

# ひまわり

2018年  
2月5日  
No. 1249

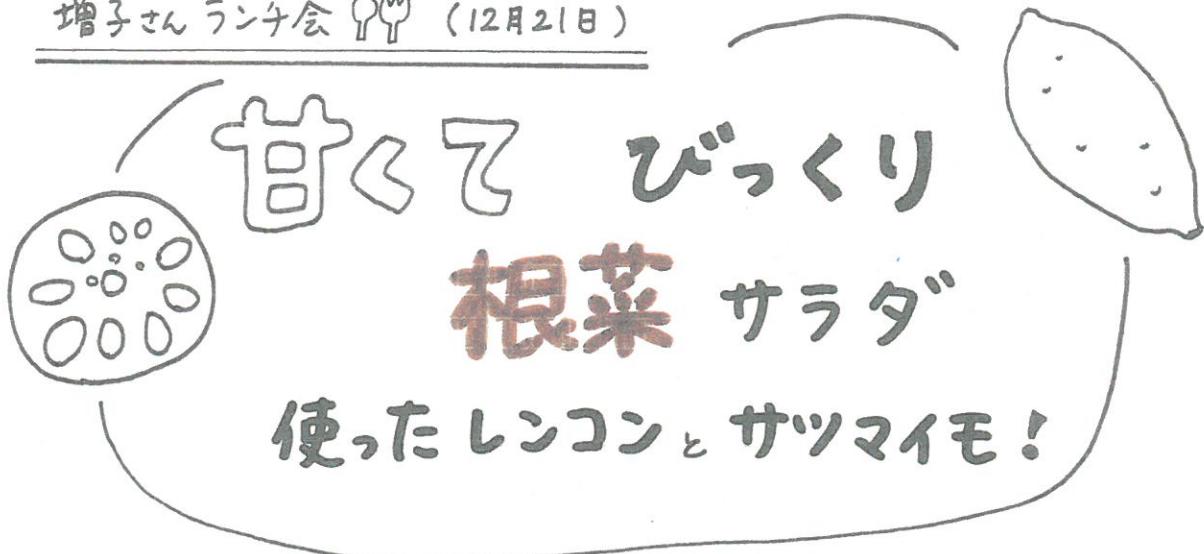
生活協同組合 あいコープふくしま  
郡山市安積町日出山1-110-1  
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055  
フリーコール 0120-910-408

## もくじ

- ① トさんうん4会：甘くてびっくり根菜サラダ 使ったレンコンとサツマイモ!  
② 甘い!スーパーのレンコンと違う! / 生産者からのお便り 愛菜箱・ローカル品注文20ヶ以上  
③ 浪江町支援/ワタの花/バランゴンバナナを知ろう(下) 学習・交流会のお知らせ  
④ 第21代 高校生平和大使を募集します/中高生広島平和交流団 募集します  
⑤ 新しい組合員 欽迎します! / 石けん洗髪 'olie'がオススメ / コープ共済シリーズ  
⑥ あいコープまつり・サポートが語る・鶴のマスター・焼きそばのレシピと4つの決め手  
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（2月3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

増子さんランチ会 (12月21日)



\* 先日、ゲストさんを交えてのランチ会に参加してきました。私自身、あいコープ加入者（たゞひと  
まだまた「初心者」という立場からお話をせて頂きました。やはり一番のオススメは  
石けん生活です。

私はアトピー持ちで元々肌はすごく弱い方なのですが、普段の手洗いや食器洗い、体を洗う  
ときも石けんに変えて、肌がビックリする位変化しました。病気のこともあります手荒れのない人生とは  
無縁だと見ていましたが、今は全く手荒れしません！

食材については、ちょっとずつお試し中の立場なので、ランチを作りながら色々食べられて  
嬉しかったです。根菜サラダに使用したレンコンとサツマイモが甘くてビックリしました！

今まででは、レンコン等は一般的のスーパーで買うことも多かったのですが、今後は  
あいコープで買おう！と思いました。誇って頂いたさん、ありがとうございました。

(郡山市)



難しいことは一つもなく、  
“良い物”を有効に美味しくいただけた!!

\* ランチ会の企画ありがとうございました。加工食品・石けん・商品が  
良い物・野菜が安心・安全な物、調味料は化学調味料や  
合成保存料・着色料など使用していない事を少しずつ教えてくださいといいて、惹かれていました。  
しかし、良い物を有効に活用できるか、美味しいいただけるか心配でした。



実際に今回、目で見て味わってみて、難しい事は一つも  
ありませんでした。届いた野菜には土もついて  
新鮮さも伝わってきました。さっそく人参の洗い方によ  
て、皮もきちんと栄養になってくれる事を知りました。  
レシピがある事にも感激でした。

今回、シューとピラフを作りましたが、簡単にあっという間に  
出来てしましました。

野菜がたくさん摂れて、レーナなどの化学調味料を  
使わず、野菜のうまみなどで完成しました。

このような食事を子供達に食べさせたいと  
思いました。

(郡山市)

ゲストさんとして参加の方

加入了しました。

# 甘い！スーパーのレンコンと違う！

ランチ会の会話から



食べたもの  
で  
身体が  
できてる！

- ・こんなにあつという間にできちゃうの？！
- ・レンコン美味しい！！甘い！！スーパーのレンコンと違う！驚き！
- ・ルーがなくてもシチューができるんだ？！何も入れていないのに、とろみがある！
- ・どれもこれもおいしくて、市販のものとの違いを実感！
- ・あいコープまつりに行った時に、息子が「おいしい！」を連発！色々楽しめた(^^)
- ・良いものであること、美味しいこと、話を聞いて、体験して（食べて）、理解できている。
- あとは、家計と相談しながら…
- ・食べたもので身体ができるんだもんね。

ランチ会で印象に残った声の数々です。

今回参加してくださったゲストさん（後日加入してくださいました☆）も組合員さんも、あいコープの食材の良さやこだわりについて、ほぼほぼ分かってくださっている方々でしたが、改めてそれらを実感できたようですし、時短・增量・コラボの新たなレシピ提案にもなったようで、喜んでいただけました。

個人的には、安全・安心なあいコープの野菜の美味しさを実感していただけたことがうれしかったです。素材が良いので、特別なことをせずとも（今回は温野菜サラダにしました）、シンプルにいただいた方が、より美味しさがわかると言っていただきました。

また、あいコープでは、料理が苦手な私でも、苦に感じることなく、調理できるレシピを提案していくだけのこと、そのレシピが時短であり、自宅でも大活躍していることも感じていただけてよかったです。加えて、交流会等に参加することでたくさんの知識や知恵等役立ち情報も吸収できることをお伝えしました。

最後に、日々の生活についてお互いのモヤモヤを話していたところ…

仕事から帰ってきてすぐに作らなきゃ！

仕事をしていくとも、子どもの習い事等から帰ってきて、わずかな時間で…

と、やはり、【時短】は、子育て中のお母さん方には必須事項です♪私も、もっともっと時短メニューの引き出しを増やし、発信していくようにしたいです。

## 冬至カボチャで風邪引かず!!

\*生産者からのお便り ビタミンA・C・E・カルシウム・鉄分が豊富  
子どもの頃、冬至になるとこれを食べると風邪を引かないからと、カボチャ  
の煮物を無理やり食べさせられたものです。カボチャには、ビタミンA、C、  
E、カルシウム、鉄分と各種栄養分が豊富に含まれて、寒さに向かう時期の食  
べ物として良いものかもしれません、ビシャビシャして不味い物を無理やり  
食べさせられた記憶が残っています。今は品種改良が進み、それほど不味い  
カボチャは少なくなってきたと思います。秋に収穫して保存中に30%程傷ん  
でしまいましたが、どうにかお届けできる数が残りました。なるべく早く召し  
上がって下さい。

石沢 重吉

無農薬・無化学肥料の野菜セット

000703 **収穫箱** 905円（税別）  
ローカル案内

1月3回お届け品  
カボチャ1~2個・じのぶ菜1束  
人参 800g

\*あいコープの青果物は、市場の価格変動とは  
関係なく、年間ほぼ同じで、一定の品質を  
年間を通して購入する「契約（約束）」が前提です。

私たち（消費者）は 生産者を買ひ支え、生産者は 消費者の安全を保証する 信頼関係を大切に  
しております。豊作の日も、不作の時も付き合う姿勢が大切ではないでしょうか。

（あいコープふくしま 佐藤孝之）

## ほうれん草 2週続けて 500束超え

地元野菜 価格も味も超人気

	商品名	供給数量
1月3回	地元のほうれん草(農薬不使用)	516
ローカル品	ブロッコリー	374
20ヶ以上	地元の甘いニラ	343
注文品	地元の寒締め小松菜	337
	ミニトマト ちびあま	324
	地元のむきネギ	251
	地元の春菊	194
	地元の大根	194
	甘い人参	181
	いちご とちおとめ(あまえんぼう)	175
	地元の京菜(みず菜)	118
	野菜セット「愛菜箱」	107
	満点！あおばちゃん6切	97
	森さんの小松菜(農薬不使用)	94
	地元のベーリーフ徳用	86
	生芋糸こんにゃく	84
	軟らかい里いも	81
	生芋板こんにゃく	81
	中玉トマト ララフルティカ	71
	大玉トマト(重力トマト)	67
	さつまいも紅はるか	60
	板こんにゃく1/2×2	60
	いちご とちおとめ(ケース)	58
	キッチングスピング	42
	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	35
	純米 あま酒	33
	いちごとまと	30
	粉 コーヒーギャラリーブレンド	22
	豆 コーヒーギャラリーブレンド	22
	天然酵母食パン6枚切	20

## 浪江町支援

1月3回 紅(はるか)壳(はるか)上げの5%	889 円
これまでの金額	23,593 円
計	24,482 円

1月26日、庄内協同ファームとあいコープで、「浪江町 究張る」と  
2018年新春もちつきを開催しました。



## ウタの花 放射能から幼な子を守る ご協力に感謝します

福島市	さま (2回)
伊達市	さま
二本松市	さま
郡山市	さま
須賀川市	さま
古殿町	さま

ウタの花  
“不作、の理由が  
分かりました”

\*綿、ほんとうに少しだけ出来ましたのでお送りします。  
今回程、花の咲かないのは初めてでした。これほど難しいのかと…。  
ひまわり1/8号を読んで、不作の理由がわかりました。  
綿は連作ができないこと、同じ種では花が咲きにくくなってしまう  
ということを。  
今年もチャレンジしようと思っています。宜しくお願いします。  
(郡山市)

## 学習・交流会 「バランゴンバナと 民衆交易」

「まんま通信」に登場するバランゴンバナ、スーパー店との違いは? 価格・安全性・味…  
そして民衆交易ってなんだ?など 学習と話し合い交流します。

・日時と会場 3月6日(火) 10時~12時30分 郡山市 中央公民館

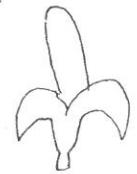
・内容 (民衆交易推進)オルター・トレード・ジャパンより講師のお話、話し合い、質問応答の交流

・参加対象 理事と地区委員。 全体で20名限定

バナナ、民衆交易に興味を持ち、組合員に広げたいと考えている方は事務局に  
ご連絡下さい。“なんでもカード”でもOKです。〆切 2月23日(金)

## バランゴンバナを知ろう(下)

### 『バナナは私の家計の助け!』



#### 民衆交易 国際的な産直運動(中)

バランゴンバナは フィリピン(ミンダナオ島、東ネグロスなど)現地の農民・生産者と直接の取り引きをする民衆交易、すなわち国際的な産直運動です。 生産者の名前と生産者協会(グループ)がはっきりし、その栽培方法もわかっています。 バナナを植える間隔を広げ、病気を防ぎ、バナナの株周辺の草刈りをきちんとやって、除草剤を使わない安全なバナナ作りです。

このように、消費者に安全なバナナを作り、届けることで、「バランゴンバナは私の家計の大きな助けに」と現地の生産者のレッジさんは話しています。これが民衆交易です。

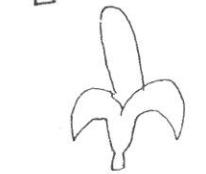


→ 東ネグロス州 レッジさん

バナナを栽培しながら、他の生産者のサポートや生産者協会のお仕事も。

(バナナニュース No. 269)

## 民衆交易



### 『バナナは私の家計の助け!』

この交易を行っているのがオルター・トレード・ジャパンで、生協グループが出資し、会社を設立しました。

スーパー店等に並ぶ大部分のバナナは、現地で巨大企業によるプランテーション(大農園)栽培です。大規模で過密栽培のため農薬(殺菌・殺虫)が空中散布も含めて大量に使われています。結果、バナナ、地域環境、農業、労働者にダメージを与えています。「きれいで安いバナナ」はこのようにして作られています。

東ネグロス州 カンダボン村では、地域生産者が協力してバナナの病害対策を取り組んでいます。

化学合成農薬を使用しないため、病気のバナナを早期発見し対処することが重要だそうです。

この村では「バヤニハン」(日本では結(ゆい))という共同作業で、病害対策を行っています。

この地域生産者のまとめ役が、ニコラス・パロマさんです。(次頁に写真)



③

前頁よりつづき

彼(ニコラスさん)は、

「バナナ栽培では、台風などの天候被害と  
病害が大きな課題」とし、

「バランゴンバナは、定期的な現金収入源で  
家計の大きな助けであり、地域の生産者の  
繋がりになっています」と話しています。

(バランゴンバナニュース No.271)



ニコラス・パロマーさん

## 2018年 第21代 高校生平和大使を募集します

### 核兵器廃絶と世界平和の実現を —広島・長崎・そして福島の声を発信—



#### 高校生平和大使とは

1998年、核兵器廃絶と世界平和を若い世代が直接訴えようと始まりました。

核兵器廃絶と平和を求める「高校生1万人署名活動」と国連派遣は今年で21年目を迎え  
のべ180人以上の平和大使が誕生し活躍し、今年ノーベル平和賞受賞にノミネートされるまでに  
なっています。

#### 具体的な役割

- ① 広島・長崎、そして福島(原発)の悲しみと怒りを国連訪問などを通じて国内外に発信します。
- ② 高校生1万人署名活動に参加し、8月の国連訪問で集約された署名とメッセージを届けます。
- ③ 広島・長崎の被爆体験、福島原発事故による苦しみと悔しさを怒りと平和活動のエネルギーに  
する学習と交流に参加し、県内外に広めます。

#### 国連欧洲本部訪問日程 (スイス・ジュネーブ市)、派遣団など

- ① 2018年8月18日(土)～8月25日(土) 帰国記者会見(解散)
- ② 全国で総勢30名。福島県内の選考会は4月22日(日)福島市にて。  
受付はあいこーふくしま事務局まで(3月末〆切)
- ③ 国連派遣および国内研修費用は個人負担なし。

# 中高生広島平和交流団 募集します

\* 第3回の中高生広島平和交流団をあいこーふくしまとして派遣します。

広島原爆被害を「見て、聞いて、考える」体験です。そして、核兵器のない世界と  
福島原発事故を二度と繰り返してはならない決意をすることを考えます。

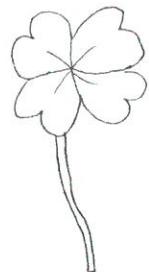
#### ① 派遣日程と交流団の構成

構成…あいこーふくしま組員の中高生数名と理事(事務局)

派遣日程…2018年8月4日(土)～8月5日(日)

広島原爆資料館見学、原水禁世界大会参加(平和公園体験)

主催団体…あいこーふくしま



#### ② 交流団の活動と派遣費用

活動…7月 あいこーふくしま事前学習会

9月 報告会

11月 住協まつりにて報告

費用…派遣費用、活動費用は全額あいこーふくしま理事会が責任を  
持ります。

#### ③ 派遣申し込みと決定について

6月末までにあいこーふくしま事務局まで申し込み下さい。

メンバー選考は、あいこーふくしま理事会で決定します。

支援金を  
募集します

平和大使および広島交流団の  
派遣成功にむけて

1口 500円

ローカル案内 次週スタート



# 新しい組合員歓迎します！

カフェ会・ランチ会はいかがですか？

希望者はご連絡下さい



\* どれも素材本来の味で、とてもおいしくいただきました。何より、体に良いものはかりないので家族のためにもぜひ加入させていただきたいと思います。

(福島市)

お子さんたちが、パスちゃん牛乳を特に気に入ってくれたそうです。①  
秋にはパスちゃんに会えるたまごめやま牧場への日帰りツアートなど、宅配以外の魅力も盛りだくさんです。順次お伝えしていくと思うので、  
ぜひあいコープを上手に活用して下さいね！

(紹介組合員 福島市)

\* 卵の黄身がぷりっとしていておいしかったです。牛乳もクセがなく飲みやすくておいしかったです。

(須賀川市)

"食"に関するともと気を使っていた方々、郡山から須賀川へ引っ越されて間もないとのことで、あいコープのような人と人のつながりを大切にする生協を求めていた様です。加入して下さって嬉しいです。初めてお会いしたのはマースカーテンさんのイベントでした。その時にさんかさんと声をかけてくれたのが興味を持って下さったきっかけです。②

(紹介組合員)

\* 子供が生でたまごを食べれなかったのですが、見たまごを出したら食べてくれました。まだ苦手ではありますか。少しずつ食べさせていきたいです。  
豆腐・茎わかめは夫が気に入ったようでした。

(福島市)

あいコープのおいしさが伝わったようで良かったです。

商品へのこだわりも安心してもらえたみたいです。

(紹介組合員)

## 石けんシリーズ



## pax 石けん洗髪 "Olie" がオススメ

\* 私は中学生まで「固形石けん＋クエン酸ヘリンス」で髪を洗っていました。年頃になり、シャンプーだけは市販のものにし、つい最近まで使っていました。子どもの出産を機に、台所・洗たくはすぐ石けんに切り替したもの、シャンプーだけは洗う時のギシギシ感が嫌で、かえられていませんでした。使っていたシャンプーがなくなるのを機に、ギシギシ感覚悟で石けんに切り替しました。スタートは母にもらったパックスのOlieお試しセット。

使つて驚きました。ギシギシしない、いい香り、洗った後の頭皮のサッパリ感。私の中での石けん洗髪のイメージが覆りました。お試しセットを使い終わってからおパックスナチュロンのボトルを使い始めました。最初は少しギシッとしましたが、習慣が戻ってきたのか、今は全くギシギシしません。石けんでの洗髪に挫折したことがある方、Olieから入るのとってもオススメです！

合成洗剤使っていた頃、パサパサだった髪、今ではツヤツヤでコシが強まるのが悩みです 実

(私は早い方なのかな、2週間くらいでギシギシは全く感じなくなりました)

(福島市)

## コープ共済シリーズ

## 「実費負担」なくとも 納付



\* 子どもが教室でケガをし、通院するから病院へ来て欲しいと学校から連絡がありました。

眉骨のすぐ下あたりを数センチ切っており、処置を受けていました。

化膿止めのお薬なども貰方されましたか、郡山市は子どもの医療費助成制度があるため実費負担はありませんでした。

実費負担はなくとも、以前CO-OP共済への請求ができたことを思い出し、一応電話をしてみたところ、スムーズに対応していただきました。

添付書類は、医療費受給者証と診察券のコピー程度でしたので、忙しいママたちにもすぐ作成できるよう配慮されていました。

今後も頼りにさせていただきます。③

(郡山市 S.A.)

あいコープまつり・サポーターが語る

## 『鶏肉のマスタード焼き』 沢山の方に販売でき 達成感

\* 今年のお祭りも楽しく参加させて頂きました。「鶏肉のマスタード焼き」は自宅でも大人気のおかずなので、自信を持って販売する事が出来ました。前日の準備は福島市内でしたので、時間にも余裕があつたかったです。

お祭り当日は、沢山の方にマスタード焼きを販売する事が出来、達成感に満たされ渡れもふき飛びました。一者“クローズ”はしませんでしたが、仲間と上手く体憩を取り、お買い物も出来、お祭りを満喫しました。

大須賀社長の卵のお話を聞かせて頂き、花見園の卵がどんなに貴重な卵かを改めて学びました。黒い卵はとにかく衝撃的でした。

(福島市)

### ☆鶏肉のマスタード焼き☆

#### 【材料(4人分)】

鶏むね肉(半挽肉)1袋  
こんにちは料理酒小さじ2  
こんにちは塩麹 大さじ1  
こしょう(カツレザーパウダー) 少々  
片栗粉 大さじ2  
なたね油(平田産) 大さじ1  
◆マスタードソース  
粒マスタード 大さじ1  
しょうゆ(錦田醤油) 大さじ1  
こんにちは料理酒 大さじ1

#### 【作り方】

- ①フライパンになたね油を中火で熱し、下味をつけておいた肉を両面こんがりと焼く。
- ②マスタードソースを回し入れからめたら完成。

マスタード焼きの  
決め手は  
4つ

- ・米沢郷の鶏むね肉 → 163  
まんま通信
- ・まんま通信、荒挽きマスタード

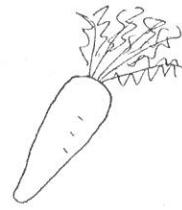
- ・こんにちは料理酒  
(大木代吉本店)
- ・こんにちは 塩麹

鶏むね肉  
300g  
368円(税別)

あの味を  
ご自宅で。

⑥

前日に和氣あいあいと大量仕込み  
『この準備』がまつりを成立!!

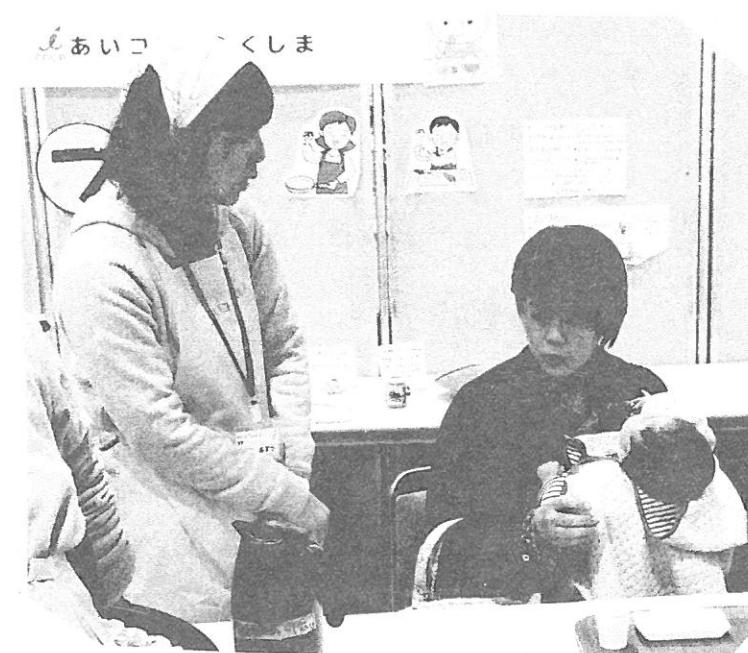


\* あいコープまつりでは、大変お世話になりました。

初めて2日間 サポーターをさせていただきました。前日準備は和氣あいあいとした雰囲気の中で、給食を作っているような大量の仕込みは初体験でしたが、この準備があつてこそ、まつりが成立しているんだと実感しました。

また、当日の離乳食コーナーでは、ほとんどお役に立てなかつたと思いますが、とにかく色々な方々と離乳食を中心とした子育てについてお話をされたのが楽しかったです。2日間、楽しめて頂きました。ありがとうございました。

(郡山市)



あいコープまつり  
離乳食・食育カフェ  
(11月26日)

来年もやりたいなあ  
高橋社長の  
アドバイスと  
4ヶ月で完売!

\* 他の地域の行事などと重なつて、ほぼ隔年参加の私ですが、今年は安達地区のみなさんとおでんの仕込みと販売に取り組みました。高橋徳治商店さんの練り物、生天目さんのこんにゃく、愛農会さんの大根と素材は太鼓判ですが、問題は“だし汁、うまく作れるかと、販売開始までにおでん鍋の中を均一の味に仕上げることができるか…やめて初めてわかることもありハラハラしましたが、高橋徳治商店の方のアドバイスと4ヶ月で大好評のおでんを完売することができました。

サポーターの連携、子どもを含む協力の流れの良さが、反省もありながら満足感のある体験となつたと思います。反省を生かして、また来年もおでん屋さん、やりたいなあ！ (二本松市)