

ひまわり

2018年
2月26日

No. 1252

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 さん 調味料ランチ会 里いもと鶏ひき肉のMisoグラタン・レシピ
- ② 里いもの簡単皮むき ツルン♪・里いものペーパーに4-5枚焼き、堀越さん有機生産者認定
- ③ 生産者からのお便り・愛菜箱・ローカル品注文20円以上、左内平野は文雷... 富裡さん
- ④ バランゴンバナナと民衆交易(下)② 植種とバランゴンを食べ比べて
- ⑤ 民衆交易の大切さ・被害者にも加害者にもならない / 体に放射性物質残留して
- ⑥ 3月末で失効ポイントは? / 豚小間切 袋のまま切って半分は次回へ いよせんか
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・注文控えメモ

ローカル商品のご案内 (3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

さん 調味料ランチ会 (ひまわり2月2回から)

時短 コラボ

里いもと 鶏ひき肉の Miso グラタン (味噌)



みそ味が
エレガントな
風味

堀越さん
「有機JAS認定」
おめでとう!!

(詳細は②ページに)

[ローカル案内]

000710

堀越さんの 里いも

(有機認証品)

1kg 321円(税別)

[まんま通信]

157

米沢郷 鶏ひき肉(凍)

200g 298円(税別)

★ 「里芋と鶏肉のみそグラタン」のレシピを載せて下さい。

野菜が高騰中、大変助かっています!
(郡山市)

里いもグラタン 簡単に出来ました
1オの子どもも喜んで食べた

材料 5人分

米沢郷 鶏ひき肉 200g
こんにちは料理酒 大さじ1
鎌田さんの米こうじみそ 大さじ2

堀越さんの里いも 7~8個 (ゆで 1cm輪切り)
地元の長ねぎ 2本 (斜め切り)
しめじ 1/2~1パック (ほぐしておく)

シュレッドチーズ 70~80g
パン粉 大さじ1
パセリ あれば少々

阿部製粉小麦粉 30g (ふるっておく)
パスちゃん牛乳 500cc
よつ葉バター 30g

オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/2~1
こしょう 少々

作り方

- 1 オーブンを 200~230℃に予熱しておく
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、鶏ひき肉を入れ色が変わったら、こんにちは料理酒、米こうじみそを加えてなじませる
- 3 ②に、長ねぎ、里いも、しめじを加えて4分バターをからませ、塩・こしょうで調味しふるった小麦粉を入れ、馴染ませたらパスちゃん牛乳を少しずつ加えて混ぜる
- 4 とろみがついたら、耐熱皿に入れチーズ・パン粉・パセリを散らしオーブンに入れ、200~230℃で10分焼く

この作り方で
いろいろな野菜を使うと
アレンジが広がります

① 耐熱皿には油なしで、さっと水でぬらしておくとも臭がくっつかないです

里いもの簡単「皮むき」 ツルン♪

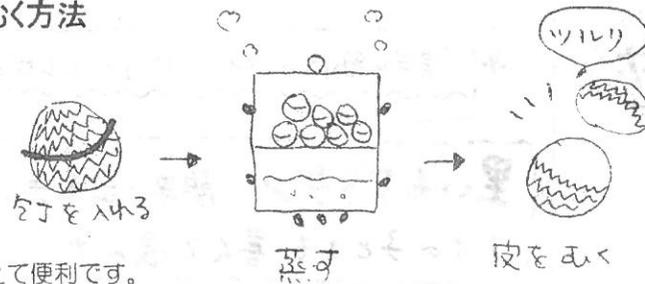
熊田さんが事前に里いもの泥を洗い、一度ゆでたので
ツルン♪と皮がむけました。(皮付きで蒸しても皮だけツルリ)

(きぬ)

*衣かつぎ...ピッキリ! 里いもの皮をカンタンにむく方法

里芋はきれいに洗い、包丁でぐるりと一周、筋を入れます。
そのまま皮付きで蒸します。(ゆでるより、うんとおいしい!)
やわらかくなったら、皮だけツルリとむきます。

しょうがだまりをつけて、みそだれやひしおも合います。
つぶして成型し、揚げたり、焼いたりも good。
まとめて皮をむいて冷凍しておけば、忙しいときでもサッと使えて便利です。



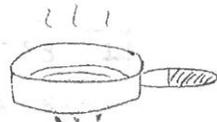
* グラタンからの応用レシピ *

子ども大好きメニュー!

里いものぺったんこチーズ焼き

里いも、シュレッドチーズ、精白粉、片栗粉
塩、こしょう

- ① 里いもは皮をむいて、1cm角にきって蒸す。
- ② 他の材料と水を混ぜ合わせて、生地を作る(お好み焼きより水分が多めの感じ)。
- ③ フライパンに油をひき②の生地を流し入れる。同じように裏面も焼く。



ホットプレートで焼いても

*生地的水分は好みで。

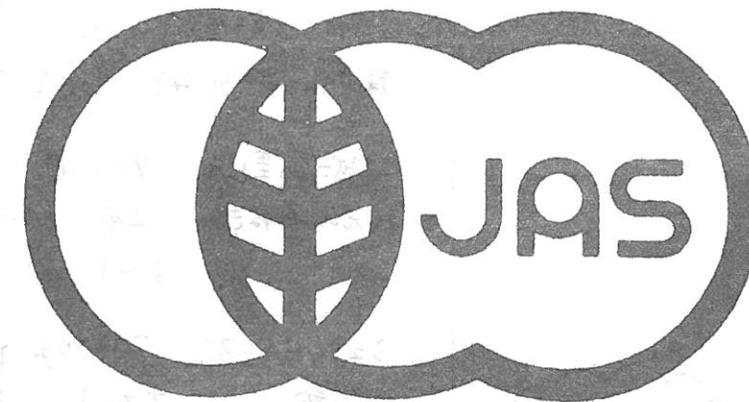
ひっくり返すのがやっとくらいの固さがおいしい。

*人参の角切り(ゆで)など他の野菜を入れると彩りがきれいで、歯ごたえがでる。

今週のローカル案内 有機認証の品

69 甘い人参 1kg 272円(税別)

000710 軟らかい里いも 1kg 321円(税別)



JAS

日本有機農業生産団体中央会

有機農産物生産行程管理者認定番号 117110907

75 さつまいも 糸工ほろか 1kg 296円(税別)

※「まんま通信」の案内品と差し替わり
堀越さんの品がお届けされます。

甘い人参・里芋・さつまいもの堀越さん 有機農産物生産者に認定

成田市の堀越一仁さんの団体「三里塚微生物農法酵素の会」が2017年11月9日に
有機生産物の生産行程管理者と認定されました。

堀越さんは、甘い人参・里芋・さつまいも・葉物野菜・落花生などを175アールの畑で
栽培しており、それが「有機JASマーク」付きとなりました。

堀越さん 有機認証 おめでとう!

あいこ-つ ... 堀越さん、有機農産物生産者の認定おめでとうございます。
率直な感想をお願いします。

堀越一仁 ... そんな、大それたものではありません。生協さんの方で、取った方が良い
というから取得しただけで、畑・農作物は今まで通りです。
これからも「安全でなければ美味しくない」という考えは
今まで通りです。

あいこ-つ ... 有機認定の「JASマーク」(左図)を個々の商品に貼るシールの
手間とシール代が大変という声もありますが、どうでしょう。

堀越さん ... そうなんです。それを改善するために品を入ける「袋」自体に印刷できる
機械を購入しました。これだと1袋1円ぐらいのコストで済みまし、
スピードも早いです。

あいこ-つ ... それは良かったです。「有機JASのシール(表示)は
あいこ-つに「これから加入したい人」に信頼感が増し、
拡大に勢いが出ると思います。
本日はお忙しい中ありがとうございました。

※堀越さんに「有機認証」のお祝いと電話で伝えた時の内容です。

(あいこ-つふくしま 佐藤 孝之)

～キャベツ・ブロッコリー・ナス・ピーマンの芽が～
甘やかさないよう 気を配る 育苗

*生産者からのお便り

立春が過ぎて日が長くなったのは感じますが厳しい寒さは続いております。冬の寒さは夏の暑さを期待させるものと耐え忍んでおります。1月末にビニールハウスの中に集めた落ち葉で踏み込み温床を作りましたが、堆肥熱が出てきたので、春野菜のキャベツ・ブロッコリー、夏野菜のナス・ピーマンなどの種を蒔き、すでに芽を出して元気に育っております。これからは日中はビニールハウスのすそを上げ、夜は保温し、それでも甘やかさないように気を配ることは育苗の基本です。2～3月は各種研修会が目白押しにあります。多くの人との出会いと新しい学びの時でもあります。

大内 信一

ローカル案内

000703

無農薬で 化学肥料を使っていない
 オーガニックな野菜セット

愛菜箱

905円(税別)

注文セット数
 106箱でした

2月2回 こんな品でした

白菜1株・玉ねぎ1kg・じゃがいも900g・春菊1束

ローカル品	商品名	供給数量		
20ヶ以上の 注文品	地元のほうれん草(農薬不使用)	524	生芋糸こんにやく	86
	地元の甘いニラ	420	生芋板こんにやく	85
なんと!! 葉物野菜の 合計が 2006 束	地元の寒締め小松菜	398	軟らかい里いも	66
	ミニトマト ちびあま	370	いちご とちおとめ(ケース)	63
	地元の大根	266	満点! あおばちゃん8切	54
	地元の春菊	213	キッチンスポンジ	51
	いちご とちおとめ(あまえんぼう)	202	板こんにやく1/2×2	44
	甘い人参	176	ミルクコーヒー	38
	地元のペビーリーフ(農薬不使用)	133	いちごとまと	34
	さつま芋紅はるか	115	まるごと人参ジュース200ml	32
	中玉トマト ララフルティカ	114	干し芋	31
	地元の京菜(みず菜)	110	シャボン玉純石けん	26
	野菜セット「愛菜箱」	106	アイゲン浴用石けん	25
	地元のむきネギ	106	シャボン玉浴用	24
	森さんの小松菜(農薬不使用)	102	金笛だしの素 1リットルボトル	22
	満点! あおばちゃん6切	92	黒糖くるみパン	20

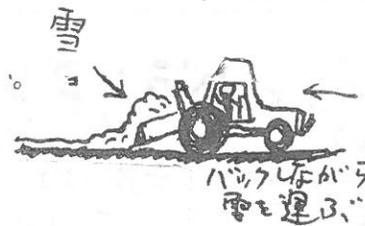
★愛菜箱の「じゃが芋と玉ねぎ」たっぷりの野菜スープを作りました。他に冷蔵庫にあったセロリの残り、愛菜箱の人参少々、たんぽぽ村の生ソーセージをただひたすら鍋に入れて、火にかけていただけ。最後に塩・胡椒で整えて。シンプルだけど、とてもあたたまるスープになりました。「じゃが芋が栗のようだ」と家族が一言。おいしくいただきました。
 この後に、石沢 さんの野菜通信、拝読しました。「最強の野菜スープ」採りたいと思いました。

(福島市)

③

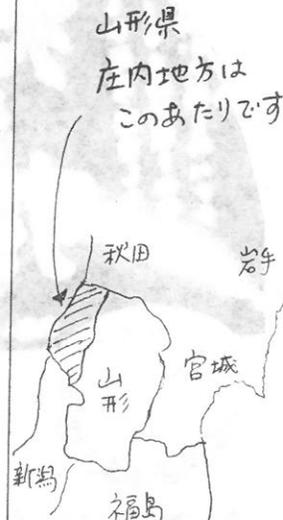
トラクター除雪

除雪に半日も…
庄内平野は大雪です



この水源が潤してくる

こんにちは! お元気ですか?
 こちらは、昨日の朝 起きると40cmほど雪が積もっていました。家の裏の畑に建つ機械倉庫へ雪を吹き飛ばすために、トラクターに乗り込み除雪開始です。コンキレに冷えたトラクターを慣らしながら、まずは倉庫から県道に出るまでの道を除雪。これ約15分かかりました。そして、分家さんの家(現在男の人が住んでいるのでおげんじ)の除雪約30分。火売ま鳥屋さんの家(膝を痛めて大変な状態)約10分。矢野合川の老夫婦の家(大変な状態)約10分。郵便局の駐車場約15分。自宅約90分。ビニールハウス周り約90分。除雪が終わる前中はほぼ急凍です。さらに昨日は日中もずっと降り続け夕方にも除雪。そして今朝また15cmほど積もりました。風の無い朝、真っ白な景色はとても美しく、そして静かです。シーンという音とも書けないような音が耳の中から聞こえてきます。雪国の冬、除雪は大変ですが、この雪が山に積もって莫大な氷源となり庄内平野を潤してくれていると思うと、ありがたいものですね。



古代米
 白山 紫黒米
 庄内協同ファーム

(1月12日)

まま通信

109 有機の古代米 300g 648円(税別)

健康に欠かせない、いろいろな栄養素が含まれています!!

感想は
こちら

「極撰」と balan gon を 食べて みて

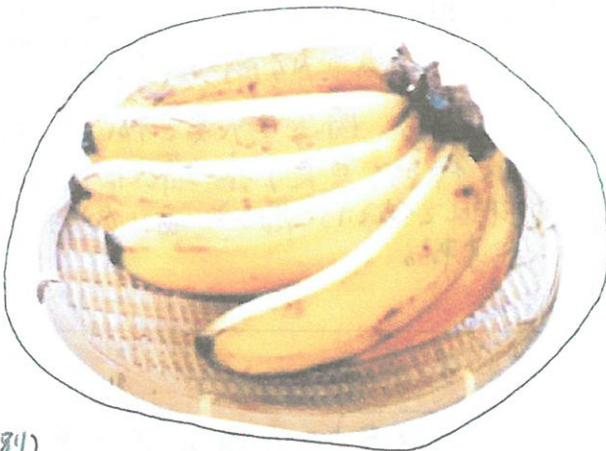
(ドール)

ねっとり甘い。
後味が...

甘酸っぱさが
おいしい



「極撰」(ドール) バナナ



まんま通信

28 balan gon banana

500g 323円 (税別)

	ドール 『極撰』 プランテーション (約960g 321円)	民衆交易 オルタートレード ジャパン balan gon banana (1kg 629円 税込)
Aさん	やわらか もちり甘い じゅわじゅわ広がるが口に残る	少しかためで さっくりしている 甘酸っぱさがおいしい さらっとして すっきりしている (こっちが好き)
Bさん (小学2年)	やわらかくて 甘い しっとりしている 口に広がる	甘くておだやか 口に残らない 先っぽが、キウイの味がした (こっちが好き)
Cさん	ねっとりした甘さ 最後に「苦み」が残った (あんまりに完熟なのに)	香りと歯ざわりが良い サラダにも使える (こっちが好き)
Dさん	味が濃く、ねっとりしている	味はあっさりして香りが強い
Eさん	甘さが強いが、舌にからみつく 後味が良くない	すっきりした甘さ しっかりした歯ごたえ

『民衆交易』の大切さ

★ balan gon banana は、プランテーションバナナとは全く違う「民衆交易バナナ」です。
栽培・流通が異なるだけでなく、食感・味として1房の収量も違います。

balan gon は、フィリピン在来種のため、その味も野生的で自然な味です。

プランテーションバナナは、「収量と甘さ」を求めた改良品種であり、大量の化学肥料と農薬使用で収穫されたバナナといえます。

巨大農園の経営は、日本を始め、世界の多国籍参画していますが、バラングンバナナは 現地の住民が村別に協力して生産・輸送の協同組合を通じた日本の消費者と直接の取引されています。すなわち、現地の人々が大企業を介さない 国際産直活動、これが民衆交易です。オルター・トレード・ジャパンは、その国際的掛け橋を担っていると考えます。

被害者にも 加害者にも ならない

＊こうした、民衆交易を支えることは、「被害者にも加害者にもならない」考えに立つことでもあります。

私たちが、「農薬漬けのバナナ」を避けて、安全なバラングンバナナを求めることは、現地で暮らす人々の自立した生活に結びつくことです。

プランテーションバナナの販売・消費量が拡大することは、プランテーションが巨大化し、その地方で土地が奪われ、生活に困窮する人が増大することです。

この原稿は、あいコープみやぎ『あいあい 2017年 4月号』に掲載された吉武職員のミンダナオ島訪問(2016年9月)報告を参考にしました。

あいコープふくしま 佐藤 孝之

妻の治療費の担保に 『土地』



ファベラさん (59才) バラングンバナナ生産者

ミンダナオ島クラベリア町のバナナ生産者、セルソ・ファベラさん(59歳)の2007年に初めてオルタートレード社にバナナを販売しました。しかし、その後、妻であるエルノアさんが病気になる、治療費が必要だったので、土地を担保にお金を借りました。バナナが植えられていた畑は、6年間牧草地として使用されたため、ファベラさんはバナナ栽培を続けることができませんでした。

この期間は、近隣の畑で働きながら、生計を立て、子どもの協力もあり、2016年に借金を返済することができました。

再びバラングンバナナを植え、2017年から出荷しています。「バラングンバナナは、私だけでなく、クラベリア町の他の生産者にとっても、貴重な現金収入源です」とファベラさん。

バナナ栽培の課題について聞かれると、天候被害及び病害被害と答えていました。「強風でバナナが倒れたり、干ばつで収穫できない場合があります。病害対策に関しては、定期的に畑の見回りを行い、早期に病気に感染しているバナナを発見して対処することが重要です。」

(オルター・トレード・ジャパン
バナナニュースより)

体に放射性物質が残留してませんか？

測って安心
測って対処

ホールボディカウンター 測定 (3月~4月)

原発事故から7年が経過し、WBC測定の結果は「より安心を確認できる」ものになっています。これからも一年に一度測定していくこと、記録に残しておくことが大切です。お子さんたちの遊具なども準備しています。お気軽にご参加下さい！

ご希望の方は下記「測定日」より、ご都合の良い日程を『なんでもカード』に記入しご提出下さい。

☆3~4月の測定日

- ・3月10日(土) 午前10時より
- ・3月16日(金) 午後15時より
- ・3月21日(水) 午前10時より
- ・4月 2日(月) 午後15時より
- ・4月18日(水) 午後15時より
- ・4月30日(月) 午前10時より

☆場所(会場) …「あいコープふくしま交流室」(郡山市安積町日出山 1-110-1)

☆測定・交流の流れ(全体で2時間以内)

受付	測定着に着替え 5分間測定 ※子どもにはアニメを流します。	測定結果の見方、不安に思っていること など話し合い・交流
----	----------------------------------	---------------------------------

☆測定・交流費用など

- ・組合員と組合員家族 : 無料
- ・『あいコープふくしま健康手帳』をお一人につき一部配布します(組合員・組合員家族無料)。
- ・郡山市以外から来所いただく組合員には1回限りですが交通費を補助します。

3月末で「失効ポイント」は？

毎週の『お届け明細書』で確認しましょう！

ポイント	
前回累計	5,058 P
今回発生	47 P
今回使用	0 P
今回訂正	0 P
現在有効	5,105 P

← 組合員 M さんの「明細書」の右上部の拡大

「現在有効 5105p」
M さんの使用できるポイント

「内 [0P]」
M さんの 3 月末で失効するポイントはゼロポイントです。
(失効ポイントなし)

① 内 [150p] と
なっている
3 月末に 150 ポイントが失効します

ポイントの使用は、毎週の注文書に記入 (OCR 用紙)

出資金の増資

222501 : 10 ポイント
222502 : 100 ポイント
222503 : 1,000 ポイント

利用代金に充当

222701 : 10 ポイント
222702 : 100 ポイント
222703 : 1,000 ポイント

出資金を増やしますか？
それとも
利用代金のマイナスにしますか？

出資金に振り替えた場合：その月の請求書の出資金残高に加算されます。
利用代金に充当した場合：その月の請求書で値引き表示されます。

① 利用代金に 150p 充当する場合 (150円)

注文書 上部の 6桁 番号 記入欄	注文番号	数量	
	222701	5	... 10p × 5 = 50p (50円)
	222702	1	... 100p × 1 = 100p (100円)
	計		150p (150円)

ポイントで
日頃、気になっている商品や
ケース買いなどの
利用をおすすめします

②

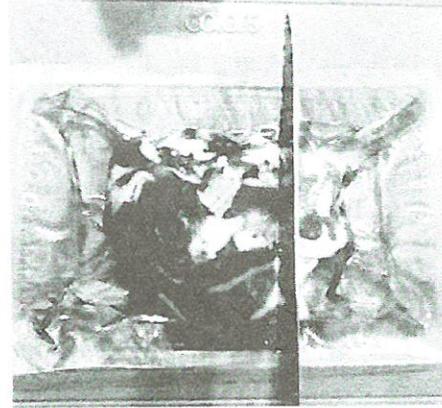
豚小間切

袋のまま切って、半分は次回へ / 火がすぎてもかたくならない

★我が家では豚小間切肉が大活躍します。交流会でも「こま」なのに細かくない！
火がすぎてもかたくならない！！と話題になっていました。

先日、豚小間切肉のプク時短術が組合員さんの間で話題になりました。

簡単な事なのですが、切る時に袋ごと切ります。我が家ではも等分くらいに切り、核家族・子供達が小さいので半分は次回に使用しています。



同様に生ベーコンも袋ごと切り、残りはそのまま保存します。手もまな板も汚れにくいのでおススメです。
あいコープのお肉はトレイレスなので余分なプラスチックゴミが出ず、快適です！

(田村市)

田尻あい豚会

149 豚小間切 200g 278円 (税込 300円)
まなま通信 ※豚肩・バラ・モモ肉の小間切をパックにしました

スタミナの立役者 ビタミンB1

豚肉は牛の10倍

うまさのピークは配達後 3~4日後

あいコープの豚肉だから
この日持ち！

あい豚会の豚肉の秘密 と畜後4日目！！

熟成期間一週間は新鮮とうまみ

と畜日	冷却	加工 カット パック	組合員宅へ	冷そう保管で 大丈夫
1日	2日目	3日目	4日目	約1週間 熟成期間 -おいしくお-

← 肉が未成熟 → 肉が未成熟 → 肉が未成熟
固く甘味が不十分 熟成開始 7日間くらい 臭いなし 肉汁が出ない 甘味が出る

★スタミナをつくる立役者はビタミンB1。
これには、糖質がエネルギーに変える代謝を促進、疲労物質を分解する働き。

豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍。
ニンニク・玉ねぎ・長ねぎに、このビタミンB1の吸収を高める働きがあります。
一緒に料理すればより効果的。

薬剤、抗生物質が残留していない運動量たっぷりの健康豚。餌についても、自家配合飼料。