話は参加者の皆さん
にはもちろん、「私たちの多く感動しました
納得です。あいコープ生活も長くなってしま
ったが、私はとても新しい気付きました。あたな交流会
でした。そしてほとんどの皆さんにお試しいただき
頼んで貰えたのでとても良かったです。
たくさんお説いて下さいました...さん。
ありがとうございました。(須賀川市)

添加物の8割は防げる!
— 調味料を変えると —



各地区での
交流会にはほとんじ
てさんのが参加。
ありがとうございます。
ありがとうございました！

Thank you
So much

お試して、なごみカードへの
ご感想と一緒に嬉しいです！

夏だ！ カレーだ！ ピクルスだー！！

ドライカレー
ホーチドエッグのせ
作り方

*材料・分量は
次ページです。



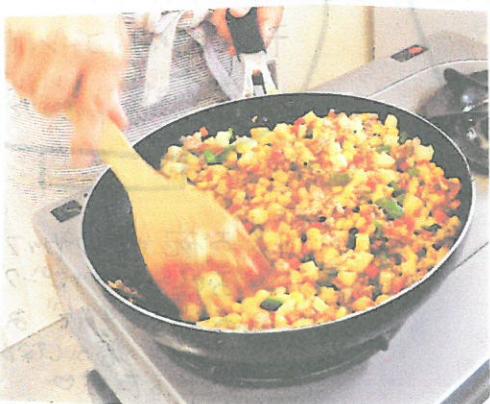
じゃがいどは1cmの
角切り。
ピーマンも同じくらいに
切っておく。
(こんなくじょうがはめじん切り)。



A フライパンに油大さじ1で
にんにくとしょうがを炒め、
香りが出たらひき肉を
加えて炒めます。

このとき 塩、こしょう、
酒を入れると
お肉の味が引き立つよ!

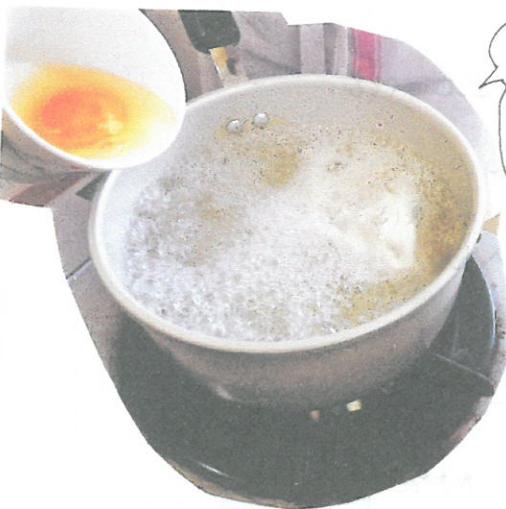
ピーマン、ミックスベジタブル、
じゃがいもを加えよ。



カレー粉を加えて炒め、
香りが出たら 調味料B
加え、弱火にして弱火に。。。
じゃがいどに火が通れば

OK ❤

トッピングの
ホーチドエッグ



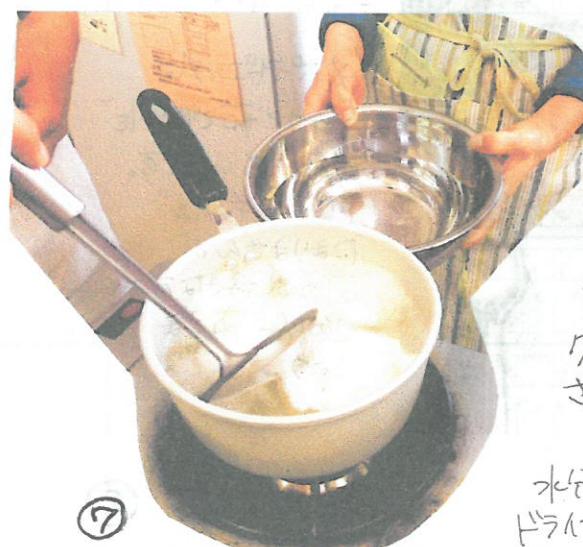
お次はトッピングの
ホーチドエッグ。
あといぐ向い
できますよ。

鍋にあし湯を
沸かします。

グラグラと
わかれね。

お酢大さじ2を入れ、
卵をホットと
茹でます。

卵は流して
白身をやらやら
しまあが、あまり
いじらず、
2分ほどそのまま
茹でます。



穴のあいご
あたま(あせりやの
ごと可)などご

あくって、
お水の中でケレ
ケレタウン
させましょう。

水分を切って
ドライカレーにのせて完成!

① 大根、にんじんは
皮をむき、
長さ4cm×1cm角の
拍子切り。
きゅうりは長さ4cmに切り
それを縦に4等分に切る。

② 鍋にあし湯を沸かして
塩を入れ、大根、にんじん、
きゅうりを入れる。
再沸騰して30秒茹でたら
ザルにあげる。

③ 熱いうちにマリネ液に漬ける。
トマトと一緒に入れる。

④ ライフを密着させてフタのかわりに
して、あら熱がとれたら冷蔵庫へ!
完成!

夏は酢のもの
食べたいメニュー
ホリホリ 食べれて
常備したくなる
ピクルスです！

マンゴーラッシュ のやり方

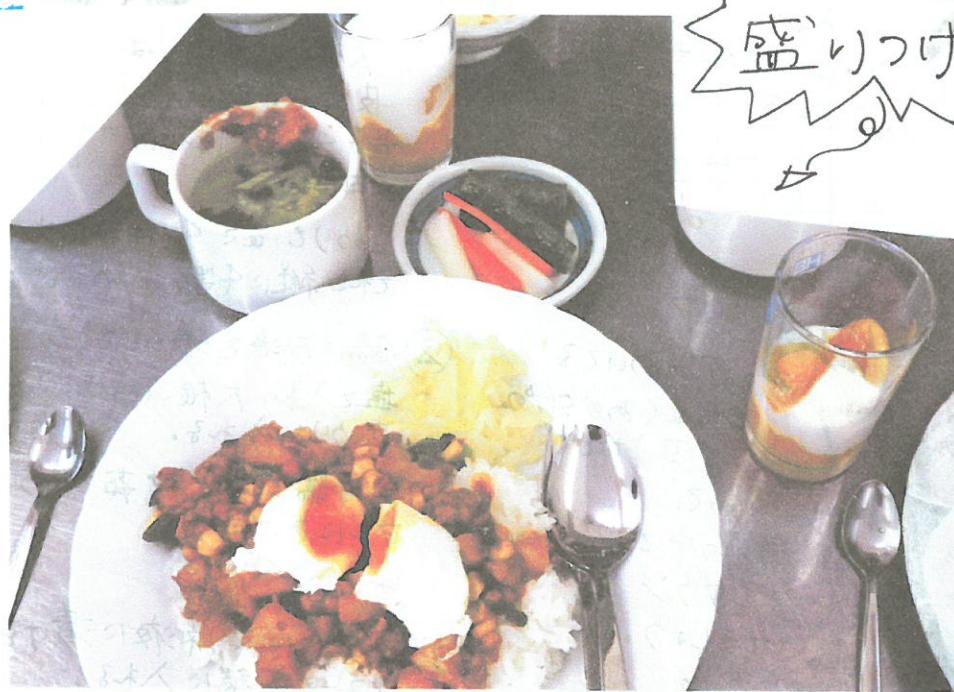
完熟マンゴー
ヨーグルト
牛乳

1/2袋
1/2パック
500cc

ミキサーで混ぜて
完成！



* ミキサーで混ぜなくて
マンゴー
ヨーグルト
牛乳 …の順に
コップに入れて
「層」にしても
「ぐるわおしゃれ
かわいい」
スプーンでかき混ぜて
飲んでね。



盛りつけ

ホーチドエッグを
ニッ寒りにして…

* ホーチドエッグは
お好みごと時間と
温度にしていいです。
トロ~り半熟が
こよりませんが
固めが好きな方は
2分以上茹でよ
し。

(8)

ドライカレー

A	こんにゃく	1かけ
	しょうが	1かけ
	豚ひき肉	300g
	ピーマン	3コ
	ミックスベジタブル	200g
	じやがいも	2コ
B	使えるカレー甘口	大さじ3
	” 中辛 ”	大さじ4
	カレーとまとケチャップ	大さじ3
	仙台叶そ	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

ホーチド
エッグ

卵 1人1個
酢 大さじ2

簡単ピクルス

大根	80g
にんじん	80g
きゅうり	60g
ミニトマト	4コ
塩	少々
こけ液	食糀酢 大さじ3 / 漬せておく 菜種油orホーリバジル油 小さじ2

みそカツエ

仙台みそ 適量
米麹みそ お好み
レタス、トマトは切っておく
チーズ、地のり、コーン、ポテト
こんがつ etc … などなど
トッピング。

* ジップロックなどの袋だとOKです。

おしゃれにビンなどいいですね。
カリフラワ やセロリ、ピーマンや
ハーブのカモ いいですよ。



* お椀やスープカップに
お好みのトッピングとして
お湯を注ぎ、あとは
おみどを溶かしながら
混ぜるだけ。