

ひまわり

2016年
5月23日
No. 1165

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 お醤油・味噌の鎌田醤油 鎌田専務を囲む in 福島③ 祖母のたわら型のみそおにぎり
- ② ゲストさん9名の声・オープン焼 次の夕食でも好評・カビは神様 発酵の力に
- ③ トマトのトッピング とてもおいしい味噌スープ・学びて調理・食事・語る体験
- ④ 新しい組合員をかんげいします! ローカル品注文20件以上・生産者からみ便り・愛菜箱他
- ⑤ 熊本地震への支援金に感謝します。第1回 487人 44万3000円
- ⑥ 由布院 見成寺住職日野さんメモージ・庄内協同ファーム 富権俊悦通信から 紫黒朱
- ⑦~⑩ 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(6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

お醤油・味噌の 鎌田醤油
鎌田専務を囲む in 福島 ③

今までで一番 おいしかったものは
これだ!!

祖母の

たわら型の みそおにぎり



* 鎌田専務に、「今までで一番おいしかったものは何ですか」と聞かれた時、食いしん坊の私はいろいろ思い出しましたが、後からじっくり考えたら、幼い頃 プールから帰った時に祖母が作ってくれた「たわら型のみそおにぎり」「これだ!!」と思いました。

者、物置の片隅にみそを仕込む部屋があって、そこに入ると、麴の甘い香りが部屋いっぱいにたちこめていた… とてもなつかしい思い出です。

者を思い出す、麹たっぷりの 鎌田さんのみそは、家族みんな大好きです。

みそ汁だけでなく、豆乳や牛乳にもよく合うので、パンの時にはみそを入れてスープを作ります。

今日教えていただいた、とけるチーズとサイコロトマトのトッピング。
とってもおいしかったです!!

(福島市)



トマト・チーズ・レタスなど入り みそカフェ 2歳の娘が作ってくれて



* 4月27日、「鎌田醤油の鎌田専務を囲む会」では改めて食べる物を選ぶ大切さを学びました。「食べること」は自分でできる最大の投資。自分で選んだ食べ物で自分の体が作られる。そして「空腹」は美味しい食べるために大切なこと。

味噌カフェは、トマト・レタス・トウモロコシ・チーズ・のりなど普段のお味噌汁では入れない具材がたくさんで驚きました。トマトと味噌が意外に美味しい、レタスのシャキシャキ感も良かったです。翌日家でも試してみたら、2歳の娘も喜んでトッピングを選んで作ってくれました。

これからもこだわりの原材料を使ったこのお味噌で家族の免疫力upをしていきたいです。

(福島市)

* 鎌田専務のお話が何といってもおもしろかったです。世の中の物流についても教えていただき、現在の“物質主義”的現状を感じる事が出来ました。昔ながらの作り方、昔ながらの味、「買いたい」というニーズに応える無理をしないそのやり方…。私が生まれるずっと前は、丁寧で買ってくれる人の気持ちに添いながら、一つ一つ作られていたんだろうな…。必要以上に作らない、無駄の無い、そんな世の中になつて欲しいと願うばかりです。うちの主人にも聞かせたかった!!

このような会を

開いて頂き

ありがとうございました

（伊達市）

①





醤油・味噌交流
in 福島

ゲストさん 9名の声

今日はとてもおいしいランチ ごちそう様でした。
みそやしょうゆの知らなかつたことがわかつて
勉強になりました。
買物にかけた時はコープさんの物を見てみたいです。
(伊達市 M.Kさん)

初めて食べるみそ汁の具でしたが、美味しかったです。
せひ家でもやってみようと思います。
お肉はとってもやわらかく、食べやすかったです。
(伊達市 S.Tさん)

興味深いお話、専務のお人柄、メニュー(企画)
アイデア、すべて大満足でした。
「こんかつ」のり、おみそ、新玉ねぎ、
全て感動的なおいしさでした。
託児も大変助かりました。(福島市
K.Yさん)

コープさんと あいコープさんの違いがあることを
教えていただき、とても興味を持ちました。
今までたくさんのお店をまわって買い物していたので
これからもう少し詳しい話を聞いてみたいと思
いました。(二本松市 H.Rさん)

みそカフェについて…本当にかんたんに出来、孫にも自分でトッピングしてもらい、
楽しみながら食事をさせたいと思います。
トマトの酸味がさわやかで、夏向きで、これから楽しみです。(福島市 S.Kさん)

自分で味噌を作っているので、
鎌田味噌屋さんのお話がとてもためになりました。
(伊達市 T.Nさん)

おみそ汁、トマトとレタス、とろけるチーズなどを
入れて飲んだのが初めてだったんですが、
おいしかったです。牛乳入れてもおいしかった
です。家でもやってみようと思います。
豚肉もおいしかったです。
ふだん家で食べているものも、気をつけようと思
いました。ありがとうございました。
(伊達市 I.Yさん)

美味しいかったです。野菜がおいしく
食べられました。
みそも良かったです。
(福島市 S.Aさん)

おみそ、しょうゆのお勉強をし、
知らなかつた奥深い話をたくさん聞け、
この後のみんなで楽しく調理して食べる、
素敵な機会を頂きありがとうございました。
(福島市 I.Yさん)

鎌田専務を囲む会 報告③ in 福島

オープン焼 次の夕食でも好評

4/27 先日の鎌田醤油さんの交流会では大変お世話になりました。
腐敗と発酵の違い ← 実際は違わない、とか、市販の安い醤油の作り方のお話とか、
仙台みそと米こうじみそ それぞれの特長と使い方もお聞きできて、とてもためになりました。
何回か、生産者さんとの交流会に参加させていただいたいつも思うのですが、みなさんお話しが
とても上手でわかりやすい!! 子どもたちにもぜひお話を聞かせてほしいのです。
親を通して話を聞くより、ずっといいに響くはず!! そういう企画期待しています。

この日の時短メニュー、豚肉と野菜のオープン焼も、カンタンなのに おいしかったです。
味噌カフェも手軽でおいしい。チーズ、トマト、そして鎌田さんおすすめの牛乳を入れ…
家でもぜひやってみたいと思いました。

オープン焼は早速! 次の日の夕食で作ってみました。家のオープンでレシピの時間では
少し足りないようでした。各家庭オープンの違いがあるので、様子をみながら作られることを
おすすめします。でも、とってもおいしい!と家族から好評でした。ありがとうございました。

(福島市)

力
ビ
は
発
酵
の
神
様
力
に

「人間はごみを出すだけ。でも、カビは様々なものを分解してくれる!」「カビは神様!」と語る
鎌田さんのお話から、昔から日本では菌の力を使い発酵食品=保存食を生み出して来たこと、
キムチに酸味が生まれるように味わいが変化=熟成することで多様な旨味を生み出して来たことを実感。
以前あいコープで免疫細胞の多くを作る腸内環境を食事で整える大切さ、腸内フローラを保つのは海藻・大豆、壊すのは合成保存料・着色料と学び、伝統的日本食の良さ、添加物の害を感じていたところ。大豆を発酵させた究極の保存食=醤油・味噌は免疫力の源!ですね。
<鎌田専務の醤油づくり3つのこだわり>

①大豆は丸大豆のみ ← × 脱脂加工大豆 (製造工程で有機溶剤を使う)

②大豆は国産のみ ← 輸入物は90%近くが遺伝子組み換え

③大豆はなるべく近くから=地産地消 ← 問題起きたら原因調査可能

を聞き、改めて安心して使えるクオリティーの高い醤油と納得できました。味噌は実家の味に近い「米こうじ」派でしたが、熟成期間長いものは活性酸素を除去する力が強くなると聞き、香りも良い「仙台みそ」を取り入れてみました。米こうじで煮込み仕上げに仙台みそを入れると香り高く美味しい豚汁に。生産者交流は自分が選ぶものが信頼できるか確かめ、商品の使い分けを学ぶ一番の近道。「こだわりのつゆ」「べんりなつゆ」の使い分けなども聞いてみたかったです。味噌カフェのトマト、チーズ、牛乳も新たな味わいでました。

貴重なお話と食の体験、ありがとうございました。

(福島市)

トマトのトッピング" 焱!"

とてもおいしい。味噌スープ。

*4/7 鎌田醤油さんの交流会に参加しました。
みそ、しょうゆの話も、とても興味深いものでしたし、
あいコープへの商品提供の話を聞いて、
ていねいに作られた商品をきちんととしたルートで
消費者に届けられているんだなと、改めて
安心・安全な物を手にしていると思いました。

味噌カフェでは、煮込む味噌汁ではなく、

ただお湯で溶いて、すぐに飲める
インスタントコーヒーのような感覚で
味噌汁をいただきました。

トマトのトッピング? たぶん
とてもおいしい味噌スープを
いただきました。

(福島市)

学びそして調理 食事語る体験



この味じゃないとね。⑥



味噌カフェのトッピングを
鎌田専務がお手本



和気
あいあい



いつの
イベントでも
味噌カフェは
大人気ですよね!!



鎌田専務のお話を真剣に学ぶ

新しい組合員を

かんげいします！

～試食品の感想カードから～

*卵は目玉焼でいただきました。1日1個、2日間おいしかったです。鶏ごし豆腐は食べた事がない、いつも木綿豆腐でしたが、冷奴でいただき、おいしかったです。豆腐半分はわかめと味噌汁にしていただきました。冷奴よりもおいしかったです。申し訳ありませんが、牛乳はさらいなので飲みませんでした。あの時にお返しすれば良かったと思っています。捨てたのではなく、別の人々に飲んでもらいました。

(福島市)

*卵は生で食べました。非常に味が濃くて美味しいいただきました。とうふは主人はあまり好きではないのですが、冷奴で美味しかったと完食です。しょうゆは今まで薄口を使っていましたので、濃く感じました。牛乳はサラッとしてますが、飲みやすく、美味しいかったです。

(福島市)

*どれも味が濃いというか、しっかりあった様に感じました。

1番の目当ては牛乳だったのですが、とてもおいしかったです。

只、コンビニの薄い牛乳に慣れてしまったのか、常飲するとあまるかも知れないと思い、検討中です。

(福島市)

総代会 6月27日まで
純増加目標 250名

3月末で あと79名

5月11日現在では あと59名に

5月2回ローカル品

注文数 20ヶ以上

1 小松菜 (267)

2 グリーンアスパラ (244)

3 甘い人参 (217)

坂越さんの

商品名	供給数量
地元の小松菜	267
グリーンアスパラ	244
甘い人参(洗い)	217
地元のきゅうり3本	193
地元のきゅうり5本	164
満点！あおばちゃん6切	119
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	106
野菜セット「愛菜箱」	87
地元の京菜(みず菜)	74
生芋板こんにゃく	70
ミニキュウリ	64
生芋絲こんにゃく	56
さつま芋紅はるか	55
ジャム用いちご(ケース)	44
玄米おこし	43
満点！あおばちゃん8切	40

商品名	供給数量
ミルクコーヒー	37
徳島産野菜セット	34
生芋玉こんにゃく	34
とろさんましようゆ味 3缶セット	33
板こんにゃく1/2×2	32
こだわりぽん酢	31
玄米あられ	30
いちご とちおとめ(ケース)	29
生乳仕立て のむヨーグルト	28
シャボン玉浴用	28
シャボン玉純石けん	27
(低温焙煎麦茶)麦ちゃん	26
コーヒー屋さんのフィルター 40枚入	22
ピーナッツおこし	21
減農薬「つや姫」玄米	20
黒豆きな粉	20
粉 コーヒーギャラリーブレンド	20

④

生産者からのお便り

5月は虫や病気の少ない気候に

爽やかな山桜も散って、山の緑も1日ごとに増してきますが、野菜作りも忙しさが増す日々であります。ナス・ピーマン・トマトの植え付け、枝豆やトウモロコシの種蒔きも始まります。エンドウ豆の白や赤の花が一斉に咲き始めました。5月は虫や病気が少なく温暖な気候で、野菜にも有機農業の生産者にとっても一番過ごしやすい季節です。

今週お届けの玉ねぎは新しい極早生の品種で甘くて美味しいのですが、日持ちがしなく傷みやすいので、なるべく早く食べてください。保存ができる玉ねぎは6月中旬頃からのお届けになります。

大内 信一

ローカル案内 000503 愛菜箱 1箱 905円(税別)

無農薬の野菜づくりのブループロ
“愛農会”の野菜セット。

品は季節のもの
量目はその出荷量に合わせての
生産者におまかせ

5月2回 愛菜箱

87箱の注文!!

注文の参考に ↓ (注文すると、毎回この案内が入ります)

5月2回お届け品 … カブ1束、ほうれん草1束、サニーレタス1袋
玉ねぎ1kg、きゅうり3本

5月3日 予定品 … カブ、ほうれん草、小松菜、大根、きゅうり、ニラ

原発事故による強制避難 浪江町から本宮市仮設(高木・石神第1)へ
ローカル品から支援金

5月2回 ミニきゅうり 売り上げ 64ヶの5% 593円

これまでの残高 14,131円

計 14,724円

測って安心
測って対処

家庭菜園 いたさきの測定 169

あいづ・ふくしま
測定室

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
2016年				cs137/cs134	cs137/cs134	
5月2日	郡山市 安積町	ふき	950g	2.43 (下)	2.07 / 1.89	7200S (2H)
5月6日	三春町	アスパラガス	260g	9.68 (下)	9.68 / 7.65	3600S (1H)



熊本地震への支援金に感謝します

— 第1回 487人 44万3000円 —

熊本地震への支援金に感謝します。第1回目の5月2回目には、487人の組合員から44万3000円の支援の手がありました。この支援金は、福島原発事故の直後から、3年間程西日本野菜セットの供給を続けてくれました。「キッチンガーデン」(熊本県山都町・代表西山さん)に贈ります。この熊本地震支援金は6月3回までローカル案内 **000599** 1口200円でお願いしております。

また、大分県でもこの熊本地震の被害は発生しており、私たちの組合員家族が原発避難ツアーユフウクの宿泊を受け入れた代表日野さん(見成寺住職)には2年間にわたりお世話をなりました。この見成寺も大きな被害(壁が崩れ落ちる)を受けており、「災害見舞金」よりお見舞金を差し上げました。日野住職より御礼の言葉がありました。(6ページに掲載しました)

あいコープに「キッチンガーデン」を紹介してくれたコープ自然派事業連合は現地の生産者を中心に支援する人的支援を始めました。

以下、商品企画課馬場さんのメールを紹介します。

私は、18日早朝から23日の夕方まで現地に滞在し、コープ自然派の駐在役として支援してきました。委託している直行便が現地入りできなくなつたため、こちらで手配したトラックの誘導や、職員(人的)支援の窓口として業務をしてきました。あわせて、生産者へのお見舞いや、キッチンガーデンの自社圃場の収穫援助などに携わっております。

当時は夜中に数回の余震がありましたが、現在も震度4程度の余震を目にしますので、心配ではありますね。

コープ自然派からは延べ15人程度のスタッフが人的支援に向かい、キッチンガーデンのハウスの修理や、収穫作業、土砂崩れの除去作業、ハウス内作物の撤去や播種、定植などを行ってきました。約20~30%は残念ながら定植が出来なくなっていると聞いておりますが、今後どこまで出荷に影響がでてくるかはまだ分かっていません。少なくとも100%ではないようです。

仕入れの生産者状況としては、一番心配されたのが益城町の有機大根の生産者(三村さん)です。ですが、お米の乾燥機が倒れた程度で、大根や圃場、その他設備には大きな影響はなかったとのこと。そのほかは、宇土市のきゅうり生産者(中田さん)が自宅が少々損壊しておりましたので、人手不足とともにまだ気の抜けない生活になっているのではと思います。

西山さんたちとの集合写真は、一番最後に支援に行った時のものです。



↑ 西山代表夫妻
(右端と左から2人目)
と
ガーデンのスタッフ



↑貯水塔から
落下した
タンク



↑前々回「ひまわり」で報告した、軽トラックほどの落石

経験

昇進の御恩典、有難うござ
ります。40年前、「大分地蔵」
という直立型の地蔵を経験して
います。当時は本当に喜びの
や不安も感じます。
皆様に御かれは、よろしく。

(大分県由布院 見成寺住職 日野 さんより
あいこー♪ふくほのお見舞金の御禮です)



庄内協同ファーム 富樺

通信から

田植えの準備 年1回のお祭りのような賑わい

こんにちは!! お元気ですか?

こちらは晴天続きで 田畠の土も良く乾いています。

遠くの山々まで広がる庄内平野には、数多くのトラクターが大きな音を
響かせ、土を耕起したり、肥料を散布したりと まるで一年に一回の
お祭りのような賑わいを見せております。

4月11日に稻の種をまきました。それから2週間経って ピーレハウス内の
ピーレに並べられた苗箱から やわらかな黄緑色の葉を伸ばし始めました。

一昨日 ピーレに水を入れて換気も全開にしたので、今まで暖かく風もない中で
甘えていた苗も、これからは厳しい外気にさらされます。すると だんだんと
葉も固くなり、田んぼに出ても丈夫に育ついくつ体に変わっていきます。

私も苗も、田植えまで もうひと頑張りです。

2016.4.26

「この通信」は、紫黒米の袋に入っています。

古代中国皇帝しか食せない

白山 紫黒米
(しらやま)

※白山

富樺さんの畑の昔からの
地名です。

御買い上げ頂きありがとうございます。古代中国で紫黒米は皇帝しか食することを許されなかつたほど貴重で滋養に富むお米でした。ちょっとした皇帝気分を味わい下さい。

栽培のこだわり

肥料は使いません。

以前は自家製の米糠発酵肥料などを使用していましたが、平成 25 年からは一切肥料を使っていません。土と水と太陽の光、風、そしてそこに生きる昆虫や藻類や菌類など様々な微小生物の力を借りて、稻は潜在能力をフルに發揮して生長します。

化学農薬は使いません。

無農薬栽培で一番大変なのは除草です。うちでは除草機で対応しています。田植えしたばかりの水田に除草機で入り、稻が大きくなる 6 月末まで計 6 回かけています。除草機で土をかき混ぜることで稻の生長もグッと良くなります。

虫について、以前はイネミズゾウムシという虫の被害がありました。肥料をやらなくなつてから寄つてこなくなりました。

召し上がり方

三合のお米に対して本品を大さじ一杯加えます。水加減や炊き方は普通の白米を炊くのと一緒です。赤飯のような色に炊き上がり、独特の風味が楽しめます。少しお酢を加えると赤紫色がより綺麗になります。加減がわかりましたら自分の好みに合わせてお使い下さい。また、本品をフライパンで乾煎りするとポップコーンのように弾けますので、それにお湯を注いで古代米茶にしたり、サラダにふりかけて色と食感を楽しんだり、自由な発想でお使い下さい。