

# ひまわり

2017年  
10月9日  
No. 1233

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 仲間づくりランチ会、今まで豆腐をナメていた…
- ② 生産者からのお便り、ローカル注文20ヶメト以上、測りて安心、測りて貰え丸
- ③ 工場長、社長、農家が語る
- ④ WAのわ豆モツリお知らせ、豆腐マヨネーズレシピ
- ⑤ 放牧牛ハラスちゃん 天豆の方言語
- ⑥ おさそいセット、4000名の組合員づくり
- ⑦ 安齋さん石けんカフェ会
- ⑧ 安齋さん石けんカード、ローカル案内
- ⑨ ~⑫ たよりでモカード、ローカル案内

ローカル商品のご案内（10月4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

仲間づくりランチ会（9月13日）

## 今まで 豆腐をナメていた… 木綿豆腐にチャレンジ！



少人数でゆったりとしたランチ会でした。

託児のおかげでリラックスでき、大変ためになるお話をきけて  
勉強になりました。お豆腐の話をきいて今まで豆腐をナメていた！と  
気がつきました。ぜひこれから木綿豆腐にチャレンジして、どんどん  
レパートリーを増やしていきたいと思っています。

あいコープ食品の栄養価のお話、野菜のむき方使い方も「ああそうか！」と  
気づかされることばかりでした。そして食べて実感！カホナータのシャキシャキの  
レンコンがこんなにおいしいと感じたのは生まれてはじめてです。

ステキなランチ会をありがとうございました。

（郡山市）

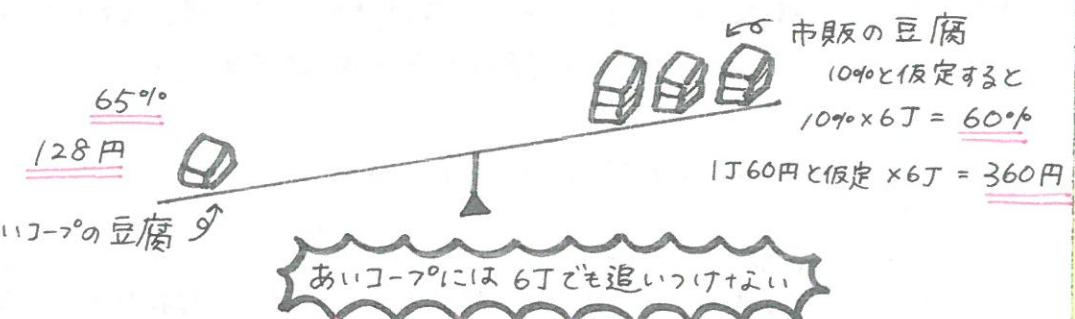
あいコープの商品の良さがとてもよく分かりました。

牛乳、豆腐など栄養価が何倍も高く、かえってお得に感じました。  
料理あ、というまに出来て、大満足でした。

（郡山市）



一般的に豆乳分10%から“豆腐”と表示されます  
あいコープの豆腐は豆乳分 65% の濃厚な豆腐です



1丁で『6丁分以上』の豆が入っている豆腐です  
固いので“くちばし不要”  
まさに肉・魚と同じように“素材”として使えます

商品も良くおいしいですが値段が…

お肉に豆腐で曾やすと！



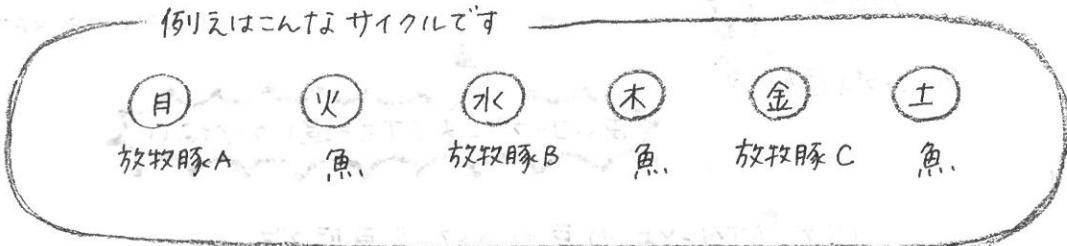
『新しい組合員3名と仲間づくり担当のランチ会を開催しました。今日はみなさんのあいコープ生活を教えて下さい。』

Hさんー『商品は良くおいしいのですが値段がやや高くて…ついスーパーで安いものを買ってしまいます。でも安いものは結局使わずに処分してしまうこともありました。いいものを丁寧に食べることが大事ですね。』

Tさんー『お肉をただ焼いて食べる場合は、何パックあっても足りないです。私は火田のお肉と言われる大豆たっぷりの豆腐(木綿)を加えて、ハンバーグ、きょうざを作っています。りんごのお肉でもお腹を満たし、栄養価もあり、満足しています。』

Oさんー『私は1週間分を考えて注文しています。放牧豚の3点セットを毎週購入しています。それをベースに1日1点のイエ-シで間に魚を選んでます。』

例えはこんなサイクルです



Oさんー

『夫が飲み会など日の日は子ども向けに、しらすを使ったチャーハンメニューですませたりします。』

『他の子どもがいるので離乳食を作りますが、具だくさん野菜たっぷり入れて、かつおぶしをバサッと入れてスープを作っています。』

『その時は家にある野菜を入れるので簡単です。』

Gさんー

『あいコープに加入してから食はもちろんですが、石けんに出会えることができました。石けんライフを実践しています。これからは食べる事を深めていきたいです。』



『カボナータを作りましたが、私がカボナータのポイントを！ 実はその素材が大切です。』

- ① 加美よしほのとまとケチャップ使用で濃厚な旨味！  
(手摘みトマトが1瓶に14個分)
- ② あい豚会のお肉は臭みがなく、これは外せません！
- ③ 野菜の皮をむかずに使う！  
レモンもにんじんも、どちらの皮もおいしく栄養があります

『ちょひり学び合いながら美味しい会となりました。ウエルカムや豆腐交流会でもご一緒できる事を楽しめています。』

(あいコープ 橋本 )

まんま通信

(豚ロースライス)(豚バラスライス)(小間切りはしき肉)

138

あいちゃん牧場ごめ豚肉セット

3種 600g 1139円(税別)

\*生産者からのお便り **冬瓜** (とうがん) 冬まで保存できる  
カニ缶で薄味スープが美味

今週、トウモロコシを届け予定でしたが、気温が低くなり実入りが十分でなく来週になります。トウモロコシはハクビシンや害虫の攻撃から守るだけでなく、出荷時期の判断が難しいと感じています。来週なんとか良い状態で、届けできるよう願っています。代わりに冬瓜を届けいたします。冬まで保存が出来るので冬瓜という名があるそうですが、和食では高級な食材だと聞いています。私は蟹缶を使って、薄味のスープが美味しいです。インターネットからのレシピを添付します。参考にして下さい。

石沢 重吉

< 9月4回 ローカル品 注文数 20ヶ以上 >

商品名	供給数量
地元の小松菜	407
ミニトマト ちびあま	382
地元のきゅうり3本	166
地元のむきネギ	154
地元のきゅうり5本	142
野菜セット「愛菜箱」	119
満点!あおばちゃん6切	107
地元のなす	95
地元のベビーリーフ徳用	83
大玉トマト(重力トマト)	76
地元の京菜(みず菜)	75
生芋板こんにゃく	74
中玉トマト ララフルティカ	69
生芋糸こんにゃく	63
地元の梨 豊水 ハネ	55
板こんにゃく1/2×2	50
ミニキュウリ	45
地元の梨 あきづき	44
いちごとまと	35
純米 あま酒	33
地元のぶどう 巨峰	31
地元のぶどう シャインマスカット	31
キッチンスポンジ	31
黒糖レーズンパン	24
よつ葉のカレールウ	23
地元のジャガイモ(農薬不使用)	21



小松菜 407袋!!

ちびあま 382パック!!

( 愛菜箱 119セットの頑張り )

～浪江町支援～

9月4回 玄米コシヒカリの		
5%	209円	
これまでの返戻	39279円	
計	39488円	

< 測りて安心 測りて対応 > 測定報告 226週

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
2017年 9月19日	郡山市久留米	しそ	310g	180 / 18.8	6.94 / 5.51	7200S (2H)
"	"	水菜	240g	57.9 / 9.29	9.24 / 7.19	7200S (2H)
9月22日	郡山市安積町	いちじく	610g	下 / 下	4.74 / 4.31	3600S (1H)
"	郡山市田村町	栗	520g	下 / 下	4.69 / 3.73	3600S (1H)
"	郡山市富久山町	栗	350g	59.0 / 12.0	8.18 / 6.43	3600S (1H)
"	郡山市富久山町	栗の外皮	70g	109 / 下	37.2 / 29.5	3600S (1H)

※ 郡山市久留米のしそ・水菜は、昨年の同じ庭の値より高くなっています。

同じ畠地でも位置によってセシウムの濃密度が違っているようです。低い場所にセシウムは集中しますので、この結果、今年の測定値になつたといえます。

※ 郡山市富久山の栗 67ベクレルですが、地面よりも凸凹の木肌の表面に付着していたセシウムが、木の幹→枝→実に移動したものと考えます。

< ローカル案内 >

愛菜箱

905円(税別)  
000503

・セットの内容はおまかせになります  
・農薬も化学肥料も使わない  
・農業会議員

★今週のお届け品★

- ・ピーマン
- ・冬瓜
- ・ナス
- ・玉ネギ
- ・小松菜

★次週予定品★

- ・ナス
- ・ピーマン
- ・人参
- ・トウモロコシ
- ・長ネギ

一度注文します  
「次週の予定品」が  
わかります

# 工場長！社長！農家！が語る

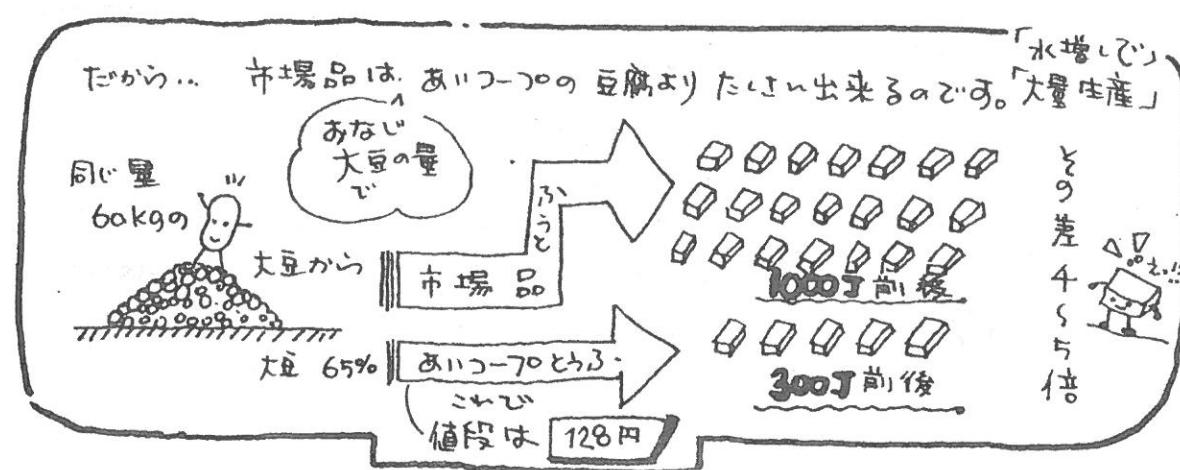
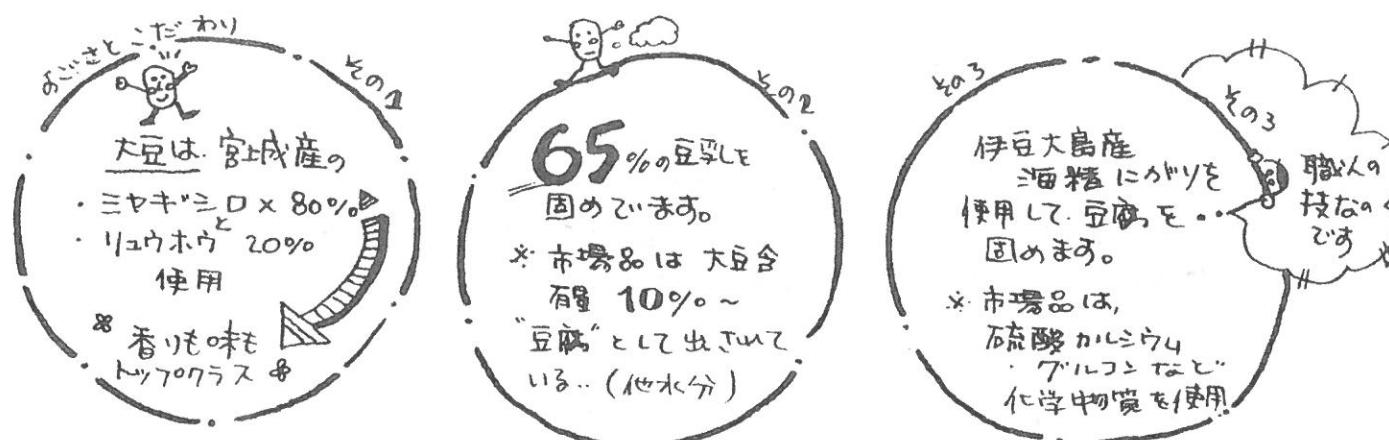
• 10月13日(金) サンフレッシュ郡山 9:45 ~ 12:00 •

「ハーフロのお豆腐はなぜ水切りいらすとじ美味しいのか?」

豆の甘みと  
香りのヒミツ♪本物の豆腐が  
じきるまで...

～ 宮城県・菅野食品株式会社

## 菅野工場長をおよびして豆腐交流会



生産者が あいコープへ！

卷八

• 10月24日(火) 須賀川市仁井田公民館 •

9:30 ~ 12:30

須賀川地区

## 有機・無農薬野菜「愛菜箱」の愛農会石沢さんを囲む会

## 美味しいくて新鮮な宝箱

いろんな野菜に会える喜び・・



愛農会さんは「無農薬・無化学肥料」で米や野菜を作っています。

皆さんは、「愛蔵箱」を注文したことはありますか？

交流会やひまわりで「収穫箱」の話題になると、毎週注文している組合員さんからは

「ミステリーBOXみたい！」とか「宝箱ですよ」などとの声が上がり

今、注文数がどんどん伸びている人気商品です。

季節の旬の野菜は栄養もあり新鮮！

そんなキラキラした野菜が5品（ときにはおまけも！）入っています。

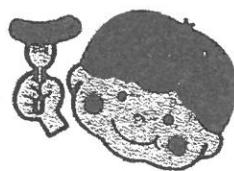
自分で選ばない野菜が届くことが不安な方もいると思いますが

新たなメニューにチャレンジしてみようという気になる組合員さんもいます。

いろんな野菜に会える喜び・・・わくわくしながら宝箱を開ける・・・

10月26日(木)郡山市中央公民館 9:45~12:00

## タンポポ村の社長が語る



### 肉感あふれるソーセージ！

#### タンポポ村のハム・ソーセージって...☆ <組合員さんの声>

- 余計なもので增量していないから、肉感があるんだよね！
- 市販のものって、卵をつなぎに使っているから、卵アレルギーのある子は食べさせられなかっただけど、あいコープのなら、卵は一切使用していないから、食べさせられるし、原材料も安心・安全なものなのでうれしい！もちろん、子どももだいすき♡
- ソーセージから出るおいしい肉の脂が出汁代わりになって、スープを作る時などにコンソメがいらないor少量で済む！
- 乳アレルギーのある子も食べれる  
(乳不使用)

## 豆腐マヨネーズ レシピ。

卵  
が入らない



“豆腐マヨネーズ”ですが、詳しくのせるといいながら 計量スプーンなど使わない私は かなり分量等おおざっぱなので、皆さん好みで調整して下さいね。

うちでは ミルサーを使ってますが、バーミックスのようなハンドミキサーでもできます。

#### ●材料

菅野食品の絹ごし豆腐	1/3丁
菜種油	大さじ3~4
塩	小さじ1弱
純米酢	大さじ1

#### ●作り方

- 豆腐は沸騰した湯で2~3分ゆでてからざるにあげて水切り。  
(水切り方法はやりやすい方法でOKです)
- 水切りした豆腐・菜種油・塩をミルサーにかける。
- なめらかにまざったら 純米酢を加えてミルサーにかける。

動物性食品を除いた料理本ではよく豆腐マヨネーズが紹介されていて、材料も色々ですが 面倒が嫌いなのと離乳食にもとりわけられるよう刺激のつよいもの(マスタード等)を使いたくないので、今ではこの材料で落ちつきました。

酢は純米酢が一番あります。

りんご酢はNGでした。梅酢があればこの季節、少し(小さじ1程度)加えるとさっぱり、ひきしまった味になります。

どんなに高級な他の豆腐より、菅野さんの絹ごし豆腐がおすすめです。

ポテトサラダやカボチャのサラダ、コールスロー、野菜のティップなどなど卵の入らない味を試してみて下さい。

(郡山市)

(2006年8月21日号「ひまわり」より)

## Wa! わ祭り 2017

牛豚の  
鉄板焼き

蒸し牡蠣

オールあいコープの  
特製焼きそば

### —あいコープみやぎ—

あいコープ生産者と語り、食べましょう

大型バス2台で参加します

・10月29日(日)10時~14時・

仙台サンフェスタ

\*申込み〆切 10月13日(金)まで

放牧バスちゃん牛乳シリーズ⑥

ながめやま

牧場 (飯豊町)

ホルスタイン



1日2回

搾乳

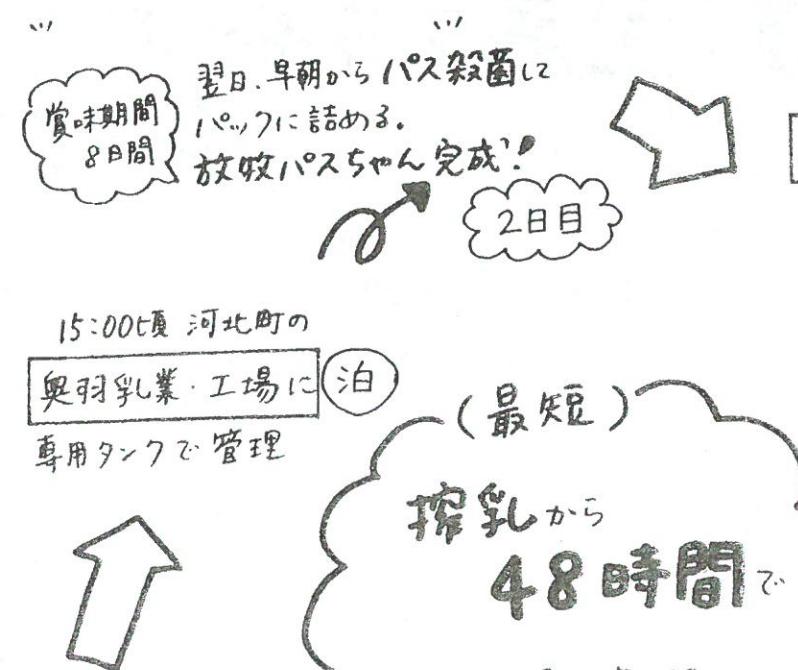
朝 6:00～約2時間

夕方 16:00～約2時間

朝にタンクローリー(5t車)で  
(3°C管理)

南陽市クラーステーションへ  
検査(抗生素質・細菌数など)

1日目



登壇・仙台市の  
あいコープみやぎセンター

に到着

個人別に注文数をセット

10°C以下の温度管理

あいコープ  
トラック ↓  
冷蔵庫へ

あいコープふくしま  
センター 泊  
郡山市

3日  
あいコープ  
バスちゃんの車で  
(10°C以下)

家庭



< 市販牛乳とバスちゃん >

	搾乳から製造日(パック日)	賞味期間
放牧バスちゃん	24時間以内 (最長でも40時間以内)	8日間
M牛乳 (ホームページより)	4日～5日目	15日間

放牧バスちゃん 搾乳からパックまで 24時間  
パックしてから あいコープふくしまセンターまで  
最短で 48時間です。

各家庭には 70時間以内に届き、かつ、どの  
運送過程でも 10°C以下の温度管理が徹底されます。

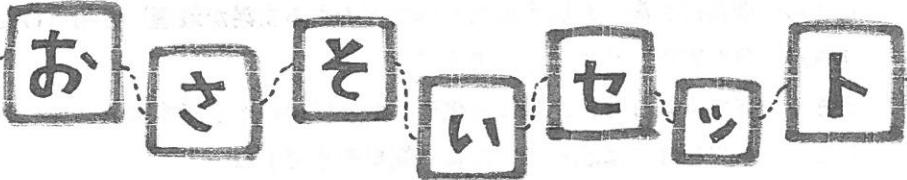
この鮮度が、甘味の成分乳糖を減少させず、  
バスちゃん甘い! 感動生まれます。

放牧バスちゃん

“短い旅”物語

4000名の組合員づくり

「この味と安心」を広げます



岩瀬牧場の“里芋”をプラス  
(無農薬)

あいコープ「あさそいセット」に地元ローカル品の無農薬野菜をプラスしています。9月～10月2回は玉ネギ(愛農会)、そして10月3回～は岩瀬牧場の里芋がプラスです。

組合員のご協力で9月のあさそいセットは113セットと前月の2倍に増えました。ご協力に感謝です。

あいコープ商品のおいしい味を多くの人に体験してもらうことが大切です。「この味と安心」を広げましょう。

9月末の組合員は3393名です。これを4000名になるように理事会も頑張ります。

仲間づくりランチ(カフェ)会、石けんカフェ、調味料、離乳食、食育、放射能と平和、などテーマはなんでもOKです。カフェ会・ランチ会・どちらでもかまいません。「ユース上」であれば開催できます。事務局に10日前までにご連絡下さい。

## 加入・大歓迎します —ウエルカムランチ会へ—

★ 豆腐は大豆の香りが良く、卵は黄身がとても食欲を誘いました。  
おいしくいただきました。ありがとうございました。

(郡山市)

★ 牛乳も豆腐も美味しいかったです。わかめが特に良かったです。

(郡山市)

★ ハスちゃん→ 大変おいしくいただきました。牛乳がこんなにおいしいと思ったのははじめてです。豆腐→ 安心して食べられます。しつかりと重くおいしいかったです。  
わかめ→ ニリニリと歯ごたえのあるおいしいわかめでした。卵→ 花兄園の花たまごはやはりおいしいですね!

(本宮市)

★ 昔から牛乳嫌いだった私が、一口飲んだらおいしかった!! 甘くていいのに牛乳好きになりました。

(郡山市)

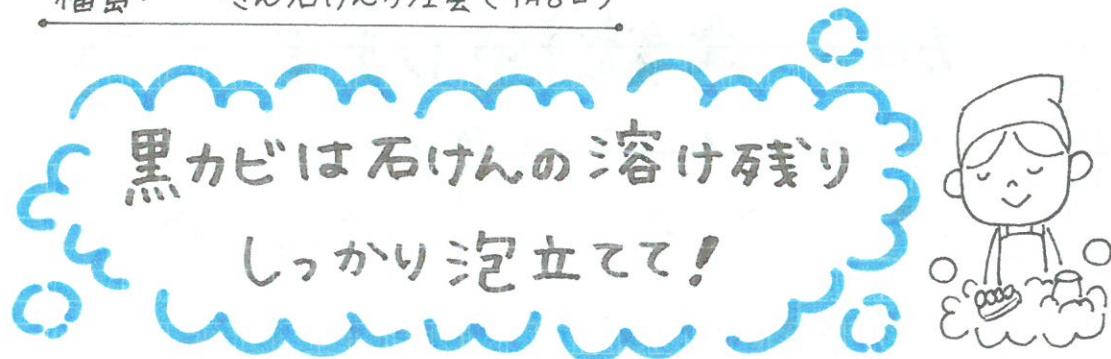
★ 卵→ 黄身の盛り上がりが大きく、白身もしっかり鮮度の良さを感じた。  
豆腐→ 実がつまっていてためらかに舌触り。牛乳→ サラッと甘く飲みやすい。  
わかめ→ 香りが良く、シャキシャキした歯ごたえが良かった。

(郡山市)

★ 牛乳、卵、わかめともおいしいです。

(郡山市)

福島・さん石けんカフェ会（9月8日）



9月8日（金）、石けんカフェが組合員4名+理事1名で開催されました。石けん使用歴も普及率もさまざまなメンバーで、石けんについて学び意見交換しました。

Aさん…石けんは20年以上使ってます。台所も洗濯も液体が主です。  
洗濯は水ばしょうで黒いカスができることがあります。

Bさん…震災後、石けんに切り替え。スムーズに移行できたのは台所。冬になると手荒れひどかったが、石けんにして今は手荒れ知らず、ハンドクリームいらずです。

Cさん…石けんは震災前後に切り替え。洗濯槽の黒カビで困っていた時、石けんの溶け残りが原因?と気づき、粉石けんをしっかり泡立ててから使うようにして改善。

Dさん…組合員になりたてです。子どもが生まれてからは洗剤の種類に気を付けるようになりました。

#### <食器洗い>

Dさん…いろいろな健康問題が出てきた時期とボディーソープが普及し始めた時期が大体重なると聞いたことがあります。石油由来のものは使わないよう子どもが生まれてからは特に気を付けています。

E…台所では何を使っていますか?

Dさん…組合員になる前だったので、1000円くらいする液体石けんを試していましたが泡立ちが悪くどんどん減ってしまい、これではお金が続かないと挫折てしまいました。

E…液体は洗浄分の濃度が低いので使用量が増えてしまうといわれます。「固形せっけん（脂肪酸ナトリウム98%）+ナチュロンスponジ」を試してみませんか?

Bさん・Dさん…台所は固形が一番使いやすい。スポンジもへたれない。

Aさん…合成洗剤は食器に残留し食事とともに体に入ってしまうこと、気をつけないといけないですよね。

#### <洗濯>

E…洗濯は簡易洗濯機があるので実際に泡づくりを見てみましょう。

Cさん…私は洗濯機に最低水量を入れ、そこへ粉を直接投入し10分くらい搅拌します。

Dさん…洋服は入れないんですか?

Cさん…最初はお湯（お風呂の残り湯などのぬるま湯が最適）と粉石けんだけで回します。

Dさん…我が家やドラム式なんですが…。

Bさん…ドラム式なら、衣類に直接振りかけていいそうですよ。

Dさん…コツを知れば思っていたより簡単そうですね。

E…洗濯石けんも液体より粉の洗浄力が高いです。衣類の黒ずみで困っていたら、一度粉石けんを試してみてください。

Aさん…自宅に残っていた粉石けん、使ってみます。

組合員歴も石けん使用歴もバラバラでしたが、体のこと、環境のことを考えできるだけ石けんを使いたいと同じ願いの組合員さんどうし、挫折や成功経験を共有しながらアドバイスし合い、情報交換できる時間となりました。購入していただいた固形石けんを使った感想や新たな疑問など、また次回の石けんカフェで情報交換し、石けん使用の輪を広げていきたいですね。

(あいこーふくしま理事)

