

ひまわり

2016年
6月13日
No. 1168

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
⑦~⑩

須賀川ウエルカムランチ会 報告 材料を生かした調理と「時短」に目からウロコ
郡山南地区 ウエルカムランチ会 鶏ムネ肉の味と品質に納得
郡山北地区 ウエルカムランチ会 商品を目・舌・鼻で再認識
生産者からのお便り・愛菜箱・ローカル品。注文20kg以上・測り、安心測り、改めて他
放射能おしゃべりカフェ in 福島・2016年高校生平和大使に加藤大貴くんが選出
発酵と腐敗について 小島武夫さんに学ぶ(2) プレーンヨーグルト「6つのパワー」
⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・手の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（6月5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

須賀川ウエルカムランチ会 報告（5月17日）

素材を生かした調理と「時短」に 目からウロコ + (ゲストさん)



5月17日、須賀川ウエルカムランチ会が開かれ
組合員とゲストさんを含め4名が参加しました。

今日はごちそう様でした。お肉のやわらかさ、野菜の甘みが
本当においしかったです。また、皆さんのがいろいろ勉強されて
いて、大変刺激的でした。
ありがとうございました。

(ゲストの 須賀川市 S.Kさん)

第30回総代会
6月27日(月) ビッグパレットde あいコープ活動を
報告し、学び合う

* お肉がやわらかくて、とてもおいしかったです。調味料も余計なものが
入っていないくて、安心して使うことが出来ました。

(ゲストの 須賀川市 S.Iさん)

* どうやって、どの味つけで子どもたちにごはんを食べさせるか悩む日々でしたが、
素材の味を生かした調理で、時短にもなるところもあり、目からウロコです。
味も市販品と違い、安全なものだということが信頼したいと思っています。

(須賀川市)

ゲストさんで参加、その後、
すぐに加入していただき
ました!

* 今回で3回目のランチ会ですが、毎回楽しく参加させていただきます。

ランチ会に参加すると、新しいメニューを教えてもらえるので、食品をさらにおいしく食べることができます、
とても勉強になります。 今回の豚肉の味噌マヨマスター焼きも、野菜とお肉を一度にたくさん
食べれるメニューでいいと思いました。また、鶏のムネ肉は初めて食べましたが、やわらかく、チキン
ナゲットのメニューも簡単だったるので家で作ります。

ランチ前の皆さんとのお話し合いも、とても楽しく勉強になりました。

(鏡石町)

* 豚肉の味噌マヨマスター焼きは、家で何度か作って食べていましたが、皆で楽しく調理していただけたことで、
その素材のおいしさを改めて実感することができました。このおいしさは、あいコープの食材・調味料だからこそ
出せる味だと思います。これからもランチ会や交流会で、もっと色々なレシピを学びたいと思いました。
少人数でのランチ会でしたが、アットホームな雰囲気の、楽しいランチ会でした。

(須賀川市)

意見や質問の多い 交流会に。

須賀川東公民館にて

- ①

参加された組合員は、お子さまにアレルギーがあり、あいコープ加入前に参加して下さった
時は、卵と鶏肉を食べられない時でした。今日はお子さまが卒乳したので、
鶏肉も食べられるようになつたので、鶏肉のナゲットも作ってみました。
ご本人は少しすりついたような食材を注文して食べてい、「あれもおいしい、これもいい」と
いろいろお話し下さいました。

13日のランチ会同様、今回もゲストさんの知識が高く、意見や質問の多い交流会でした。
そして、お一人の方が加入して来られました。あいコープ生活楽しんで下さい。

(須賀川市)



鶏ムネ肉の味と品質に納得

* 知り合いあいと、楽しく参加させていただきました。 鶏ムネ肉のレシピが増えて嬉しいです。

市販の鶏肉の飼育のからくりを知り、市販より高いと思っていたムネ肉も、味と品質の高さに納得しました。

入って間もない組合員としては、先輩組合員の方々のおすすめ商品、おすすめレシピがとても参考になりますので、ランチ会は楽しくて良いですね。勉強になります♪

（郡山市）

おすすめや
お気に入りの
情報交換

* ウエルカムランチに参加させて頂きました。

炊飯器に材料を入れただけなのに、とっても美味しいキャロットピラフが出来たり、お弁当にピッタリサイズのチキンナゲットも作れて大満足でした。

他の組合員の方とのおしゃべりも楽しかったので、またあいコープの“おすすめ”や“お気に入り”的情報交換が出来るこのような会に是非参加したいと思いました。

（郡山市）

昔からの
知り合いの
よう

* 初めてまでの皆さんなのに、昔から知り合ったようにリラックスして楽しめました！

食材に関するためになるお話を聞けて勉強になりました。子どもの託児もついて、至れり尽くせりで、本当に感謝です。

食べ物は自分の身体を作るもの、ということを改めて意識しました。家族のためにも、もといいろいろ知りたいと思います。

どうかこれからもよろしくお願ひいたします。

さんは
ゲストさんでした
その日のうちに
加入して
いただきました！

（郡山市）

どの料理も美味しい、簡単に出来た～

* 本日、5/24(火) ウエルカムランチ会に参加してきました。

教えていただいたどの料理も美味しい、しかも簡単に作る事が出来、私の料理のレパートリーが増えました。

また、今回 おすすめいただいたいくつかの調味料、ぜひ試してみたいと思います。

（郡山市 I.Eさん）

* 皆さんにあたたかく受け入れていただき、息子も私もリラックスして楽しい時間を過ごしました。

家族のためにも、おいしい、安全な食材を、と思っていたので、あいコープさんに出会えてよかったです。

（郡山市 I.Mさん）

どれが
おすすめか
？

これは
おいしい
だとうか？

と 小声で



* 5月24日のウエルカムランチ会に参加させて頂き、調理を通して商品の味や使い方を学べました。

5月から購入を始めたので、正直、「どれがおすすめなのか」とか、「これはおいしいのだとうか…」と悩んでいましたが、ランチ会で試す事ができ、他の組合員さんから「こんな使い方も出来ますよ」と教えてもらったり、とても有意義で楽しい時間を過ごさせて頂きました。

（郡山市）



郡山北 ウエルカムランチ会 (5月26日)



商品を 目 ^{ひとの}・ 舌 ^{したの}・ 鼻 ^{はの}? で 再認識

* あいコープに加入し、まだ2ヶ月程ですが、どの商品も品質が良いのが分かります。

今回、ランチ会に初参加しましたが、あいコープで扱っている商品のすばらしさを

目で舌で鼻で 全てにおいて再認識することもでき、色々な調理方法や
調味料の使い方を教えて頂き、大変勉強になりました。

もっとも、あいコープの商品を積極的に取り入れ、周りにも知ってもらいたいと
思います。 ランチ会もアットホームで 和やかで、料理もおいしくて楽しかったです。
また参加したいと思います。

あいコープ商品のレシピ本などあたらうれしいですね。

(郡山市)

* 5月26日 さんかくプラザにて、郡山北地区ウエルカムランチ会に参加しました。

自己紹介から始まり、あいコープを利用するようになった理由など、それを他の方から伺え、
皆さん家族の健康や食生活、食品に关心があるんだなあと 自分も見習わないとなると
実感するところばかりでした。 食材のおいしさを共有でき、とても楽しい時間を過ごせました。
あいコープの美味しい食材と、ご一緒にした皆様、ありがとうございました。

(郡山市)



あいコープの 調味料 は これです!!

③

郡山南
ウエルカム
ランチ♪



↑ 郡山北ウエルカムランチ♪



福島支援 30人が集い

「猫の手作戦」

田植え・草取り・定植・宿泊交流

*生産者からのお便り

5月22日(日) 恒例になりましたが、我が家に東京や地元の消費者や有機農業の仲間が30人ほど集い、20アールの田圃で手植えによる田植えが行われました。特に原発事故後は福島の現状を知り、少しでも福島に寄り添い福島の有機農業を応援したいということで参加者が多くなっています。初めて田植えする子どもたちには毎年来ているベテラン(?)が指導して、午前中に植え終わり、昼食後は畑の草取りです。夜は岳温泉に宿泊し、次の日は会員の畑できゅうりやナスの定植と頑張り、楽しく仕事と交流を重ねて帰りました。この企画の名称は「福島支援猫の手作戦」です。5月と12月の収穫期と年2回行い、毎年続いてあります。

大内 信一

000503 愛菜箱 905円(税別)

ローカル品

無農薬グループ 愛農会の皆さんのがんばり野菜箱です。

品目・量目は、畑の成育、旬の物に限定されます。

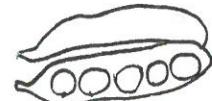
6月1日お届け品

かぶ 1束
小松菜 1束
スナックエンドウ 100g
玉ねぎ 700g
きゅうり 3本
ニラ 1束

注文の参考に

6月2日予定品

大根・かぶ
サニーレタス
トマト・えんどう豆など



冷凍ものじゃない
豆さんは
いかが???

← 6月1日の愛菜箱の注文数 104 箱!!

6月1回ローカル品
注文数 20件以上

商品名
ブロッコリー
ミニトマト ちびあま
地元の小松菜
地元のレタス(農薬不使用)
地元のきゅうり3本
地元のきゅうり5本
中玉トマト ララフルティカ
大玉トマト(重力トマト)
満点! あおばちゃん6切
野菜セット「愛菜箱」
地元の京葉(みず葉)
ミニキュウリ

供給数量

434	生芋板こんにゃく
384	生芋糸こんにゃく
356	いちごとまと
294	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)
248	満点! あおばちゃん8切
190	キッチンスポンジ
133	さしみこんにゃく
115	全粒粉食パン
115	奥州二本松手延そうめん
104	粉 コーヒーギャラリーブレンド
68	満点! あおばちゃん12切
58	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

1 ブロッコリー
(434)

2 ミニトマト
ちびあま
(384)

3 小松菜
(356)

測って安んじ・測って対処

家庭菜園・いたたきもの測定 172

ハーブ・ミント 38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
2016年 5月26日	郡山市 静町	いちじ	370g	下 下	5.23 / 4.18	7200S (2H)
"	郡山市 中町	ミント	250g	29.2 / 8.74	8.07 / 6.27	7200S (2H)
5月27日	郡山市 針生西	茶葉	400g	10.9 / 下	4.81 / 3.85	7200S (2H)
"	郡山市 富田	あしたばうど	550g	9.22 / 3.85	3.5 / 2.78	7200S (2H)

*1 …ハーブ類がやはりセシウムを吸収しやすいようです。合算して38ベクレル 1キロを飲んでの
数値。1回2g使わると $\frac{2}{1000g} \times 38\text{ベクレル} = 0.076\text{ベクレル}$ です。

1日1回~2回程度なら 体に蓄積はないと思います。

*2 … 「あしたば・うど」は 組合員より測定依頼時に「あしたば」と「うど」が しっかり
混ざっており、一緒に測定するしかありませんでした。

これでないと、個々の品の値がわからず、どちらがなつか、双方どなつかはっきりしません。
「罪のない物(?)」もダークになる場合もあります。
やはり別々に測って対処が大切ではないでしょうか。「不検出」なら問題ないの
ですが…。

原発事故により、浪江町から強制避難者へ支援

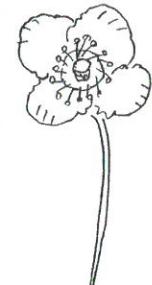
本宮市 高木・石神第1仮設居住 60戸へ

これまでの残高 19,115円

6月1回 ローカル品 中玉・トコト

売り上げの5%。 2,063円

計 21,178円



放射能おしゃべりカフェ in 福島

何度も測定、数値で安心

～家で育てた野菜を食べています～

* 参加した方々のお話を聞いて共感する事が多くありました。勉強になることも多く、特に同じ場所で採れた竹の子が、山の上と下で値が違うこと、個体差があるということに驚きました。

私も今まで何度も測定をお願いしましたが、しっかり数値を教えていただけるので、安心して家で育てた野菜を食べています。これからも測定よろしくお願ひします。

(福島市)

福島に転居 放射能だけが問題ではない

* 今回初めて参加させていただきました。日頃不安に思っていることを直接聞けたり、5年間の歩みを具体的な数値とともに教えていただけ、大変貴重な時間でした。2年前に福島に転居してきて、福島の人々のあたたかさや、ゆったりとした風土に居心地の良さを感じています。

子どもを連れていると、知らない人が気軽に声をかけてくれる雰囲気の中で、肩の力がふっと抜けたように思います。

育児をしていく上では、放射能だけが問題なのではないと思います。

様々な情報があふれていますが、不安になる要素もありますが、全てをうのみにするのではなく、落ち着いて精査することが大切だと感じました。

あいコープさんのお力を借りしながら、放射能と向き合う育児を、福島の地でやっていこうと思います。

(福島市)



「福島がいい！」とレポートされた方
うれしい

* 第2回からずっと参加させていただいている。参加するたびにいろんな方のお話を聞くことができ、自分自身もふだんあまり話せないことを話せていいのが軽くなります。

今回は少人数の会でしたが、皆さんの悩みや取り組みをじっくり伺い、とてもよかったです。

山や畑でとれた筍、野菜の数値、「ひまわり」でも教えて下さっていますが、実際に測って下さっている方から直接お話を聞けて、さらに安心できたり、「福島がいい！」とレポートされた方の話にうれしい気持ちになれたり、

同じような年齢のお母さんの外遊びへの不安（池や田んぼ、道ばたの石ころ、草など）を共有できたり、自分の中で

少し薄らいでいた測ることの大切さ（食品・HBC共に）や、反原発への気持ちを思い出させていただきました。

（でんでんむしさんのスッキー、初めてごちそうになりましたが、サクサクでとてもおいしいですね！
これから注文させていただきます!! ごちそうさまでした。） (福島市)

2016年 高校生平和大使に 加藤 大貴くんが選出

(福島市・あいコープ組合員の家族)

第19代高校生平和大使の選考が、全国各県ごとに行われ、福島県では5月29日に選考会が開催された。県内から8名の高校生が応募し、2名が選出された。そのうちの1名が、あいコープふくしま組合員

さん(福島市)の息子さん 加藤大貴君(福島高校2年)です。

昨年の第18代鶴蔵かれんさんに引き続き、2年連続、第16代仲野端保さんと合わせると、あいコープふくしま組合員の家族から3人目の選出になりました。

① 高校生平和大使は、今後研修を受け、核兵器廃絶の高校生1万人署名活動を行い、8月13日～20日国連欧州本部に全国からの高校生平和大使と共に訪問し、集約された署名を渡し核兵器の廃絶を訴えます。

② あいコープふくしまは、この活動を全面的に応援します。

1万人署名活動、派遣支援金の協力活動を行います。

組合員、家族の皆さんのご協力をお願いします。



発酵と腐敗について = 小泉武夫さんに学ぶ = (2)

勝利か！死滅か！

発酵菌と腐敗菌の

拮抗作用

(きつこう)

二. 発酵菌と腐敗菌、両者は激しい生存競争

- ① 微生物の二つのグループの対立を説明します。

[壊れた生乳を日本で数日間放置した場合]

亜熱帯で湿度が高く、空気中の腐敗菌が増加して悪臭を出し、かつ毒性物質も広がり腐った状態に。牛乳内の乳酸菌を全滅させます。腐敗菌が勝利し制圧します。

[他方、中央アジア草原地帯に置かれた生乳]

周囲が乾燥の砂漠気候で湿度が低く、地面に広がる草原では、乳酸菌が増え続ける環境となり、乳酸菌が腐敗菌との激しい生存競争に勝ち残り、生乳内も乳酸菌が完全勝利し、乳酸発酵が一気に進行しチーズが作られます。

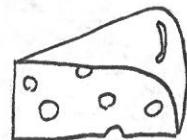
- ② こうした生乳の腐敗と発酵の事例は、ある地域環境下で二つの微生物が存在したとしても、どちらかひとつのが勝利し、「その場所(環境)」を独占し、他者は死滅します。これが腐敗菌と乳酸菌(良い微生物)が生死をかけた激烈な攻防の最終結果です。「悪臭腐敗物」か「発酵チーズ」かの分岐点になります。

こうした両グループの徹底した「生か死」の抗争を“拮抗作用(現象)”といわれています。

自分以外の他のグループの菌を抑え込み、全滅させ、自分の子や孫のグループだけの生き残りと繁殖させる作用です。微生物の世界には、「平和共存」も「和平交渉」もありません。「一方の勝利と他方での全滅」しかない、厳しい世界です。

青カビがブドウ状球菌を絶滅させる「拮抗作用」の確認からペニシリンが発見されました。現象面では発酵が進み、「過剰発酵」にて完熟から腐敗が始まるように見えるが、現象と本質は異なり、「拮抗作用」という科学が存在することを知りました。

- ③ このように、自然環境下では、発酵菌と腐敗菌の抗争が持続的に行われ、その結果発酵菌が勝てばおいしい発酵物が作られ、逆に腐敗菌が勝てば、怖い腐敗物が残ってしまうわけです。



- ④ ただし、「良い微生物」間の拮抗作用ではなく、共生共生の関係にあるようです。堆肥作りには、乳酸菌・麹菌・納豆菌など混在しており、“複合効果”があるようです。

——小泉武夫氏の発酵に関する著作数冊を、あいコープふくしま佐藤孝之がまとめています——

発酵の
すじい話

(小泉武夫さん)

フレーンヨーグルト

「6つのパワー」

- 1 良質のタンパク質が豊富で、発酵されて、より消化吸収が抜群によくなる。
- 2 ビタミンB2が多いため、成長の促進と、重要な新陳代謝系を補する。
- 3 豊富なカルシウムが乳酸菌発酵によって生成した乳酸と結合して乳酸カルシウムになり、非常に吸収されやすい。
- 4 牛乳を飲むと乳糖で腸壁が刺激され下痢する人でも、発酵によって乳糖が分解され、安心してヨーグルトを食べられる。
- 5 発酵中の乳酸菌より、葉酸というビタミンがかなり生成されている。このビタミンは、造血作用の因子であり、「ホバペイのほうれん草」が含まれている。
- 6 ガン抑制に効果。体内に入った乳酸菌の持つ免疫賦活作用です。ヨーグルトから乳酸菌が何百億個、何千億個と大量に体内に入ることで、ガン予防効果は高いものとなります。

食育の話deランチ会 IN 福島

最高!!でした

ボロニアソーセージ
花たまご の おにぎらず

* 5/19 Big Smile 食育の話とランチ会に参加しました。食品添加物の話を聞いて、我が家には不可欠なハムやソーセージ、口にする事がが多いからこそ、尚更本物を取り入れようと思いました。ボロニアソーセージと花たまごを使ったおにぎらず、味噌カツがとても美味しかったです。味噌とチーズ・トマトの相性、てこんなに最高なんですね。

いつもの交流会も、託児があり、安心して子供を預けてゆったり勉強、調理、味見が出来て助かっていますが、今回はサークル活動ということで、親子で試食が出来た事も、サークルならでは楽しめたのです。

(福島市)