

# ひまわり

2017年  
8月21日  
No. 1226

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

ローカル商品のご案内（9月1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  
庄内浜交流ツアーリポート（7月28日～30日）①特集。

## ど“れもたっぷり堪能できた！ 庄内の海 だだちゃ豆 あたたかい人柄

今年で6回目となった庄内浜ツアーリポート、組合員、家族48名（大人25名 子ども・乳幼児23名）の参加で7月28日(金)～30日(日)に行われました。

3日間とも薄雲りと晴れの天気で予定通り、庄内の海、だだちゃ豆そして地元生産者との交流など行われ、ツアーリポート満喫し無事終了しました。その報告です。



遠く雲に隠れた鳥海山  
庄内・由良海岸

庄内アーモさんより7名、月山パイロットさんから3名が参加、夕食交流会。民田ナスの一液漬・きゅうりのからしげ漬（月山さん）、地酒、そして子ども限定の庄内さんのさんよりラズベリー・ジャム入りアイスクリームの差し入れに感謝。

①

- ① 庄内浜交流ツアーリポート。  
② “感想。生産者からのお便り。ローカル案内。  
③ ローカル品注文数18ケタ以上。測って安心、測って対応。核廃止の署名3000筆。  
④ ⑤ 写真で見る庄内浜・交流ツアーリポート。  
⑥ だだちゃ豆の茹で方。ツアーパートナーの感想。  
⑦ 石けんシリーズ。生バーベリー交流参加報告②  
⑧ コーフ・共済シリーズ。WBC測定。ひろば。  
⑨ ～⑫ ローカル商品のご案内。なんでもカード。調味料チップ表。注文品モ。

## 組合員の親同士も交流が貴重な体験

事務局の皆さんも運営が疲れきりました。手作り感のある体験学習付きのツアーリポート、親子ともども大変楽しく過ごさせていただきました。庄内の生産者の皆さんにもテントの用意だけではなく、ミニトマトやだだちゃ豆のお土産までいただき、ありがとうございました。

当初不安視された天候にも恵まれ、暑すぎず快適に海水浴や体験学習ができ、子供とも十分に触れあう楽しい時間をとることができました。また、同じ子供を持つ組合員の皆さんとも時間を共有でき、子供たちだけではなく、親同士も交流を持ったことは貴重な体験でした。

海が一日目は曇りで海水も冷たく穏やかで透き通っていましたのに、二日目はやや晴れていたけど波が強く海水が濁っていました、自然が持つ顔は不思議と感じました。最後に有機野菜に取り組む生産者の皆さんの方には敬意を表します。日本の農業全体の構図に関わる大きな問題だと感じました。いいものを食べたいという人が増えれば、何かがかかるかもしれないとも思いました。

（福島市）



## 夏休み最高の思い出に！

このたびは、人気の庄内浜ツアーに家族4人で参加させて頂き、本当に有難うございました。庄内の海、自然、そして美味しいイカ・メロン・だだちゃ豆・トマト、あににかい人柄、どれも本当に堪能させて頂きました。一緒に参加された皆様との楽しい時間に感謝します。今年の夏休み最高の思い出となりました。

震災という悲しくつらい出来事がきっかけとなり始まったツアーという事ですが、遠く離れた所から、福島を応援し支援してくださる方が存在する、ということが本当に有難く思います。人を勇気づけるのは、人のやさしさ、繋がりだとしみじみ思いました。これからもあいコープの皆さんと共に元気に毎日生きていく思います。

## 一時の効率を求める土を殺さない有機農学

また、今回のツアーでは庄内協同ファームさん、丹山パイロットファームの皆さんのお話を聞くことができました。化学肥料・農薬を近くさん使い一時の効率だけを追い求めたりではなく、草取りなどの努力はかかるけれども、大切な土を殺さず、継続して作物がとれる畑にするため、有機農業にこだわっているとのことです。あいコープの生産者のお話を伺うと、皆さん、自分たちの楽しさ、経済性ではなくて、環境や地球、消費者の健康まで考えて行動していることに、いつも頭がさがります。（石けん運動にも取り組んでくださいました！）

遠くに丹山などの山があり、広々と広がる庄内平野と青空。自分たちで収穫し、その場で手際よくゆでていただいたらだだちゃ豆は絶品でした！貴重な体験を本当にありがとうございました。

(福島市)

\*生産者からのお便り きゅうり、ナス、ピーマンが元氣  
種蒔きの準備は冬越人参

夏野菜をようやく出荷できるようになりました。春の突風で5棟10アールのビニールハウスが大破するなどもあって、作付けが大きく遅れてしまいました。今、畑ではきゅうり・ナス・ピーマンが元気に生育しており、冬越人参の種蒔きの準備をしてあります。昨年の今頃は、日照り続きで人参の芽がうまく出るかどうか苦労しましたが、今年は予定した種蒔きが出来そうです。

今週はニンニクをお届けいたしますが、病気に弱いニンニクを無農薬で育てるのが難しく、大きく育ちません。種が高価で種代を回収できるだろうかが本音です。

安田 廣見

### ●ローカル案内●

野菜セット『愛菜箱』 000503 905円(税別)

#### 8月1回 お届け内容

- ・きゅうり 3本
- ・ニンニク 100g
- ・ピーマン 1袋
- ・ズッキーニ 1本
- ・いんげん 100g
- ・ジャガイモ 500g

#### 8月2回 予定品

- ・ピーマン・トマト
- ・きゅうり・いんげん
- ・トウモロコシ

## 特筆物 オクラとインゲンの甘さ 夫婦で感動

愛農会さんへ

愛菜箱 いつも美味しい野菜ありがとうございます。

7月4回のオクラとインゲンの甘さは特筆物で、夫婦で感動しました。2人共、実家は農家でしたが、小さい時からこんな美味しい野菜を食べてたらキレイな野菜は無かったのにと思います。

福島へもどり7年、あまり前になっていた味のちがいを、またまた感じられます。

これからも、増え大変でしょうかが宜しくお願いします。

私、オクラがにがてです(笑)

(福島市)

● 8月1回 ローカル品 注文数18ヶ以上 ●

商品名	供給数量	贈答発送用地元の桃2kg箱早割	44
ミニトマト ちびあま	294	キッチンスポンジ	40
地元のなす	172	いちごとまと	31
ブルームきゅうり5本	154	贈答・発送用地元の桃2kg箱早割	30
ブルームきゅうり3本	152	グリーンアスパラ	29
地元の枝豆	131	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	29
夏人參(洗い)	122	生芋糸こんにゃく	29
野菜セット「愛菜箱」	118	生芋板こんにゃく	28
地元の玉ねぎ	118	スイートコーン(5本組)	25
満点!あおばちゃん6切	106	よつ葉のカレールウ	24
中玉トマト ララフルティカ	98	奥州二本松手延そうめん	22
大玉トマト(重力トマト)	93	粉 コーヒーギャラリーブレンド	21
地元のベビーリーフ徳用	78	板こんにゃく1/2×2	20
スイートコーン(3本組)	69	未来につなぐ支援金	20
純米 あま酒	64	贈答発送用地元の桃3kg箱早割	19
満点!あおばちゃん8切	49	枕崎牛 カットステーキ	18
贈答発送用地元の桃3kg箱早割	45		

浪江町仮設支援 ... 8月1回 バターレの5% 193円  
 これまで 36440円  
 36633円

● 核廃止の署名 3000 管に ●

国際連合・アントニオ・グテーレス事務総長 様

Dear Mr. António Manuel de Oliveira Guterres,  
 Secretary General of the United Nations.

わたしたちは、戦争も核兵器もない  
 「平和な世界の実現」を求めるます。

We would like to ask for your further efforts to make the world  
 a peaceful place without wars and nuclear weapons.

7/31	常総生協	76
	文京区 さん	10
	米沢郷牧場	122
	組合員	393
8/1	あいコープみやざき	982
	東京 さん	10
		1593管
	これまでの数	1404管
	合計	2997管

8月4日(金)に  
 長崎市の事務局へ  
 発送します

第20代 高校生平和大使 および 中高生 広島平和交流団  
 派遣と交流に 支援金に感謝します!

5月4回			
~7月4回	57名	2950口	59000円
8月1回	6名	20口	4000円
		合計	63000円

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
7月24日	郡山市 安積町	ミニトマト(ハーフ)	300g	(T)/(F)	7.05/6.44	10800S (3H)
7月28日	郡山市 逢瀬町	いんげん	530g	(T)/(F)	4.54/3.66	3600S (1H)
"	"	じゃがいも	1000g	(T)/(F)	2.87/2.60	3600S (1H)

写真で見る庄内浜・交流ツアーリポート



## 《だだちゃ豆の茹で方》

月山パイロットファーム  
相馬流

- ① 豆を水でゴシゴシ水洗い。ボールに水切りして塩でもむ。  
(食塩ではなく天然塩＝シママース使用)  
豆味の塩梅（あんばい）が良くなる。
- ② 沸とうした湯で茹でる。  
湯量たっぷりになる鍋で沸とうしたら豆を全部入れる。  
泡立ってから10~30秒後にザルざしくう。  
(この時間で豆の軟度が違う。相馬夫婦とも好みは違う)
- ③ 茹でた豆を冷水に入れる。(この時は氷を入れた)  
冷やすことで、豆の殻が変色せずグリーン色のまま。  
ザルで水切り後に天然塩をふりかけよ。  
冷蔵庫で30分間程度冷やすと味が増します。

(相馬さんの奥さんが茹でながらの話)

## 秋の生協まつりの再会が楽しみ

庄内浜ツアーニは初めての参加でしたが、皆様と一緒に楽しめていたいと思いました。

息子まで大変お世話になりました。本当にありがとうございました。  
佐藤理事長はじめ、職員の方々、組合員の方々からは気さくに話しかけていたいきました。また元気いっぱいな子供達にいやされました。皆様から喜んでいたいだけで、本当に嬉しく思います。  
秋の生協まつりには参加する予定でおりますので、今から楽しみにしています。3日間本当にありがとうございました。

※名字を聞き忘れてしまったのですが、息子が「はるきくん」と仲良くなり、一緒に遊べてとても楽しかったようです。

(庄内協同ファーム 本間美佳)

## 初めての海の体験 生産者とのお話

Aさん

- ①自然の力は凄いと思った。初めての海の体験が庄内で良かった。食べ物も美味しい、心身ともリフレッシュできた。一緒に参加した家族、スタッフのみなさんありがとうございました。
- ②初めて海の体験をして普段とは違った子たちの一面が見れて良かった。
- ③砂遊びが楽しかった。

Bさん

- ①昨日の交流会で生産者の方とお話をしたのが印象に残ってる。今まで商品を食べていただけだったが、これからは商品が届いてこの方が作っていると顔が分かる、いい経験ができました。
- ②だだちゃ豆大好きで生産者のお話を聞いて豆一つでもとっても奥が深いと知りました。子どもの面倒を忘れて2人で楽しみました。

Cさん

- ①楽しい時間をありがとうございました。子どもを産んでから人と語り合ったりすることがなかった。くじで隣になったから喋れた人がいた。
- ②家族4人で参加させていただいた。生産者、あいコープの皆さんありがとうございました。天気も良くて夕日も見られた。

Dさん

- ①主人もいない中、3人で泊まるのが初めてでしたが、相部屋になった森山さんのおかげで子どもたちも楽しく過ごせました。海での遊びが楽しかったです。磯遊びではカニ、ヤドカリ、ウツボ釣りなど何時間も集中して貴重な経験ができる良かったです。生産者のお話や藁細工もいだだいて、今度は主人も一緒に参加できるといいなと思います。

(夕食交流会のお話から)



庄内協同ファーム  
(右から) 小野寺代表、今野理事  
富樫、石垣名理事



庄内協同ファーム(右から)  
高橋副代表、瑞浪さん

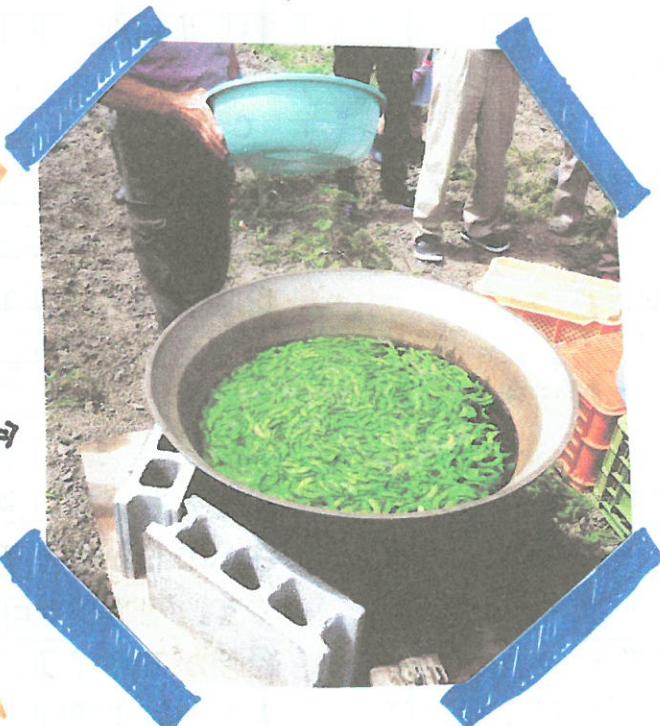


・さんが作っている  
ラズベリーを使っ[ニアイス

月山のじだら豆(農薬不使用)  
9月1回 47 まんま通信  
300g 418円(税別)  
(月山パイロットファーム)



さん夫婦でシママース(天然塩)モチブ"す  
(7月30日)



茹でてます!  
※ 次へごに説明 ウオ!  
豆とったぞ!

⑤



石けんシリーズ



## "液体石けん"よりやっぽり粉石けん

7/14. さん宅での「石けんおしゃべりカフェ」に参加しました。石けん生活で困っていた事は、黒い汚れのペロペロワケ。汚れがひどくて、洗濯機を買おうとしたのに、数ヶ月での恐ろしいワカメが出てしまいました。今回、参加して原因が分かりました。1つは、湿度がこもらないようには開けておく。2つは、洗濯機によつて石けん洗剤の量が違うという事。良かれと思ってやっていたことが逆に汚れをひどくしてしまったのは、液体石けんを利用していたため、粉末より洗浄力が弱く、洗濯槽が余計に汚れにようでです。確かに粉石けんの時は、お天気が悪い日でも臭わないのに、液体石けんにしてから臭う時もあるので、洗浄力の違いを実感していました。(娘が使いたいと「ピーロ」の液体洗剤で洗濯したら、「臭い!」と洗面所の扉を開けてました。) 参加して、この事を守り、クリーンな洗濯機を目指したいと思います! クエン酸の使い方なども学んだのですが、実行したら報告します。

(福島市)

## 数人で話すとなんとなく解決するなーと

石けんカフェ会に参加させて頂きありがとうございました。石けんの洗浄力、シャンプーの特徴、粉石けんでの洗たく方法など、石けん生活のいろいろな事をお話し聞かせて頂きました。実際に小型洗たく機で洗ってみたり、食器を洗つたり体験したことで、よりわかりやすかったです。洗ざいの分量など、ちょっとしたことも数人集まって話すとなんとなく解決するなーとうれしく思いました。あいコープ商品のシェーアイスとくるみパンをはじめ食べました。おいしかったです。

(郡山市)

生ブルーベリー交流参加報告②



## 孫は口一杯に頬張り

初めての生ブルーベリー交流に娘、孫も入れて5人で参加させていただきました。孫は初めての摘み取りで口の中に沢山頬張り、美味しいね、甘いね、沢山不思議で嬉しいね、楽しいね、と笑顔でした。私たちも美味しく頂きました。生産者の柳沼さんから「生ブルーベリー」の栽培についてのお話を聞く事が出来て良かったです。

(郡山市)

## ご満悦! 甘かった! すっぽかったり

昨年にづき息子と2回目の参加です。いつもは嫌がってなかなか着替えさせてくれないので、今朝は「ブルーベリー食べに行こう!」というと、すんなりさせてくれるほど樂しみにしていました。せがつになり、すっぽかたり、息子もおいしい!とご満悦。昨年より身長も伸び、歩きもしっかりして自分が「じょうず」にとる事ができました。昨年は私がほとんびりしてあげていたら、息子の成長を感じることができました。ブルーベリー狩りでした。

(須賀川市)



## 保険見直し 子どもだけ「共済加入」

CO・OP共済に入る以前は、他の保険会社に入っていました。貯蓄性もあり、一生使える〜とありました。年払いにしていましたので、やはり出費がかさんでいました。

再度見直して、少しの入院、ケガ等で請求していない（請求しなかった）事に気付いて、今まで入っていた子供の保険はやめてしましました。

でも、少しは不安なので、子供のみ、入る事にしました。

入ってすぐ、体育授業でねんざ…一日のけ病院行き、そのままにしていましたが、ふと気になり問い合わせたら大丈夫です！との事。

福島では、18歳まで医療費無料ですが、請求したら、すぐに振込んでいただけました。ありがとうございます。

（福島 T・Yさん）

## WBC測定（身体の内部被ばく量を測定します）

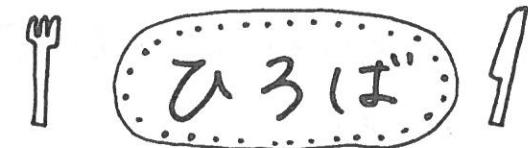
### ～わずか5分で安心感を！～

今日、初めてホールボディカウンタ測定に参加しました。

昨年の年末に郡山に引越しをして、さすがまな事が不安でした。あいコープに出会い、食についての不安は取りのぞかれ、食事が楽しいものになりました。免疫力を高める食事はしていこうとや、てはいますが、ホールボディカウンタで実際に測定し、数値を見て大丈夫!!という確認をとれる事が、とても安心できました。

また、バランスの良い食事、野菜をしつかり摂っているね!!と言われた事も嬉しかったです。安心材料の一つとして、ホールボディカウンタは継続して参加したいと思いました。ありがとうございます。

（郡山市）



Q

加美よつばのとまとケチャップは、開封後、冷蔵庫保存でどれくらいの賞味期限ですか？

（郡山市）



A

加美よつばのとまとケチャップご利用ありがとうございました。

「開封後の賞味期限は？」については、公式な取り扱いはありません。容器に表示されるように「口部を清潔にし、キャップを固くしめ冷蔵庫で保存して下さい」としか公式にはいえないとあります。

そこで実生活上は（私の家では）「1ヶ月に1本食べる」ようにしています。伸びても2ヶ月ですね。開封後は、取り出すスプーンを清潔にし、このケチャップの用途を広げています。週1回のパスタを始め、春巻、鶏肉をスライス→片栗粉をまぶし→湯を通り、高橋徳治さんのほんぺん焼き、などケチャップ味で食べています。

（あいコープふくしま 佐藤厚之）

加美よつば（隔週取扱）  
トマトケチャップ

380g ビン入 359円（税別）