

# ひまわり

2017年  
7月24日  
No. 1223

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 ランチ会～パエリアランチ、ボロニアソーセージのだし～
  - ② “、岩瀬農業体験農場③
  - ③ 岩瀬牧場、世界最古のトラクターを蘇らせた！
  - ④ 生産者からのお便り、ローカル案内、北九州豪雨被害支援金の取組み、測って安心
  - ⑤ パランブンバナナのおはなし、平和大使署名のお願い
  - ⑥ ⑦ 総代会発言者に学ぶ④
  - ⑧ “、総代会なんでもカード④、ローカル唐揚わかれのおすすめ
  - ⑨～⑫ ローカル案内、なんでもカード、注文メモ、調味料チェック表

ローカル商品のご案内（8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

ランチ会

マニース"ガーデン"がきっかけで  
パエリアランチの完食、彩りもきれい

ボロニアソーセージのだし

サークル・マニース"ガーデン"で同じテーブルになったのがきっかけで、開催して頂いたランチ会。わいわいと女子会みたいでとても楽しく過ごせました。

カステラと、ヨーグルトで作るティラミスはチーズを使ってないのに濃厚な仕上がりになってびっくりでした。パエリアもこげちゃったのに完食できたのはお米にボロニアソーセージのだししがちやんときいていたからかな？  
たんぽぽ村の冷凍ギューザも何もつけていないのに、お肉の味がしっかりしてておいしかったです。

生産者の話や、  
加工肉（市販の）の  
おもししさも勉強  
てきてよかったです。

（郡山市）



①



ボロニアソーセージ  
パエリア

220  
ボロニアソーセージ  
180g 380円(税別)

407  
タンポポ村のギューザ  
18g×10ヶ 285円(税別)

皆さんとても“食”に関して意識が高い方はばかりで、勉強になりました！ボロニアソーセージのパエリア、彩りもきれいで、子供にも食べ易いやさしい味になりました。

今回は肉の加工品のお話して改めて市販品の添加物の多さにビックリするとともに、タンポポ村さんのハム・ソーセージが手に入ることに感謝しています。

（須賀川市）

## ランチ会つき

あいコープの商品はどうれもこれもオススメしたいのですが、今回のランチ会では、ソーセージにスポットを当て、市販品との違いについて学びを深めました。

(Sさん) 初めてあいコープのウインナーを見た家族が色に驚いていました。

(Hさん) 市販のハム、ソーセージの色の方が不自然なのにね...  
同一ねー！

(二瓶) その不自然な色の元が亜硝酸塩というものが、強い発がん性物質に変化しますし、青酸カリと同じくらいの毒性があるそうなんですね

(Hさん) 怖くて市販品は買えない～

(二瓶) あいコープのハム、ソーセージは愛豚会の豚肉を使っているので、安全・安心だということがはっきりしているし、絶妙な鮮度で届くので、余計なものを入れずに作っています。

(Sさん) 市販の肉はすぐに色が悪くなったり、ドリップも出ますよね。

あいコープのはどうならないので、驚きました！

(Hさん) 豚を飼育しているところ、見たいなあ！

こんな会話を市販品の怖さとあいコープのこだわりについて深めました。また、ボロニアソーセージはまだ使ったことがないという方もおられ、提案をかねてボロニアソーセージでのパエリアを作りました。火の調節をうっかりして少しこげてしまったのですが、そのコゲが苦くなくて、食べられたことに一同ビックリしました。なぜでしょうね？ パエリアは色々具材を変えたり、カレー味にしてみたりと応用が効くので、是非作ってみてください。と言ったら皆さんからは、ミックスベジタブルは手軽に調理できて有難い、色々いい。鶏ひねと塩こうじの方も気にはなる！という、うれしい反応でした。

(郡山市)

## 岩瀬農業体験③～草取り作業～

岩瀬牧場・農業体験③は7月1日雨の中、組合員・家族で57名が参加しました。(大人22名、子ども29名)

初めの自己紹介では、「(前回)持ち帰ったメダカから9匹が生まれました」、「今日は雨降りですが、生ブルーベリー摘みが私を呼んでいるので！」など農業体験の楽しさが話されました。

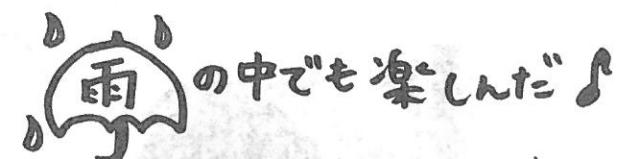
牧場の伊藤代表から、畠に除草剤を使ってないので雑草がすごい、機械と手作業で草取りには苦労します。虫対策は『BT剤』(農薬ではなく微生物体)をまき、虫が食べ「食あたり」して死滅させるもの。

このトウモロコシにはBT剤を2回使用です。

トウモロコシの畠での生育観察では、アブラムシ等がおり、アノマレイガの幼虫は液を吸ってトウモロコシをダメにする。この幼虫を鳥、カラスが食べることで「トウモロコシに傷がつき、ハクビシンや、タヌキの食害が広がるそうです。

こうした、安全な虫や草対策は生産者には大変な苦労と思いがあることを改めて知り、次回の収穫体験では、生のまま食べてみたいと思いました。また、あいコープの準備したデザートの『ハスちゃんヨーグルトとブルーベリー・グラボ』は絶品でした。

あいコープふくしま 総員 )



雨の中の農業体験、お疲れ様でした。前回、どうもろこしの種まきに参加し、今回も子どもたちはとても楽にしていました。雨のため、草取りはできなかったものの、合羽を着て、里芋やどうもろこしの成長状況を観察したり、水たまりでバシャバシャしたり…雨の中でも、とても楽しんでいたように思います。

ブルーベリーもおいしく頂きました！

(郡山市)

## 農業体験③ つづき...

### 「幼虫」家庭では水圧で飛ばす！

7月の農業体験は雨でした。しかし、傘やカッパ等の雨具で、自分たちの植えた作物を観察し、「大きくなってる！」と成長を実感しました。トウモロコシの畑では、アワノメイガの幼虫を見せてもらい、家庭菜園だったら、見つけて取り除けば、農薬の必要がない事、アブラムシは水をかけて水圧で取り除くこと、岩瀬牧場さんでは、農薬ではなく、別のもので防除している事等、お話しして下さいました。

次回のトウモロコシ収穫、参加できないのは残念ですが、ひまわりの「ローカル企画」を楽しみにしています！

昨年はとりたての甘~いトウモロコシ、おいしかったです！  
悪天候での安心・安全のブルーベリー摘み取りですか。  
「これ甘い！」「これすばらしい！」と摘み取りに夢中にになりました。

(本宮市)



岩瀬農場より	8月2回	<b>今季最終!!</b>
<b>ローカル</b>		
000504	スイートコーン3本	408円(税別)
000505	スイートコーン 5本	679円(税別)
000506	枝豆 200g	310円(税別)

### 動く歴史的遺産 世界最古のトラクターを蘇らせた！



エンジンが動き、土を起こすフランを引いてもスムーズに動く。青色は岩農高校生が塗装。過去に筑波大学学生達が挑戦したが「未完成」。全ての部品が「金青びて」修復は困難だった。

#### 100年前のトラクター蘇った歴史

1876年(明治9年) 明治天皇 東北巡幸  
「この原野を牧場に」と。

1880年(明治13年) 岩瀬牧場 「日本初の国営牧場」として誕生！

1917年(大正12年) 英国で「量産型農業用トラクター」輸入。(フォードソンF型トラクター)  
岩瀬牧場に配備。  
西欧式の大型酪農経営へ

～100年後～

2017年 「世界最古のトラクター」復活プロジェクト  
すぐ隣りの岩瀬農業高校と、地元の修理の達人。

「芦さんの学校では教えてくれない  
そこそこ！」で紹介

6月に 修理が完成し、岩瀬牧場へ  
7月1日 あいコープふくしま農業体験(写真)



## ズッキーニ 大きくても味は落ちない!

\*生産者からのお便り 焼いても、揚げも、煮ても、漬けもそしてサラダも

本格的な梅雨入りとなり、週間予報も傘マークが続いてあります。被害の出るような豪雨は困りますが、自然にとっては必要な雨でもあります。気ままな天候の下で野菜を育て、バランスよくお届けすることが難しいことが多くあります。今週はきゅうりの育ちがいまいちなのでズッキーニが頑張っています。ズッキーニは瓜ですが、南瓜の仲間で近年人気が出てきた野菜です。パスタなどによく使われますが、焼いても揚げても煮ても漬けても良く、サラダも美味しいです。商品としては、もう少し小さいうちに収穫するのが良いのですが、大きくなっても味が落ちないので、太めにして収穫しております。

石沢 重吉

無農薬野菜セット ローカル

愛菜箱

000503

905円(税別)

ご注文の参考に…

7月2回 お届け品

キャベツ 1コ、きゅうり2本、ズッキーニ2本  
玉ねぎ 800g、たまねぎ 2コ

無農薬と化学肥料不使用に

こだわる愛農会の皆さんの  
野菜セット箱です！

7月3回予定品

キャベツ、じゃがいも、ズッキーニ、ナス、オクラ

### ◆7月2回 ローカル注文20ヶ以上◆

商品名	供給数量	
ミニトマト ちびあま	383	生芋糸こんにゃく 41
生ブルーベリー	289	徳島産野菜セット 40
地元のきゅうり3本	205	三陸唐桑 生わかめ(茎付き) 39
地元のきゅうり5本	177	キッチンスポンジ 37
野菜セット「愛菜箱」	145	玄米おこし 36
夏人参(洗い)	125	こんにちは塩麹 35
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	109	アイゲン浴用石けん 34
大玉トマト(重力トマト)	106	揚げ潮あられ 32
満点！あおばちゃん6切	104	シャボン玉浴用 31
中玉トマト ララフルティカ	101	ミニキュウリ 30
グリーンアスパラ	94	生芋板こんにゃく 30
地元のなす	79	板こんにゃく1/2×2 30
(低温焙煎麦茶)麦ちゃん	57	こだわりぽん酢 29
満点！あおばちゃん8切	49	玄米丸餅 26
地元のじゃがいも(農薬不使用)	48	こんにちは料理酒 25
いちごとまと	47	ピーナッツおこし 24
シャボン玉純石けん	47	ミルクコーヒー 24
玄米あられ	43	生乳仕立て のむヨーグルト 22
		粉 コーヒーギャラリーブレンド 20

愛菜箱  
145ヶ!!

徳島野菜セット  
40ヶ!!

玄米あられ41ヶ

玄米おこし 36ヶ

玄米もち 26ヶ

## 北九州・豪雨洪水被害

あいコープ生産者、「会社の床上まで浸水」「工場で寝泊りし。  
仮避難所」(7月10日)

九州北部の豪雨によって福岡と大分県で死者25名、20人超える行方不明 そして住居を失うなど1400人が避難し、長期化の恐れが出てる。

被害が集中しているひとつ福岡県朝倉市には、あいコープ商品 菜種油の平田産業さんと食菜酢の藤井養蜂場があります。

被害状況は…

平田産業 付近の河川は氾濫したが、工場・家屋には被害でない。(青木専務談)

藤井養蜂場 朝倉市の中でも被害の大きかった地域でニュースで報道されているところ。会社の床上浸水、周辺道路は土砂で寸断。従業員と家族の無事は確認。

### 支援金の取組み

2つの生産者への支援

ローカル室内  
000600

1口 200円

### ◆浪りって安心・浪りって対処 217 ◆

家庭菜園、もらいものなど気になるもの土以外OK!

単位:ペクレル/kg

2017年

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4日	須賀川市 岩淵	びわ	400g	F	6.11 4.90 (1H)	36.00S

### ◆浪江町からの仮設住居への支援◆

7月1回羊かん、7月2回リキドコーヒー 5% 662円

これまで 34.974円

35.445円

# バランゴン バナナ

防カビ剤・防腐剤を使っておらず、  
安全性が高い！

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！

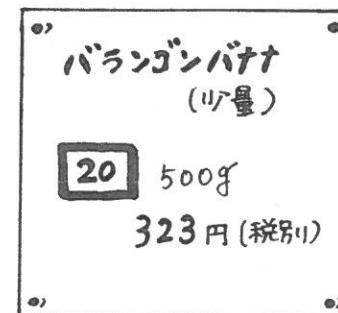
黒いインクの  
ようなものや、白い跡が！

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、砂ほこりが付いて  
白くなってしまうんだ。

栽培期間は化学農薬は使用せず、しかし日本検疫所で「青酸ガス熏蒸」  
を受ける場合があります。このガスは揮発性が高く、果実に残留しにくいため  
安全性は高いものです。



西ネグロス州 パタグ村で「バランゴンバナナ」の畠にてトマト、ナス、キャベツなど、化学肥料、農薬を  
使用しない農業



熟しにくい 15℃以下 ← 青めのバナナ → 15℃以上で熟す。

バランゴンバナナの産地は標高や栽培条件が全て一定ではありません。そのためバナナの熟成度にもバラつきがあります。また、配送中の傷みを防ぐために青めでお届けになる場合があります。バナナは 15℃以下のところに置かれるときにくくなりますので、青めのバナナが届いた場合にはパックの口を少し開け、暖かいところに数日置いてください。

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 752筆 (7月12日)

これまで	691筆
組合員	(10筆)
フクシマ厚生労働者センター	10筆

あいコープふくしま

7月末〆切

ご協力よろしくお願ひします！

8月3回は配達、お盆のためお休みになります。

(8月14日(月)～18日(金))

あいコープとの出会いから…

娘は管理栄養士、息子はあいコープ食材を“リユック”..に一杯に

あいコープさんとの出会いは約10年くらい前、郡山の友人が利用している注文書を目にした時、農薬使用の表示が、“無農薬”とか「何回／何回中」と表記されている事に目が止まり、やっと自分が探していたものをみつけた！という感じでした。

あいコープを初めて食した子供達は「牛乳おいしい！お肉は臭くなく、野菜は味が濃く、甘い！」とすぐにファンになりました。子供の舌は敏感だと感じました。その時、30年前に『子供の舌は何も毒されていないから味に敏感。だから小さい時に味わった味は一生もの。大事にしてほしい』とある小児科医から言われたことを思い出しました。

私は子供を産む前まではただ漠然とおいしい物を食べるだけでしたが、産んでからは、少しだけでも安全で安心なものを選ぶようになりました。あいコープとの出会いは、より一層 安全で安心なものを見つめるきっかけになりました。以前、子供達がお母さんのお弁当は色々が悪い。お友達のお弁当はきれいと。しかしある時、その人の弁当を食べた娘が、「とってもおいしそうに見えたが、変な甘さがした」と添加物の味が気にならなかったようでした。そして、お母さんは家族のためになるべく添加物が入っていないのを使って料理してたら、見た目は悪いけどおいしいよ。』と言ってくれました。私はたいした料理が作れなくても、素材が“良ければ”おいしいものが作れる。そう実感しました。そのような食材を提供してくださいっていいる生産者の方に感謝すると、これからもより安全な食材をお願いします。

そんな食材にささえられて育った娘は管理栄養士として食に携っています。下の子は大学生で時々帰宅すると必ず“リユック”いっぱいにあいコープの食材を持ち帰ります。そして昨年はあいコープまつりには家族で参加。私は初めてのサポーターを体験しました。担当はキムチライスビーサーで、手軽にできておいしい、沢山の方に好評でした。ぜひ今年も参加させて頂きたいです。今年は農業体験を通して生産者との交流やまだ参加していない交流会にも参加したいと思っています。あいコープを通し、さまざま問題を学習し、次の世代へとひきついで行きたいと思っています。

(伊達地区)

)

## 知りたかった事が学べた組織

求めている人が大变います！

あいコープと出会って約2年。本当にあっというまでとても充実した1年でした。毎回地区委員会では農薬の問題を学習しています。母になり、特に震災後、食や環境の事に关心が出てきて、知れば知るほど、驚きの世の中になっています事にびっくりしました。今は色々な情報があふれすぎていますが、あいコープでの交流会、勉強会で私の知りたかった事を学ぶことができています。

例えば“肉類の生産の仕方、野菜のネオニコチノイド等のお話、化粧品、石けんや発酵について、これらを直接生産者さんから聞けることはなかなか出来ない事です。お話を聞いて、共通して思うことは、市場に出ている商品がいかに売れれば“良いかが”1番で、安心安全は二の次、三の次になっていることを感じます。以前はどこで手に入れたら良いんだ？うと悲しくなっていましたが、今ならあいコープから買える安心が常にあります。

目の利益や便利さだけにとらわれず、真に大切な物を見失わず、作りつづけている生産者さんがいる事に本当に感謝します。そして何よりも私たちこそ学んでいかなければ”と思っています。

この1年、私の仕事復帰や子供のスクールなど“ものすごく忙しくなりましたが、あいコープの活動力は私の活力になっています。

我が家だけでなく、地域のママさん、そして給食と本当の食事が、未来へ残せる環境が広がっていける様になれば“良いと思います。

この1年で伊達地区が広がった様に、私もそうでしたが、知らないだけでまだまだ求めている方が大变います。

これからもっと楽しみながら  
今現在の西伊達エリアだけで  
なく、その周辺にも組合員を  
拡大できたらと思います。

(伊達)

⑥



## ナチュラルな仕上りときれいな川めざして。。。

私は震災をきっかけに食生活を見直し、免疫力を高めるためあいコープを利用するようになりました。初めは汚染されていない食材と化学調味料無添加の食材が調達できれば良いくらいの軽い気持ちでした。初めて野菜が届いた時、新鮮さとおいしさに感動し、それからは、あいコープは生活に必要不可欠、大切なパートナーになりました。

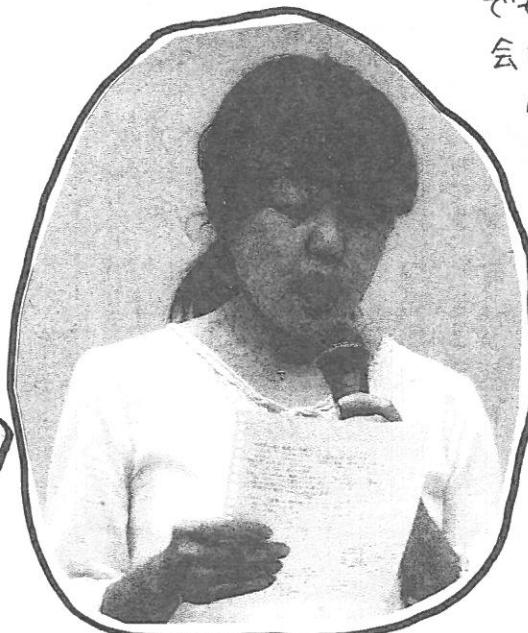
交流会で初めて『石けんでお皿を洗う体験』をしました。スポンジに固型石けんをこすりつけてギュッと握るとできる“モコモコの泡。自然に肌に吸いつくような感触が大好きで、それから石けんのどりこになりました。子どもたちも石けんが好きで、お風呂洗いを喜んでやってくれます。石けん生活に切り替えてからは子供たちに安心して手伝いを任せられるようになりました。私もゴム手袋をする機会が減り、掃除がぐんと楽になりました。用途に合った洗剤を買う必要もなく、シンプルな暮らしを実践しています。

洗たくは石けんの選び方を間違えて一度挫折しましたが、純石けんに変えてからは順調です。合成洗剤では感じることができないナチュラルな仕上がりが大好きです。

今の目標は、石けんをベースに重曹やクエン酸などと合わせて用途に合うお掃除の仕方をマスターすることです。

石けんを使う人が増えて  
日本中の川がきれいになつたらうれしいです。  
まずは自分、そして  
家族から。大切な  
命を守るために、石けん  
にこだわっていきたい  
です。

(福島市)



⑦

## 「ひまわり作成」リライトを担当して 「町でもカード」に商品と家族への愛情

「ひまわり」のリライトを担当させていただいております。ひまわりは現在私を含め、3人体制で書いております。私も一組合員として、3.11東日本大震災原発事故直後の生活において「ひまわり」をよく読むことが生活の指針となり、本当に助かれました。交流会でも同じ感想をたくさん聞きました。

今現在の「ひまわり」は、震災当時の紙面に比べて、ランチ会などでのお母さん方や子どもたちの実顔の写真がたくさん掲載されるようになりました。この6年間のことと思うと、ここまで“これたこと、あいコープの取り組みに感謝の気持ちで”いっぱいです。そして「ひまわり」が果たすあいコープ生活への重要性を常に感じながら書いています。

私たちリライトチームは、ほぼ月1回の割合で「ひまわり作成会議」を行い、共に、「ひまわり」に掲載内容の検討や紙面作りの意見交換を行っています。主に一面の内容についてです。一面はその時々で“あいコープ”力を入れて取り組んでいることをテーマにしています。大きく分けて、商品について、生産者の取り組みについて、生協生活について、ランチ会や勉強会、農業体験など組合員が参加するイベント報告などです。その内容について先日の会議

でも話し合いました。最近はランチ会などのイベント開催の報告や感想を取り上げていることが多くなっていました。これは、参加できなかった方もその内容を知ることができます。

次ページへつづく  
→

つづき

ただ、掲載回数が多くなり、商品の市販品との相違や生産者の方について学ぶ機会が以前より少なくなってきたのではないかということで、今後はそういったテーマに力を入れていこうと話し合いました。そうすることにより、身体や環境のことを考えて、日々の生活に取り入れる商品を自分で選ぶ判断をすることができるし、その知識を子どもたちにも伝えられます。また、知人、友人に教えることもできます。それが「あいコープ仲間」づくりにもつながっていくと思います。

組合員さん方の立場も年齢も、そして「あいコープ」の活動に参加できる割合も様々ですが、ひまわりへの「なんでもカード」の投稿を書いたり、読んだりすることを通して今後もさらに活発な交流が生まれればよいなあと思っています。

日頃、リライトのための原稿をお預かりして、皆さんのがんでもカードの手書きの文字を見て、いつも商品への愛情や「あいコープ」生活のとどろいや喜び、家族への愛情などを感じています。

という「お気軽」に、飾らない日々の「あいコープ」生活について「なんでもカード」に書いていただけたら嬉しいです。

(郡山市)

歯ごたえ良く、臭みもない

冷やし中華のトッピング、サラダの彩り

ローカル商品の塩蔵わかめが出ない時に、スーパーの三陸産生わかめ(428円)を購入していましたが、今回の唐桑わかめは「生わかめ」より歯ごたえや鮮度が良く、臭みがないませんでした。何より、生わかめは日持ちしないのに対し、塩蔵は冷蔵庫に常備しておけるので、毎日サラダや刺身など、食卓に彩りをえてくれます。以前は自分が準備したいばかりにカットわかめを使用していましたが、やはり子供達には本物を食べさせてあげたいです。(「あいコープ」組織担当)



#### 総代会なんでもカードがら④

初めて総代会に出席しました。まず佐藤理事長のお話から経営状況をお聞きし、安心したのと同時に、これから世の中に求められていくのは、この「あいコープ」のような組織だと確信し、その一員であることに誇りを感じました。また、生産者の皆さまや近県の生協さんのお話しやお顔を見てきて、嬉しさも倍増!! おみやげも愛農会のお米まで入ってる「お野菜たくさん」いたで、ありがとうございました。)

今回、発言の機会もいただいて、とても緊張してしまった、また冷静に発表できなかったので「お聞き苦しい点もあったこと」と思っています。でも、発表の間、本当に皆さまが真剣に耳を傾けてくださったことをひしひしと感じていました。本当にありがとうございました。総代会に出席したこと、「あいコープ」が更に好きになりました。これからもご縁のある方に、「あいコープ」の良さを伝えたいです。)

(須賀川市)

今年も総代会で、生産者さんや「あいコープ」のみやきの高橋さん、よっ葉生協の倉持さん、他。そして「あいコープ」の組合員さん、たくさんの方と会えることを楽しみにしていました。発言されたお話を、とても良いお話を、感動した。皆さん一人、一人の熱い思い、「あいコープ」との出会い、「あいコープ」生活をしてこれまでの生活との違いなどはこれから的人生、生活を変えていくことだと思います。

それと、「あいコープ」の議案書は毎年とても感動します。みんなに厚い議案書は他にはないと思います。作成に関わる皆さんも大変だったと思います。

(須賀川市)