

ひまわり

2017年
8月7日
No. 1225

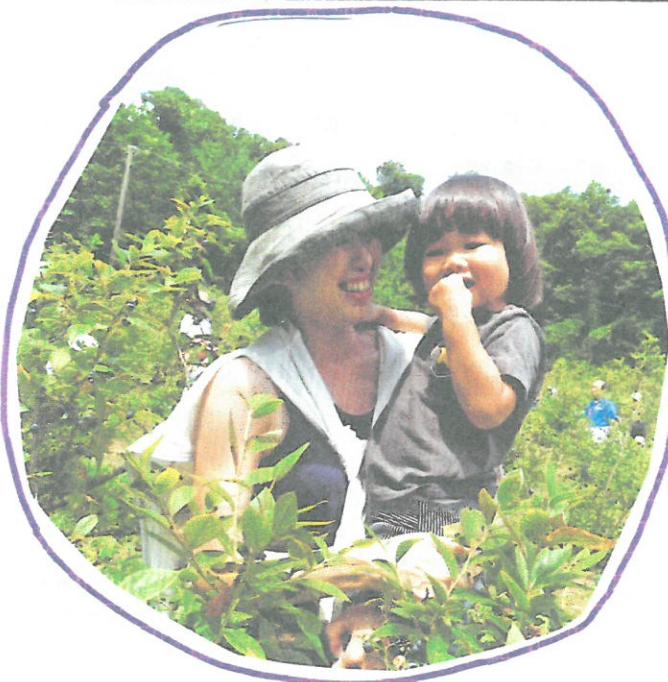
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 柳沼さん 生ブルーベリー交流 107名の参加、夢中で摘み食べることが出来た
- ② "偏食の子ども 珍しいベリー一つを食べました。柳沼農園 放射能6年目にして不漁出し
- ③ 写真集 & 報告(事務局)
- ④ 生産者からのお便り・便葉箱・ローカル品20kg以上・測定で安心・旬のカレンダーから 他
- ⑤ 夏野菜をしっかり食べて免疫力アップ レシピ集
- ⑥ 中高生対象 幸島平和交流団 参加5名決まる・9月9日報告会・あいコープ総代会発表 他
- ⑦ あいコープ総代会感想カードから・石けんシリーズQ&A "白い汚れ"が目立ちます
- ⑧ ひろば
- ⑨~⑫ ローカル商品のご案内・なんでもカード・注文控えメモ・調味料在庫チェック表

ローカル商品のご案内（8月5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

柳沼さん 生ブルーベリー交流 107名の参加



『酸っぱいと思ったことは一度もない』

～完熟の収穫だから～



夢中で 知 食 べ 摘 み ことが 出来た！

* 4才の息子はブルーベリーが大好きで、前日より楽しみにしていました。
生産者の柳沼さんから、ブルーベリーは完熟させる前に収穫すると、甘味が出ず、酸味が強いブルーベリーになってしまふと。

店頭に並ぶ物は、その前に収穫していることが多く、酸っぱいと
思っている方が多いとうかがいました。
いつも柳沼さんのブルーベリーを注文させて頂いていますが、
酸っぱいと思った事は一度もありません。
完熟したブルーベリーを一つ一ついつも収穫していただいて
いるんだなあと 改めて 柳沼さんの消費者への優しい思いやりを
感じ、感激致しました。

害のあるネオニコチノイドを使わず 無農薬の野菜を提供する事は
本当に大変な事だと思います。これからも私達、消費者のために
頑張って頂けるよう、沢山食べる事で 応援していきたいです。
息子も 甘いブルーベリーを嬉しそうに収穫して、ほおばっていました。

(郡山市)

* 天候にも恵まれ、私も子供たちも夢中で ブルーベリーを摘んで食べました。
初めての経験でしたので ブルーベリーがどんな風に育っているのか
どんなものが美味しいのか、生産者の方にお話を聞きながら、見ながら
食べながら 知ることが出来ました。
ブルーベリーの木は私の背丈ほどなので、3才の娘も下の方に立っている
姿を真剣に描んでいました。
お父さんへのお土産用と買っていたブルーベリーも、お父さん以上に
子どもたちが食べてしまい、それ位美味しいブルーベリーでした。

(郡山市)



①

— 柳沼さん 生ブルーベリー交流 ——

偏食の子ども～ヨーグルトをおかわり 珍しくベビーリーフも食べました

* 子供がブルーベリージャムを食べれるようになつたので 参加しました。

偏食で野菜や果物あまり食べないので ブルーベリーの粒がとても大きくて驚きました。食べてみると、甘い、太陽の熱で温かくなっていましたが、口の中でブルーベリージャムの味がしました。子供も何粒か食べた後、くもの巣で遊んでいました。ゴマダラカミキリやトンボ、昆虫がたくさんいて楽しかったようです。ヨーグルトもおかわりしていました。

ほとんど生野菜を食べないので、珍しくベビーリーフを自分から取って食べていました。

柳沼さんのお話は、とても勉強になりました。

これからは作って下さる人の顔を思い出して感謝して食べたいと思います。

(須賀川市)

7月15日(土)須賀川市・柳沼農園での生ブルーベリー摘み、組合員・家族 107名(大人46名 子ども21名、乳幼児 35名・事務局 5名)が参加して行われました。

最初に、新井理事より、総代会の4つの柱について報告がされました。生産者柳沼さんより、「ブルーベリー作り」のお話。「ハスちゃんヨーグルト+生ブルーベリー」の試食。

畠へ移動して、生ブルーベリー摘み。その後で、ベビーリーフハウスでの試食会盛りだくさんの企画でした。

全体の企画の流れ、移動などに時間がロスしており、もう少しゆとりある企画、運営体制が必要でした。

なお、生産者・柳沼さんの報告で、『無農薬・有機栽培に関する』誹謗・中傷的な発言があり、あいコープ総代会決定について誤解をまねくものであり、柳沼さんに撤回を求めました。

(あいコープふくしま 理事会)

長沼・柳沼農園

放射能 6年目にして「不検出」に

——必死の対策が効果を生む——

* 3.11原発事故により飛散した放射性物質は、(主にはセシウム137、セシウム134) ブルーベリー農園の山地にも降りました。(須賀川市(旧 長沼町))

6年目の今年、初めて「不検出」が確認されました。この6年間の対策と生ブルーベリーの数値(ベクレル/kg)を振り返りました。

- [2011年 ~2012年]
- ブルーベリーは根が浅く広がり、地表のセシウムを吸収しやすい(キノコ、山菜と類似) しかし植え替えもできます、"廃園"も考えた。
 - 柳沼さんの対策 … 畑の表土を削る、ゼオライト散布しセシウムを吸着、樹木の表皮を削る、汚染枝を切り落とす。
傾斜地のため、汚染水をゼオライトフィルターでカットなど実施

生ブルーベリー

測定値の変化・比較

(セシウム137、134の合算・ベクレル/kg)

	2011年	2012	2013	2014	2015	2016	今年
柳沼農園	14.0	17.5	4.1	7.5	1.2	2.7	不検出
郡山(2012) 周辺地域	データなし	48.6	40.6	36.0	/	/	/

中田町・162.5

一の関・30.0

* 柳沼さんの測定サンプルは、無作為ではなく、放射能が「高い」場所から選んでいます。

- 放射能対策を実施すれば農産物への移行を減少できる。
他方、放置すれば自然減少(半減期)のままの結果になります。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)



ベビーリーフは播種から約3日で発芽し、10日でハウスへ植え替え、2~3週間で収穫するそうです。収穫の目安は、10cm~15cm。柳沼さんの所では、水耕ではなく土耕で、そのほうが味が濃いからだそうです。

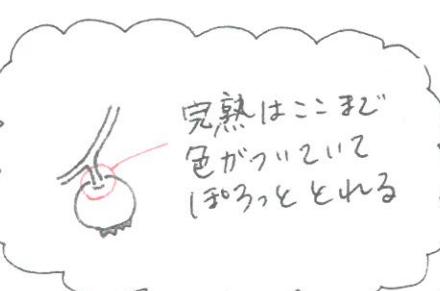
暑い中、ハウスに移動となりましたが、畑になっているベビーリーフを皆さんその場で摘み取りながら試食していました。品種によっては、苦みのある物もありましたが、臭みもなく美味しかったです。



ブルーベリーの収穫は、完熟していないなくても、収穫して追熟すれば色は付くが、甘みが薄く、日持ちもしない。逆に完熟した物であれば、日持ちするし、甘みも強い。ただ、虫に食われていることもあるため、収穫後1粒1粒手選別している（虫がいると実をつかむとへこむそうです）。完熟は、根元まで色が付きリングができている。

ブルーベリーの摘み取りは、たくさんなっていたこともあり、持ち帰りに山盛りに積んでいる方もいたし、普段食べないというお子さんも食べていて、楽しんで頂けたようで良かったです。ただ、時間が30分ということで、物足りないという方もいたようですが…。

(事務局)



③



3.11以降 急速に増えた
わな
イノシシ被害から守る、イノシシ補獲の「罠」

*生産者からのお便り

夏野菜の最盛期

秋~冬の苗作りも始まる

7月も半ばも過ぎ、夏野菜の最盛期になり収穫と管理作業に忙しいのですが秋から冬に収穫する野菜の苗作りも始まっています。今は暑さだけでなく、乾燥や害虫対策に気を遣います。元気な苗を作り、暑さを乗り切って良い収穫を迎えるにはどうすればよいか、いろいろ工夫を凝らし毎年挑戦の繰り返しです。

また8月に蒔く、人参や秋野菜の畑作りや、ジャガイモの掘り取りなど暑さの中での仕事が待っています。熱中症にならないように気をつけて野菜作りに取り組みます。

000503

夏のミステリー(?) Box

愛菜箱 905円

夏バテ防止は旬のかと
無農薬・有機栽培野菜を
愛農会グループの畠からお届けします。

大内 信一

注文の参考に

7月4回 お届り品 … かぼちゃ1ヶ・きゅうり3本・いんげん100g・オクラ1袋・玉ねぎ700g
8月1回 予定品 … きゅうり・いんげん・にんにく・なす・トマト

7月4回
ローカル品 注文
20ヶ以上

第1位は
夏野菜の王様
ミニトマト 284パック
1ヶセフームの
枝豆
144袋で5位

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	284
スイートコーン(3本組)	172
地元のなす	161
ブルームきゅうり5本	152
地元の枝豆	144
ブルームきゅうり3本	128
野菜セット「愛菜箱」	123
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	114
満点! あおばちゃん6切	108
大玉トマト(重力トマト)	101
中玉トマト ララフルティカ	91
夏人参(洗い)	84
グリーンアスパラ	59
満点! あおばちゃん8切	53
ミニとろいわし 3缶セット	52
スイートコーン(5本組)	45
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	42
いちごとまと	37
生芋糸こんにゃく	33
まるごと人参ジュース200ml	33
とろさば水煮 3缶セット	32
シャボン玉純石けん	28
地元のジャガイモ(農薬不使用)	25
生芋板こんにゃく	24
とろさばみそ煮 3缶セット	22
金笛だしの素 1リットルボトル	22
キッチンスポンジ	22
未来につなぐ支援金	22
シャボン玉浴用	21
プレミアムアイス バニラ	20

測って安心

家庭菜園・もらいもの測定 (219)

測って対処

青しそ(大葉) 「不検出」

単位: ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
2017年				cs137/cs134	cs137/cs134	
7月21日	郡山市 名倉	青しそ	500g	⑦ / ⑦	3.77 / 3.04	7200S (2H)

④

旬

の カレンダー から (旧暦を日安に)

地球の温暖化・農作物づくりの変化(ハウス、農業技術など)によって
“旬のものが”わかりにくくなっています。

夏の野菜は

水分をたっぷり含み

体を冷やす
作用

そして

素材が
一番美味しい
ときです。

野菜・果実類



魚介類

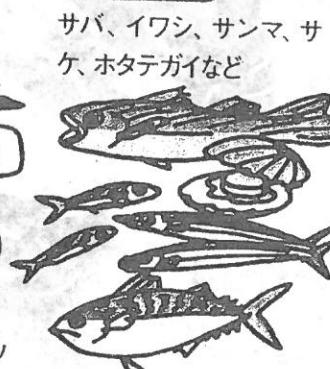


キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、
トウモロコシ、カボチャ、サヤイン

野菜・果実類



魚介類



実りの秋…

実けですむの

秋

レンコン、ゴボウ、ニンジン、サツ
マイモ、サトイモ、マツタケ、シタ
ケ、クリ、ナシ、カキ、リンゴなど

浪江町から本宮市仮設に避難中 支援

7月4回 プロポリス 売り上げの5% 476 円

これまでの残高 35,964 円

計 36,440 円

フレンチ ドレッシング

酢
塩・こしょう
サラダ油 少々

トマト キュウリ、じゃがいも、レタス
大根、なんでもOK!

定番サラダ

さっぱり味

イタリアン ドレッシング

オリーブ油
酢(バルサミコ酢OK)
塩・こしょう

バジル
トマトやきゅうり、生野菜に
キヌサヤにも合う。
豆類にもいいね

みそ + マヨネース
= 「みそマヨ」

299 米こうじみそ
1kg 498円

しょうゆ + マヨネース
= 「しょうゆマヨ」

みそマヨネース

みそ
マヨネース
(酢 少々)
(マスタード)

こってり味

オーロラソース

マヨネース
ケチャップ

甘めの味

ボイル野菜によく合う
卵にもいいね。



308 加美よつばとまとケチャップ

380g 359円

309 マヨネース 500g 355円

夏野菜をしつかり食べて免疫力アップ

⑤

* 金額は
税別です



新ごぼう中華風サラダ

<材料> 2人分

新ごぼう……1本(60~80g)

A…ねりごま…大さじ1/2

酢…大さじ1

砂糖…少々

しょうゆ…小さじ1

豆板醤またはラー油…少々

ごま油…小さじ1

<作り方>

●前日ひと手間

①新ごぼうはササガキにし、水にさらしてあく抜きをする。②鍋に湯を沸かし少量の酢を入れてごぼうを茹で、ザルにあげておく。③冷蔵庫に保存。

●当日

1. 耐熱容器にAを入れて混ぜ、電子レンジで10秒かける。

2. 1とごぼうを和える。

ワンポイント

Aは、マヨネーズ大さじ2+味噌小さじ1/2でもおいしいです。

ゴーヤーとオニオンのサラダ

<材料> 2人分

ゴーヤー……1/2本

玉ねぎ……1/2個

A…しょうゆ…小さじ1

ごま油…小さじ1/2

昆布醤…大さじ1

(14P 参照)

<作り方>

1. ゴーヤーは縦半分に切ってワタを取り、薄切りにしてさっと湯通しする。水にさらして、水気を取る。

2. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらしたら、水気を取る。

3. 1、2を器に盛り付け、混ぜた合わせたAをかける。

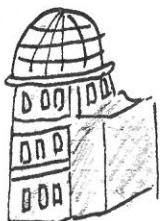
まんま通信

31 ゴーヤー^(にんまり) 1本 164円

71 玉ねぎ 1kg 228円

52 有機ごぼう^(カット) 200g 248円

こだわりの
ポン酢で
おいしい



中高校生 広島平和交流団

参加の5名決まる

8月4日～5日

- () 君 高校1年
- () 君 中学2年
- () さん 中学2年
- () さん 中学2年
- () さん 中学1年

理事会より引率責任 佐藤理事長・吉井理事 です。

報告会
9月9日(土)
広島平和交流団 および
第20代
高校生平和大使が参加。

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

内容 第20代高校生平和大使のアピール

中高校生 広島平和交流団 報告

参加者からの質問・意見 紅茶とクッキーを準備します

参加費 無料

参加申し込み〆切 9月1日(金)



第20代高校生平和大使 および 中高校生 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回まで

57名 2950口 59,000円

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」を求めます。

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

署名集約 1404筆	7/7	よつ葉生協	127
(652 + こねまで 752)		高橋徳治商店	31
= 合計 1404	7/24	組合員より	40
		とちぎコープ	
		よつ葉生協) 214
		組合員	240
		計	652 筆

あいコープ 第31回総代会「感想カード」から ⑤

～総代の発言を“みんなの力”に～

* 健康な心と体を育む食品や生活用品が苦労なく手に入るのは、“あいコープ”という組織があつてこそ。

震災・原発事故を振り返るたびに思うことです。

若い組合員の活躍する姿が頼もしく感じられた発言の数々。

組合員として年を重ねた私達も、それを支えるお手伝いをしましょう。

“サポート”的提案に賛成します。

(郡山市)

⑥

—あいコープ総代会 感想カードから—

あいコープ生活は50%から!
組合員をもって増やすこと

*総代会、お疲れ様でした。今回は仲良しの組合員さん3人と車で向かい参加しました。

理事長のお話で、「あいコープ生活 50%から」というのが印象的でした。(100%にして食の安全、あいコープを応援したいという気持ちはあるのですが、なかなか難しいのが現実です。

組合員を増やす事が、何より大切な事を教えて頂きました。食もあいコープの食材がベースとなっているから、多少近所のスーパーのものを食べても大丈夫でやっています。

生産者の方の「いと言のあいさつで、もっと聞きたい!」という気持ちもありました。これから交流会などで生産者の皆さんのお話を聞いて学んでいけたらと思っています。

組合員さんのお話で、子どもの味覚が育っていたというのを聞き、我が家は……。

あいコープ5年目で、ようやくアミノ酸が入っているワインナーから脱出。

「味がうすい、他のがいい」(生産者の方ごめんなさい!)と加入初めの頃から言っていましたが、今では、「これあいコープ? うまっ」に変わりました!

大きくなつたからの味覚改革は長い時間がかかる事を体験しました。あいコープ組合員さんに若いママが多い事は嬉しい限りです。

お子さんに本物を食べさせて味覚を育てていきましょう。

*主人の味覚も変わったので、とにかく続けていく事が大切なんだと思います。

(福島市)

子どもの舌を
今のうちにつくる
大切さ

*今日は私にとって2回目の総代会。昨年は何も分からず、お友達と遠足気分で参加しましたが、今日は行きの車から、「どんなお話を聞けるか楽しみだね~」と、生産者さん、あいコープさん、組合員の皆さんへの思いを聞くことにワクワクしながら向かいました。

笑いあり涙ありのお話に、学びがたくさんで、とても有意義な時間すごすことができました。

「子どもの舌は何にも毒されておらず、今のうちにきちんとした舌をつくることが大切」というお話の中に、大きくなった息子たちがあいコープの食材をリュックいっぽいに持つて帰るというエピソードに、目指すはココ、と思いました。

自分の体を自分で整えられるようにあいコープの食材で子どもたちの舌をつくりたいと思います!!

そして震災があつたからのみなさんのお話は、胸にせまるものがありました。

右上につづく

⑦

→ 今ある現状から工夫して樂しみや喜びを見つけ出して生活しておられ、大切なものを改めて感じることができました。

私も本当に大切なことを見失わぬよう、日々の生活を丁寧に、そして樂しみたいと思います!!

今日はありがとうございました。

(伊達市)

【石けんシリーズ】
Q&A

石けん、『白い汚れ』^{カス}が目立ちます

*洗濯機で石けんを使うときに、お湯を使ってよく溶かさないと、黒い服が白くなってしまうことがあります。石けんを使つていて大変かと思うのは、それくらいです。

合成洗剤で洗つたタオルのごわごわ感や、あの強い香りはとても不快で、石けんを使つたらもう合成洗剤には戻れません。

合成洗剤や柔軟剤を使ったタオルで手拭くと、その成分が手の皮膚から体内に浸み込んでいくようでとても怖いです。

合成洗剤はこの世からなくなりて欲しいです。

(福島市)

*色の濃い衣服を洗濯した時に、白い汚れのようなものが目立ちます。

合成洗剤の時はつかなかったので、何かなと思つていました。
いつもガムテープなどで取つています。

(伊達市)

まんま通信の石けんコーナーに
4週に1回!登場します!
ケン酸

<黒い服が白くなってしまうことについて>

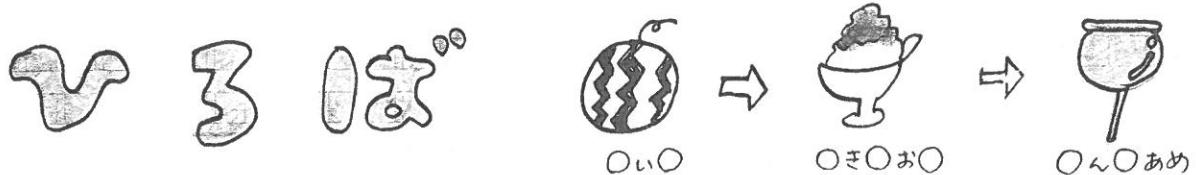
私も経験があり、ケン酸で解決しました。

洗濯の最後のすすぎにケン酸 小さじ1(食酢 大さじ2で代用可)を入れ
その後しばらく洗濯機を回し、脱水して干します。

よかつたらお試し下さい。

(石けん会議メンバー)

)



*お中元でコーヒーを利用させて頂きました。箱を開けなくてもすごく良い香りがしたと喜んでました。

(郡山市)

*配達をして下さる 大槻さんを彼と呼ばれさせて頂きます。彼はいつも笑顔で優しく親切で、私は84歳の独居老人ですがとても気持ちよく楽しい会話を製品に対しては親切にわかりやすく説明してくれ、好感の持てる青年です。

金曜日配達して下さる少しの時間ですが、可愛い笑顔で非常に私にとって至福の時間となります。ヘルパーさんにも大変ほめられてます。これからもよろしくお願ひ致します。

今日は大槻社士さんに感謝の意を込めて私のお礼の言葉です。又色々と教えて下さいね。いつも金曜日お世話に成ります。

(郡山市)

*いつも楽しく「ひまわり」を読んでいます。「ひまわり」の記事の文字がとても読みやすくて、大好きです。

どうなたが書いてくださっているのだろ、こんなに毎回たくさん書くのは大変だろなどと思いつながら読んでいます。

本当にいつもありがとうございます。これからも楽しみにしています。

(郡山市)

* ① 「ひまわり」は現在3名の組合員が交替で「リライト」で完成させています。現在1222号(7月17日)で30年前の設立時から週一回発行です。(途中、隔週発行の時期がありました)

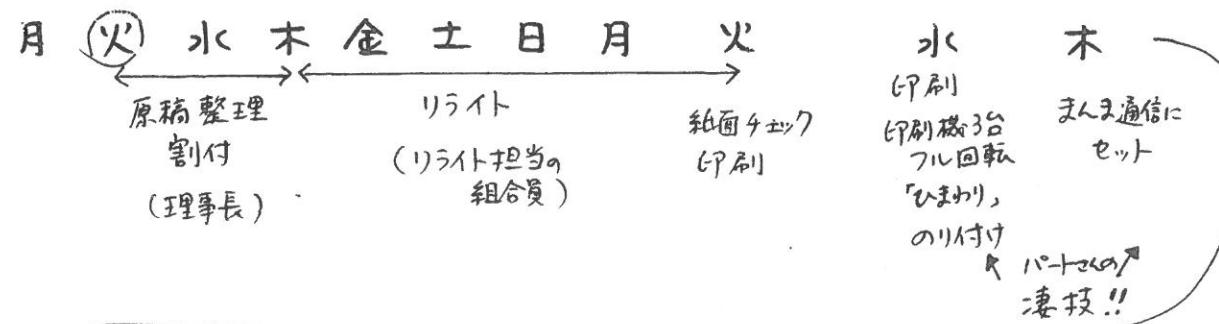
ひまわりのリライト体制は、「駄伝のタスキ」のように20~30人の組合員が書き継ぎ引き継いでおり、「1名で毎週の時」もあり、肩・腕の痛みでダウンして、現在は「3名が3週に1回」という体制です。

この「ひまわり」を支えているもう一つの柱は、組合員の「なんでもカード」です。

疑問・質問・クレームの話、大歓迎です。組合員の体験、考え。

→ 疑問、そして感動を組合員に伝えることを編集基調にします。ひまわり作成会議で「合評会」(各号の)をやり、技と考えを磨いてます。

② 発行体制は、次のように毎週繰り返されます。



金土日 (月) ~

注文書と共に「ひまわり」配布 これで1サイクルです!

③ 組合員の「なんでもカード」「地区活動」「理事会の方向性」を念頭において、「ひまわり」の1ページへ6ページの割り付けと見出し、写真が私の仕事です。30年間やっていて、組合員の原稿と写真は穴の空くほど見つめていますが、体力、能力、センスなど、「限界」を感じています。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

須賀川・生き生きサークル支援に感謝

* 7/4はサークルの活動日で、手作りのお人形や

『出産体験』と命の話

エプロンシアターを使った素晴らしいお話会。



助産師さんによる出産体験(大きなお布団みたいな子宫袋に入っちゃう)と命についての感動的なお話がありました。

あいコープさんから支援金をいただき、「国産果汁のりんごゼリー」「国産果汁のぶどうゼリー」を配ったところ、「大人が食べてもおいしい」「味がしっかりしている」などの声が聞かれ、とっても評判が良かったです。来月は消防署見学に行って来ます。去年の見学の時はやっと歩けるようになったばかりの娘も、今年は消防車に興奮してくれるのではないかと樂みです!

(須賀川市)