

ひまわり

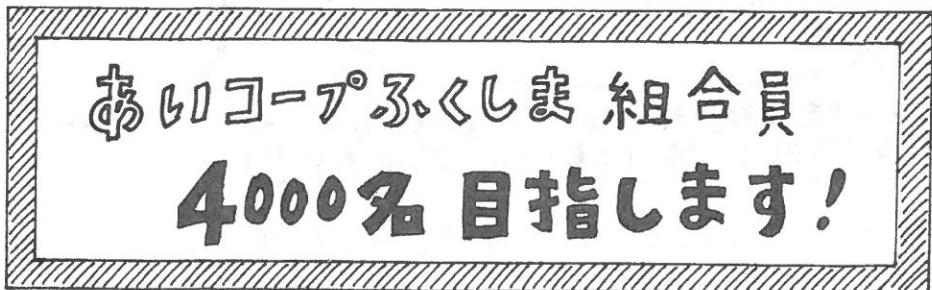
2017年
8月28日
No. 1227

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 あいコープふくしま 組合員4000名を目指し、ランチ会 続々々。
- ② 高校生平和大使・花たまご交流会・パースちゃんツアー・北上川川支援
- ③ 生産者からのお便り・ローカル案内・測りて対話・注文数20ヶ以上
- ④ 石けんシリーズ・ドラム式でも半分石けんで“泡もこモニ
- ⑤ 写真で見る庄内浜ツアーその②
- ⑥ 月山ハイロードマーチ・庄内協同マーチの有機
- ⑦ 外来種の捕獲・生態系を保護
- ⑧ 庄内浜ツアー季良告その②
- ⑨ ~⑫ ローカル案内・“みんなカード”・注文チェック表

ローカル商品のご案内（9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



牛乳はサラッとした感じでお腹をゴロゴロせず、美味しかった。卵は割ってみて3段に盛り上がり新鮮さが伝わった。豆腐は豆の甘みがすごく感じられた。わかめは厚みがありしっかりしている。「宣伝文句に虚はなし」を実感。

(郡山市)

添加物や農薬のことを気にされて、買い物の表示はいつも確認しているそうです。葉に頼らず過ごしたいとおっしゃっており、あいコープを通じて健康な生活を送る手助けになればと思います。

(郡山市)

牛乳のサラッとした口あたりと甘みがある感じが美味しいかったです。豆腐も素材の味が出ていて、これが本当の豆腐の味かと感動しました。

(須賀川市)

お仕事もされているので、ランチ会等よく参加できれないかと思いますが、あいコープの良さを知っていたらいいなと思っています。

(郡山市)

豆腐は濃厚で大豆の味を感じながら美味しく頂きました。牛乳はさっぱりとした後味でした。また食べてみたいなと思いました。

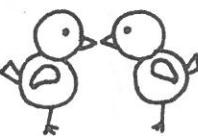
(郡山市)

豆腐の味に感動しました。大豆本来の味が感じられ大変うれしく思いました。

(郡山市)

お友達に

あいコープの味を知ってもらう!



440

おさそいセット(黒牛)

発想カード提出で 500ポイント付与

サンプル(無料)を
活用ください
パースちゃん牛乳・花たまご
豆腐・唐辛子カツ

たまごかけご飯とても美味でした。生わかめも食感がよく新鮮です。

(福島市)

卵の美味しさを実感していただけたうれしかったです。これからあいコープの商品について情報交換できたらと思っています。

(福島市)

健康のためこだわりの商品でとても良いと思いました。

美味しくいただきました。

(郡山市)

あいコープの商品やシステムの良さを解説していただけてよかったです。

(郡山市)

お豆腐が豆の香りがして美味しいかったです。

(郡山市)

添加物や化学調味料の不使用商品がたく、青果の農薬使用回数まで記されているのがいいと思う。

(郡山市)

新規組合員

続々々



ウェルカムランチ会でお待ちしています♪

戦争も核兵器もない「平和な世界」 高校生1万人署名集約

『4020筆』ご協力に感謝

8月7日(月)最終発送したあいコープふくしま集約数は4020筆でした。
ご協力いただきました組合員、生産者、生協、そして多くの皆様に感謝
申し上げます。署名は、全国集約後の8月15日頃スイス・ジュネーブに発送。
第20代高校生平和大使(8月19日出発~26日帰朝)が、ジュネーブ市にある
国連欧州本部にお渡しする事になります。

高校生平和大使・中高生広島平和交流団に学ぶ

中高生が見た・感じた・知ったことを語る

日時 9月9日(土) 午前9:30 ~ 12:00

会場 郡山市さんかくプラザ

参加無料 「人はつらく悲しい記憶を封印して語ろうとほせん。
しかし今、長崎の被爆者が語るのは、同じことがあっては
いけないと決意しているからです。」
(長崎市長、平和宣言 2017.8.9)

福島の私たちはこれをどう受けとめたらいいのでしょうか

ここがちがう! 花たまご "社長が語る交流会"

交流会では、大須賀社長のお話の後に
大事に育てられた卵を ゆでたまごにして試食!!
たまごを使いた簡単常備菜もご用意しております

ゆでたまごを一晩、味噌玉には塩こうじに漬けるだけ!!
そのままで、サラダにも、冷やし中華にも... オールOK

日時 9月28日(木) 9:45 ~ 12:00

会場 サンライク福島 024-553-5529

参加費 200円 ※当日受付にていただきます (ゲストさんも同じ)

バスちゃん放牧土せ "食反豊山麓牧場ツア"

9月30日(土) 大型バスで親子で参加

北九州豪雨・朝倉市の生産者支援

平田産業(菜種油)と藤井養蜂さんへ

8月2回 135名 110,800円 (〆切 9月2回)

*生産者からのお便り 不思議に虫が少ないトウモロコシ
9月10日にも収穫

今週はトウモロコシをお届けいたします。無農薬で育てるのに一番難しい野菜ですが、今年は不思議と虫が少なくいつもの年よりきれいな状態でお届けできそうです。ハクビシンやキツネも電気牧柵で囲ったので、今のところ被害が出ておりません。しかし生育の早い作物なので、収穫適期と配達日程と合致しないこともあります。美味しく食べられるように努力いたします。9月と10月にも収穫できるように種を蒔いてありますのでご期待下さい。トマトも色付き始めました。

石沢 重吉

愛菜箱 ローカル案内
000503 無農薬・有機の栽培 1箱 905円

8月2回のお届け 8月4回の予定

- | | |
|----------|--------|
| • ピーマン | • キュウリ |
| • きゅうり | • ナス |
| • トウモロコシ | • ピーマン |
| • トマト | • 玉ねぎ |
| • いんげん | |

<測りて安心・測りて対応>

家庭菜園・もらいもの測定報告 221週目

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						
8月1日	千葉県	レモン	1750g	(F) (F)	3.8 / 3.47	3600S (9月)

< 8月2回 ローカル品 注文数 20ヶ条以上 >

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	253
地元の枝豆	160
夏人參(洗い)	142
ブルームきゅうり5本	140
ブルームきゅうり3本	124
野菜セット「愛菜箱」	107
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	103
満点! あおばちゃん6切	100
大玉トマト(重力トマト)	90
スイートコーン(3本組)	85
地元のなす	84
中玉トマト ララフルティカ	77
満点! あおばちゃん8切	57
生芋糸こんにゃく	50
生芋板こんにゃく	48
スイートコーン(5本組)	44
グリーンアスパラ	39
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	39
未来につなぐ支援金	37
板こんにゃく1/2×2	37
いちごとまと	36
シャボン玉純石けん	32
焼き花林糖(黒糖)	32
こだわりぽん酢	29
こんにちは料理酒	28
豆 コーヒーギャラリーブレンド	27
徳島産野菜セット	27
こんにちは塩麹	25
アイゲン浴用石けん	24
キッチンスポンジ	21
ミルクコーヒー	21

岩瀬牧場

枝豆 160袋

スイートコーン 129セット
(3本+5本)

野菜セット

愛菜箱 107

徳島 27

浪江町支援

グリーンアスパラ	361円
これまでの残	36,33円
計	36,994円

地元のむきネギ 出荷

ローカル品 むきネギ

63

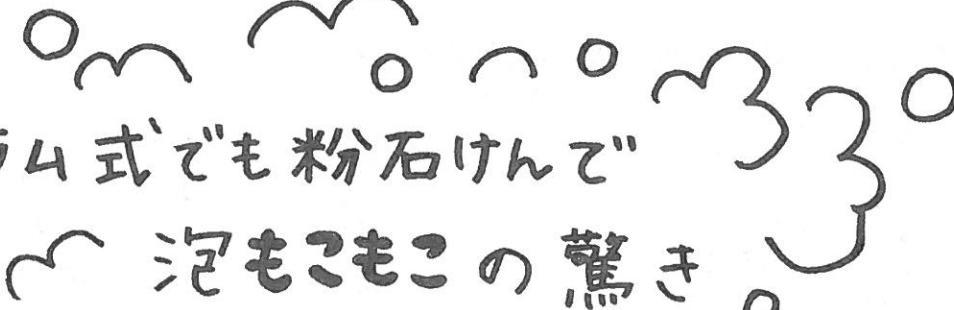
差し替わります

おすすめレシピ

- 豚のネギ巻き照り焼き
 - 焼きネギ甘辛たれ
- こんがり焼いたネギに甘辛たれをたっぷり絡めて。とろ甘で美味しい!

味が1番! 甘くて美味しい物を作っています。

ボクシを何回もかけて土寄せして安心安全です。ぜひ食べてね。(ふくしまGAP 安藤節子)



ドラム式でも粉石けんで

泡もこもこの驚き。

— 汚れすっきり！ニオイも気にならず —

今回は全員がドラム式洗濯機使用とのことで、それぞれの悩みやアイディアをシアしました！ドラム式での粉石けんの使い方は①洗剤投入口に入れるのではなく、洗濯槽に水(またはぬるま湯)で溶かした石けんを直接入れる。

②節水型になっているので、洗濯をする前に水を足したり、注水すすぎ(予洗い)することによって洗濯物の重量を増やして水量を増やす。それで泡立ちが良くなり、石けんの溶け残りや石けんカスの付着を防ぐ事ができる。

またニオイが気になる時は衣類のリス(パックス)を使用したり、柔軟剤投入口へのクエン酸使用で、石けんカス防止、ドラム内黒カビ繁殖の防止にもなる。という事を学びました。

私自身、ドラム式では液体石けんしか使えないと思っていたので、実際ためてみてこんなにも泡がもここまで、洗い上がりがスッキリして、雨の日でも部屋干してもニオイが気にならない！これは驚きであり目からウロコでした。少しの時間ですが、この気持ち良さを味わったらやめられなくなりそうです。

他にも、タイマーセットして翌朝起きてすぐ干したいを実現するには？汚れや汗のニオイがひどい時、酸素系漂白剤併用してみたりは？などなどたくさんの問題提起とアイディアが出てとても有意義なカフェ会となりました。

バランゴンバナの優しい甘さと、木綿豆腐を作ったクリームがとてもおいしくて子供たちも気に入った様子でした。

色々お話しする中で、問題点や悩みやアイディアをシアできる石けんカフェ会！楽しかったです。



フジ

～番外編～

うちには夫に皿洗いをしてもらうことがあります。夫は合成洗剤愛用者で、あきらめてましたが…今一度、合成洗剤の危険性を伝えて「危険性を知っていても使い続け、取り返しがつかなくなったら？子供たちのためにも石けんを使って欲しい」と、石けんでの皿洗いのコツ(①汚れの少ないものから②油汚れはふき取ってから③ためすすぎ(ねい))を伝えました。

すると翌日から石けんを使ってくれてじぶん「ありがとうございます、うれしい」と伝えたら夫も笑顔で安心しました。言いたい事を率直に伝える勇気をいただけたのがカフェ会のおかげです。

(須賀川市)

8月1日須賀川大東公民館で32名の参加者と石けんカフェ会を開催しました。ドラム式での石けん使用という共通のテーマで盛り上がりました。

〈ドラム式で液体石けんを使っている。白いものが黒ずむのがトロミ〉

→ ドラム式は極めて少い水量で洗うため(節水)すすぎが不足しがちで汚れ水が付着している可能性もある

① 液体→粉石けんへの転換を。
液体の洗浄力は粉石けんの1/2~1/3。粉石けんはぬるま湯でいかり泡立てから使うと最大の洗浄力を発揮する

② 現在の洗濯機はドラムに限らずデジタル化しており、洗濯物の量によって水が出す方程式。洗濯物の量(重量)を誤認すると、水が出る。
(・水洗い、手洗い、予洗いなどして重くしてから洗濯機に入れる)
もしくはすすぎの回数を1回増やすか、注水すすぎを利用する

ホント

- ★ 洗濯物をつめ込みすぎない。
- ★ 粉石けんは槽へ直接入れる。泡立てるとベスト。
- ★ 節水しそうなよう調整する。

(あいこー♪3.くほ 橋本拓子)



クラゲ大水槽に立つ
加茂水族館 クラゲの巣世界一ギネス登録
光るクラゲ“オワンクラゲ”もいまして
発見者下村博士も来館

写真で見る庄内浜ツアー②

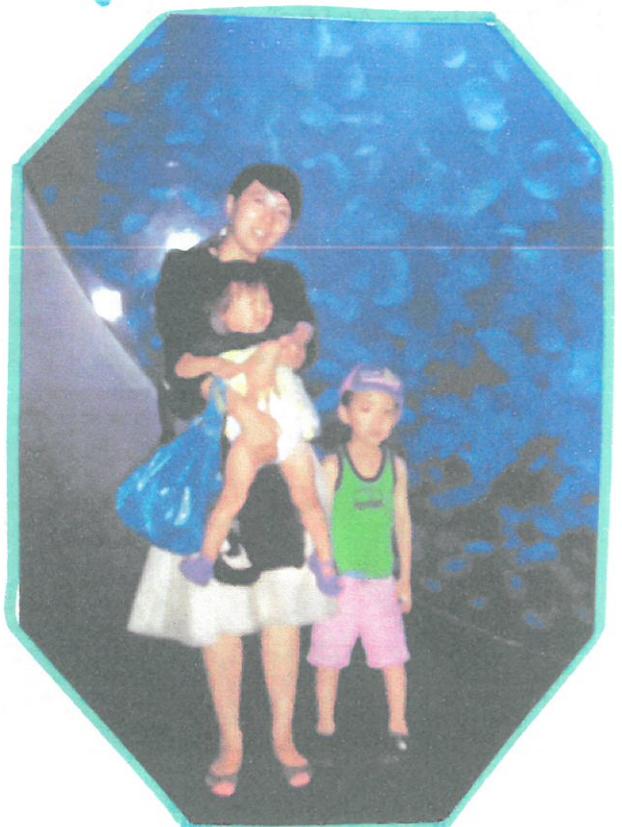


夕食交流会
自己紹介で感動を語る



白山島と日本海に沈む夕日“夕日100選”
夏の夕日は見られたら幸せです

⑤



この根の「いぼ」に根粒菌 収穫だけでなくゆっくり育てる

月山ハイロットファーム・相馬さんのお話

今年は6月の冷えで成育が遅れ、実入りが充分ではありません。

私は収穫量だけを目的にいひいで長く食物を作り続けられる事を考えています。化学肥料を使うと大きく成長し収穫も多いが、虫や病気に弱くなるしそれが畠に残り微生物が死滅し土が死んでいき、結果ひとつの中も失われます。

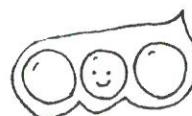
豆を根ごと引き抜くと、根にホツホツの「いぼ」=根粒菌がある。この「いぼ」の中にバクテリアが住み、空気中のチッ素をタンパク質に変える働きをします。この「いぼ」がしっかりある豆は味もおいしい。

農薬を使わないと、畠の空気が流れることで微生物も増える。作り続けるにはゆっくり育てることが大切です。

ただちゅ豆は庄内が上杉領の茶豆から始まり、やがて庄内の地に定着しました。その種数は30~40種で、種豆は $\frac{1}{3}$ は地物で $\frac{2}{3}$ は北海道産です。



根粒菌にはバクテリアがいっぱい



協同ファームの「有機」を語る

庄内協同ファーム・小野寺代表のお話

無化学肥料・有機栽培はお米と大豆です。現在は全体で45%、お米は60%弱に。

なんで有機栽培を始めたのか。それは石けん運動と危ない化粧品の勉強から（各生産者の奥さんも会員で構成員）米作りもこれでいいのか疑問から始まりました。「ネオニコチノイド系」（殺虫）の使用は3年前からその使用を止めています。

有機の田んぼは雑草とのたたかいで。その対策には、田んぼに合鴨の飼育・糞を敷く・油を流してトロトロにする・魚の放流（サギに脱まれ重かず失敗）・チエニ除草（人間で引く）・除草機などいろんな方法を組み合わせて各人がやっている。

あいコープローカルで玄米もらやおこし、つや姫の企画をしてもらいたい。

（7月30日移動する車中で。
庄内弁でのお話、少し聞き取り
にくかったですネ）



小野寺代表の
稲わら人形作り
夕食子どもコーナー



ぼくは、「アメリカザリガニ」です。
何ほん、足があるかわかるかな？

アメリカザリガニは雑食性で、水生昆虫（ゲニロウ・カマキリ・カタツムリなど）を捕食し水草を食べるため、世界各地で生態系への影響を与えています。

また、冬には田の畔に穴を掘り土壠す被害も。

天敵も少なくて繁殖力も強いため現在日本全土に広がっています。薄茶のものも稚ザリガニで脱皮すると赤くなります。

戦後アメリカから食用として連れてこられ増え続けました。その結果、日本ザリガニは白神大地の清流などに限られてしまいました。「要注意外来生物」「侵略的外来種ワースト100」に指定されています。

田畠の生き物を守り、農作物の害虫を食べるコガネグモ・アキアカネ・アカガエルを守るために、ネオニコ系農薬と共に「侵略的外来種ワースト100」のウシガエルとアメリカザリガニの捕獲が必要です。

人間の都合で日本に連れてきたウシガエル・アメリカザリガニですが、増えすぎてしまいました。ラムサール条約では捕獲し、殺傷ではなく活用を求めています。都沢湿原を保護している「ほとりあ」ではウシガエルヒザニガニを鳴門市内の料理店で食べる企画があります。

外来種

ザリガニとウシガエルの捕獲 —湿地の生態系を保護—



ぼくは、「ウシガエル」です。

ウシガエルも原産地アメリカで、大正7年(1918年)に食用として農家の現金収入を目的に、24匹が持ち込まれました。

広食性で口に入る大きさならなんでも捕食。在来のカエル・淡水カゲ・水生昆虫を捕食するため生態系への影響が危惧されています。

日本は水田やため池が多く、餌資源が豊富。卵の数がケタ違いに多くまた天敵も少ないのでますます増え続けています。



湯原で「ナガ」とれました！

ぼくは、二日目が一番楽しかったです。なぜかと言うと、海の波が高かったからです。それで、水きの中にたくさんの人が入りました。それで、ホテルにもどつたら、すぐたっけで、たいへんでした。

三日目は、火曜に行って、きがいや、体けんをしました。すごく豆がおいしかったです。それで、魚とりでは、ゼンゼンとあませんでした。それで、虫をつかまきました。さい後にしてきとうにやつたら、ナガとれました。うれしかったです。

つかまつけと漁(漁)がたです。 (福島市)

生産者との交流が印象深かった ☺

生産者さんとの交流会が印象深かったです。いつも当たり前に手元に届いていた商品とは、この生産者さんたちが、日々工夫しながら作っているのだと思うと、とても感動しました。

ただ茶豆を畑で採り、その場で茹でて食べる等、貴重な体験もできて本当に楽しかったです。

(郡山市)

改めて有機農業の意味を学ぶ

4年前に参加した時には怖くて海に入れない長男も、海に入って波にやられるのを楽しんだり、岩場でカニとりをしたりとお友達と一緒に楽しんでいました。次男は、初日は波も悪くかだったのですが、うきわにつかまり海にどんどん入り、大喜びでした。

主人は子供たちより夢中になって海にもぐりタコをつかまえたり、夕食交流会では生産者の方々と話をしたりと、充実した3日間を過ごせたようです。理事長が「庄内の自然と食べ物と人柄は最高だ」とおしゃっていましたが、まさに実感し、心も体も元気をいたしました3日間でした。また、相馬さんはじめ生産者さんのお話を聞き、改めて有機農業に取り組む意味を教えて頂き、自分たちも出来る事を続けていかなければならぬと思いました。

(郡山市)

海で遊んだことが楽しかったです。岩の間に小さいカニがいっぱいいました。(ぼくは小さいカニを2匹つかまえました。) 楽しかったです。

小三

うみと、たことさりがにがたのしかった。
すいかとまめかおいしかった。