

ひまわり

2018年
1月29日
No. 1248

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 さんランチ会・うまみたっぷりのあ醤油
- ② 鎌田醤油うまみ・香りの秘密
- ③ 生産者からのお便り・ローカル注文巻数19ヶ月以上・庄内協同ファーム紫里米
- ④ バナナを知ろう(上) 安全なバナナ
- ⑤ バナナを知ろう(下) 安全なバナナ
- ⑥ ひろはし・農業体験・れんこんでハンバーグ
- ⑦ ~ ⑩ ローカル案内・調味料チェック表・たぶんでもカード

ローカル商品のご案内（2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

さんランチ会（12月27日） 調味料をテーマに



ライス生地の味付 うまみたっぷりの あ醤油 具に負けない存在感！



313 国産丸大豆醤油 900ml 518円(税別) 鎌田醤油



しらすライスピザ



里芋と鶏肉の
miso グラタン

12/27さんかくプラザにて橋本副理事長さんご協力のもと、組合員2名ゲストさん2名でランチ会を開催しました。テーマは「調味料について知ろう」あいコープ商品と市販品とではどのような違いがあるのか、料理酒の活用法など教えて頂き、知識を深めることができました。

参加者はみんな小さなお子様のママなので「子どもの頃から腸内環境を整える。そのため添加物に頼らずに作られた本物の調味料を選ぶ」ということは大変価値のあること。」というお話は胸に刺さるものがありました。

調理では料理酒・醤油・味噌を使って「しらすライスピザ」と「miso グラタン」を作りました。料理酒を加えて炊いたお米はツヤツヤろくろく、さらに大豆のうまみたっぷりの醤油で味付けしたライス生地は具に負けない存在感でとってもおいしかったです。グラタンもホワイトソースを別に作らなくてもお鍋ひとつでできとっても簡単！デザートにはりんごヨーグルトもいただきおなかいっぱい！ゲストさんにも楽しんでもらえたランチ会となりました。

①

(郡山市)

)

里いもグラタンに感動

今日は初めてランチ会に参加しました。

里いもを使ってこんなおいしいグラタンが金鍋ひとつで作れるなんて感動しました。ずっと食べたかったライスピザもおいしかったです。

どちらも簡単に作れるメニューだったので、忘れないうちに家でも作ってみたいと思います。

調味料についても詳しい話が聞けて免か強になりました。

子どももいるので原材料にも注目して料理に使っていきたいと思います。

石けんの使い方もいつか免か強してみたいです。

(郡山市)

)

しょうゆがとても美味しかった

食べ物は口、体に入るものですし、体づくりに大切なものはなので原材料や産地にこだわることの大しさを改めて感じました。

しょうゆがとても濃くて美味しかったです。

特に離乳食は赤ちゃんの体を作るのでこだわっていきたいです。

ランチはどれも美味しく簡単でしたので、家でも作ってみたいと思います。ありがとうございました。

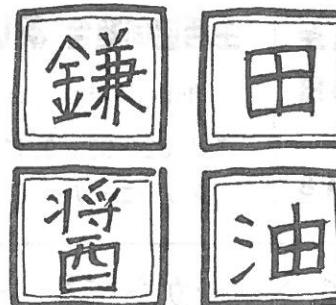
(郡山市 A・トさん)

調味料、免か強になりました

調味料のお話が免か強になりました。今度から買う時には使われているものを見て買いたいと思います。

娘はまだ食べられるものが限られていますが、あっという間にいろいろなものが食べられる頃になりました。今から自分の食事から見直していくと思います。

(郡山市 K・Mさん)



うまい
香り
の 秘密

あいコーフ	福島県内店
錦田醤油 国産丸大豆しょうゆ	自家醸造 こいくちしょうゆ(混合醸造)
〈原材料名〉	〈原材料名〉 重量順
・丸大豆(宮城県産100%) ・小麦(　　) ・食塩	・食塩 ・脱脂加工大豆 (遺伝子組換でない) ・小麦(国内産100%) ・アミノ酸液 ・糖類(ぶどう糖・砂糖) ・アルコール ・調味料(アシ酸等) ・カラメル色素 ・甘味料(ステビア・甘草) ・ビタミンB1
900ml ベン入り 518円(税別) ガラスが大切 ビンリユースで20円戻る	500ml×3本 1350円(税別) ペットボトル入り 1本当たり450円(税別)
製造に1年半～2年 熟成期間をかける	長くて6ヶ月くらい

・鎌田醤油のうみ・香りの秘密。～鎌田専務に聞く～

昔ながらのしょうゆの原料です。

大豆、小麦、塩と米麹です。米麹の酵素が大豆・小麦のたんぱく質をアミノ酸に変え、ごんふんを糖分に変えてしょうゆのうみになります。

大豆油は発酵分解率し、しょうゆの香りに変化します。

しょうゆの色は、アミノ酸と糖が結合出来ます。

このように全てが麹の力（発酵・熟成・乳酸菌の力）で「しょうゆ」が出来るので、1年半以上の時間がかかります。

鎌田さんの「丸大豆醤油」水準の価格は、通常1L
1000円程度が相場です。しかし生協との契約製造と直接取引（仲買人・宣伝料・在庫などの節約）によって500円を割る価格が成立しています。安い！！

（鎌田専務とのお話）



二つのしょうゆ食べ比べました！

「こいくちしょうゆ」…いつもの味です。甘い！

「鎌田醤油」…濃い、豆の味がする。じゅぱい！

などの感想でした。

鎌田専務にこの結果を聞いてみました。

あじょうやは単品で食べるものではないですね。
煮物の味付けやお刺身、湯豆腐に調味料としてほんの少しつけて食するのですから… 単品の比較では難しいところがあります。

Q.

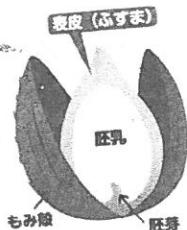
鎌田醤油と安い醤油の「こいくちしょうゆ」は何が違うのでしょうか？



A.

原材料が全く違います。（表より）

安い醤油は脱脂大豆（油分の搾りカス）使用のためアミノ酸・香り・糖分が不足します。ここにアミノ酸液と糖類を加え補充します。（アミノ酸液は、ふすまなどのたんぱく質を塩酸で分解した液。鳥の羽や毛を分解してもできる。）これにこうじを加え発酵させたのが「混合醸造」です。



Q.

“食塩”的表示が最初ですが、量が一番多く入っている？



A.

そうです。

脱脂大豆・小麦・アミノ酸液で発酵させる時の食塩とアミノ酸液の塩酸の塩分で、全体の20~30%を占めており最大重量です。

Q.

それだから糖類を入れ甘味を強め、調味料（アミノ酸等＝化学調味料）で塩分をマイルド感に変えるわけですね。甘味料も同じですね？



A.

そのように味を作り（香りは作れない）、アルコールとビタミンB1で保存力（料）を保っています。



（あいこー♪ふくしま 橋本）

* 当日の話し合い、鎌田専務のお話
安倍司さんの本からまとめました。

里山を蘇らせる！

*生産者からのお便り

落ち葉・薪・山菜の宝庫ほに

今年もよろしくお願ひ致します。正月明けは雪が少なく、野菜収穫の合間に山林に出かけ落ち葉集めをしました。もうすぐ種蒔きを始める育苗の温床や堆肥の材料にします。里山の雑木林は今はほとんど手入れをされていませんが、そこには落ち葉・薪・山菜はもちろん、建築材の宝庫です。里山資本主義と言われるほど環境浄化にも絶大な働きをしておりますが今は荒れ放題です。

子どもの頃、冬は祖父や父に連れられて山に行って遊び、少し大きくなると薪運びや炭焼きの手伝いをした思い出があります。静かな山で働きながら昔の思い出がよみがえりました。里山が再び蘇るのだろうか、まずは自分がやることはやろうと心に決めた年始でした。

大内 信一

<1月2回 ローカル品 注文19ヶ条以上>

商品名	供給数量
地元のほうれん草(農薬不使用)	574
ミニトマト ちびあま	373
ブロッコリー	347
地元の寒締め小松菜	342
地元の甘いニラ	333
甘い人参	194
地元のむきネギ	192
地元の大根	187
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	186
地元の春菊	172
いちご どちおとめ(あまえんぼう)	153
生芋板こんにゃく	125
満点！あおばちゃん6切	104
野菜セット「愛菜箱」	99
さつま芋紅はるか	94
地元の京菜(みず菜)	92
生芋糸こんにゃく	91
中玉トマト ララフルティカ	81
森さんの小松菜(農薬不使用)	77
板こんにゃく1/2×2	76
大玉トマト(重力トマト)	66
軟らかい里いも	53
満点！あおばちゃん8切	51
シャボン玉浴用	39
キッチンスポンジ	34
いちご どちおとめ(ケース)	33
シャボン玉純石けん	32
とろさば水煮 3缶セット	32
アイゲン浴用石けん	27
粉 コーヒーギャラリーブレンド	26
いちごまと	25
豆 コーヒーギャラリーブレンド	23
天然酵母食パン6枚切	21
まるごと人参ジュース200ml	20
とろさばみそ煮 3缶セット	20
まるごと人参ジュース1L	19

浪江町原発支援

1月2回 むきネギの5%	1,956円
これまでの残	21,637円
計	23,593円

<ローカル案内>

000703

『愛菜箱』905円(税別)

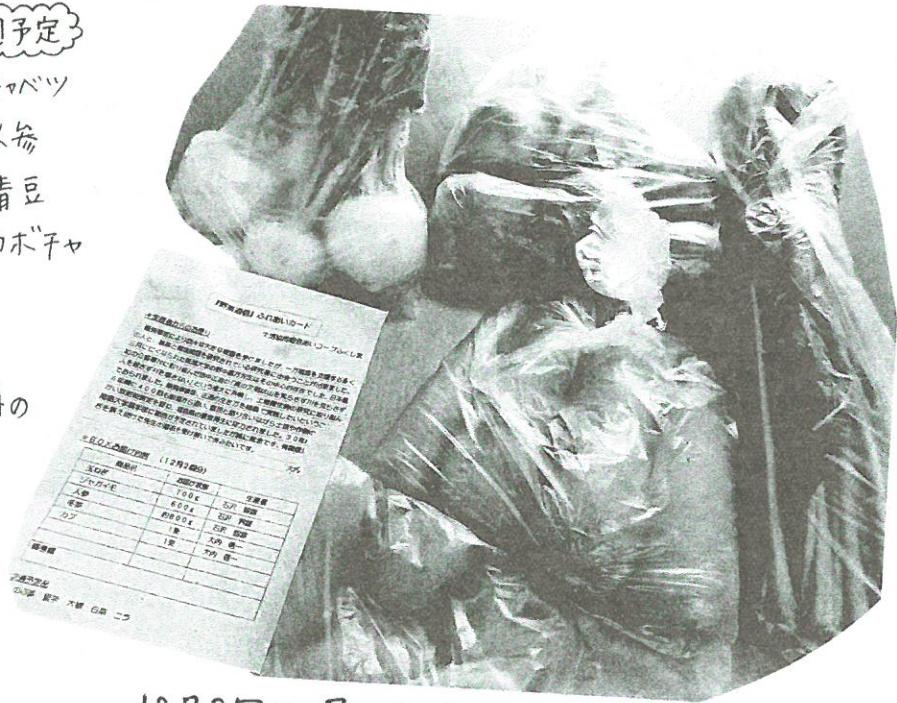
1月2回

次週予定

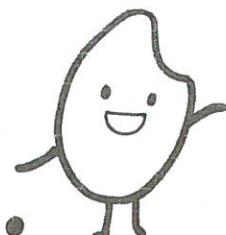
- ・玉ねぎ 700g
- ・長ねぎ 1束
- ・白菜 1株
- ・大根 1本
- ・小松菜 1束
- ・キャベツ
- ・人参
- ・青豆
- ・カボチャ

無農薬、無化学肥料の
愛菜箱

土のミネラルをたっぷり
吸収した作物



1月2回に届いた内容です。



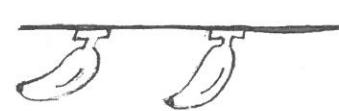
白山紫黒米＝庄内協同ファーム＝

今年の紫黒米は、低温のおかげで黒い色が濃くなりました。収穫はかなり少なかったです。他の米も、低温で遅れた穂はしっかりした実りにならず、青米・クズ米が多かったです。米作りは、不作もあれば「豊作もあるわけで、他の何にでも波がありあまりガッカリしていません。毎年毎年が、こんな天気の年はこんな作になるのかと免強になりました。」(庄内協同ファーム 富樫)

まんま通信 113 古代米(白山紫黒米) 300g 648円(税別)

3合の白米に大きい1の紫黒米。水加減は白米を炊くのと同じ。フライパンで煎るとポップコーンのように。

バナナを知ろう(上)



傷みやすそう… それは安全だから食べてOK! —

防カビ
殺虫
農薬 を使ってない
バラゴンバナナ

— スーパー店頭では傷まない・きれいなバナナ —

バナナは離乳食やスポーツなど、子どもたちがよく食べています。しかしバナナの99%は国外からの輸入であり、収穫後の農薬使用や生産地(栽培時)の農薬散布を心配する必要があります。

スーパー店頭に並んでいるバナナ(フィリピン・エクアドル・タイ….)の多くは、現地での栽培・輸送・貯蔵過程でバナナのカビや傷みを防ぐために『殺菌剤(発がん性ベニル)』や『殺虫剤(残留性の高いクロルピリホス)』がシャワーなどで大量に散布されています。

その結果、「少し斑点が出るが傷みが進まない」「実は黒くならぬいが透明な感じになる」など、いつもでも傷まないきれいなバナナが店頭に並び、家庭でも腐らないバナナが当たり前にあります。

バラゴンバナナは防カビ剤・防腐剤を使つないので腐りやすいです。絵(右上)のような傷みが出やすいです。そのうえ栽培時の化学合成農薬も除草剤も使わない安全なバナナです。

これが可能で、かつ確認されるのは、現地の生産者との結びつきです。

30 バラゴンバナナ 500g 298円(税別)
前回より27円お得

軸に白いカビが!

防カビ剤・防腐剤を使っていないので腐りやすいんだよ。
届いたら袋から出して風通しの良いところに置いてね。

バナナが傷だらけ!

葉のこすれや輸送中にできた傷だよ。皮をむいたらほとんど影響ないから大丈夫!

黒いインクの
ようなものや、白い跡が!

収穫の時に付いてしまったバナナの樹液が酸化して黒くなったり、砂ぼこりが付いて白くなってしまうんだ。

赤いアザが!

乾季から雨季への移行期などに皮が赤くなってしまうことがあるんだ。食味や安全に問題はないよ。

(バラゴンバナナニュース No.271)

第31回あいコープまつりサポーターの総括

前日の会場づくり

ワクワク感膨らむ

あいコープまつりお疲れ様でした! 今回初めて前日サポーターとして会場作りに参加しました。広い会場を3グレードに分けての分担作業。各ブースが出来上がっていくにつれてワクワク感が膨らみ、「トマトハッツァって何だろ?」「カボチャ気になる!!」など、一緒に作業をしていた友人と、当日まわるコースの下見も兼ねて、準備ができました。

当日はあんなに広く感じていた会場もたくさんの参加者さんでいっぱいの大盛況でしたね! 各コーナーにあったレシピがとても参考になつて、まつり後もそのレシピで楽しめてもらつてます。カフェ会、シフォンもカレーも作つてみたいですね!!

(郡山市)



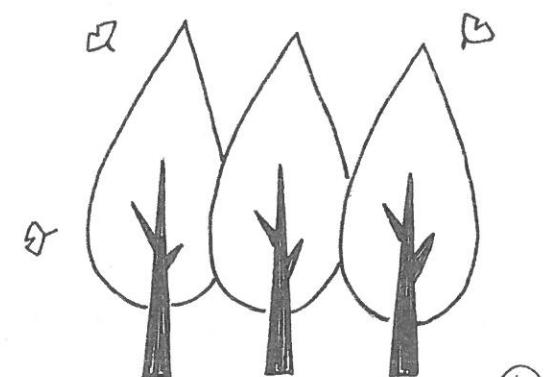
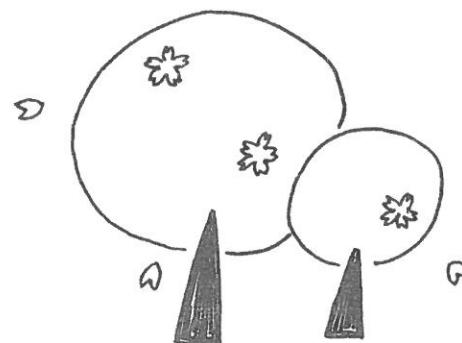
岩瀬牧場・農業体験5回の皆勤賞! 桜の満開から黄色のイチヨウまで

今年最後の農業体験。1回目の時はちょうど桜が満開でした。今回は大きなイチヨウの木が黄色くとてもきれいで印象的でした。今回も2つのネク体験をしました。まずは里芋の収穫。スコップに体重を乗せてぐい、と掘り上げるととても大きい里芋たちがたくさん♪子どもは大喜びで手で一つ一つ里芋を離すのを頑張っていました。“親芋”というのもあってこちらも食べられるよーと教えて頂き、畠で体験しないと知らないことが沢山あるなと感じました。そして次に綿摘み体験! 実がポンとはじけてモコッとした白い綿がとても可愛らしく、綿ってこんな風に出来るんだ～!!と感激でした。

収穫祭では皆で食べたお昼ごはんがとても楽しく最高に美味しかったです。里芋にみそマヨすごく合いました♡♡

農業体験 皆勤賞という事で、人生初の皆勤賞うれしいです。種蒔きから収穫まで関わることができ、母娘で心に残る、本当に良い体験をたくさんさせて頂きました。

(郡山市)



(6)

年末は大晦日まで西日本ありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願い致します。

- * 思いきって愛菜箱を3つも購入してしまいましたが、青菜が高騰する年末にとても美味しい冬菜を堪能しました。
- * 初めて購入した無澱粉蒲鉾「出雲神話」高いけど美味しいくて満足の味でした。来年からは、たくさん食べなくていいからこれにしようと思いました。引き続き取り扱いがあるとうれしいです。

* 感激の「無漂白塩抜き豆の子」。自然解凍してすぐに使えて便利でした。「月山のひたし豆」と合わせました。我が家的にはもう少しやわらかい豆が好みでしたが、おいしかったです。おせちをたくさん作り置く労力とスペースと、離れて生活している家族が集う年末年始に手作りのポテトサラダや中華おにぎりなど、子どもの頃から親しんだ味を作るようになると、塩分も控えられるし料理作りやすいし、とても良かったです。

(福島市)

れんこん・豆腐・地粉でハンバーグ

れんこんが大容量なのに安くてうれしいです。

すりおろしたれんこん、あいコープのモメン豆腐、ねぎ、地粉、刻んだれんこんを混せて 塩、しょうゆ、ごま油で下味をつけて 小さいハンバーグのように丸く形を作って焼いたら、子どもたちが 大喜びで食べてすぐになくなってしまいました。

豆腐もやっぱりとても美味しいで、先日鍋をする時にスーパーの 豆腐を使った時、大人も子ども「すみません…ちがう」と。 改めてあいコープの豆腐のおいしさを実感しました。

(須賀川市)

まんま通信 **72** れんこん 500g 428円(税抜)