

ひまわり

2017年
7月10日

No. 1221

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 第31回総代会 発言・避難生活からあいコープとの出会い
- ② 総代会「みんなでモカート」感想より、福島で生きる！あいコープライフはアツクせよ
- ③ 友好生協・生産者の来賓の皆様のご紹介
- ④ 総代会発言に学ぶ、時短・増量・コラボが私の掛け
- ⑤ 高校生平和大使の訴え、あいコープ4000名めざしてスタート
- ⑥ 生産者からのあ便り、ローカル案内、測りてスタート、注文数20ヶ以上
- ⑦ 私のおすめ！豆腐で増量肉みそ、無茶々園の冷凍みかん
- ⑧ 今が盛り！ローカル案内、岩瀬牧場トウモロコシ、玉ネギ
- ⑨～⑫ ローカル案内、「みんなでモカート」、注文メモ、調味料チェック表

ローカル商品のご案内（7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



3.11 震災・原発事故から

避難生活からあいコープ®生活の出会いと充実

6月26日(月)午前9時30分よりビッグパレット(郡山市)会場で第31回あいコープふくしま総代会が開催された。総代会の議事は理事会より2016年事業報告および2017年活動方針・事業方針が提案され、出席総代92名、書面出席8名、計100名のうち(総代定数100名)8名の総代より補強意見が出された。議事の採決は、議案・補強意見・そして理事会の「まとめ」を含めて行った。結果、第1号議案～第5号議案まで反対・保留は0名「賛成多数」で可決され総代会は終了した。総代会発言を紹介します。



私がいコープ®に加入したのは、あの3.11大震災の後でした。当時は浜通りに住んでいて自宅は海のすぐ側だったため津波で流されてしまいました。実家も海が近く津波が押し寄せました。幸い家族はなんとか避難し無事でしたが、子供達のお友達や親戚など身近でなくなった方もいます。

家の近所は壊滅的な状態で、その後の原発事故が追いつきかけしばらくは自宅のあった場所に行くこともできませんでした。市内は屋内待機機となり、私たち家族は帰る場所もなく、遠い親戚の家を転々と訪ねながら過ごしていました。

そんな中、栃木県の避難所に空きがあるとのことでお世話になることにしました。着の身着のまま避難を売っていたので不安いっぱいでしたが、避難所の方たちはとても温かく迎えて下さいました。心配していた生活用品、ミルクやオムツも困らないくらい用意していただき、洋服も町の方たちの古着を集めてきて下さって、自分に合ったサイズのものを着用させていただきました。皆で励まし合いながらの共同生活でしたが、避難所の皆さんには何から何までお世話になり、とても親切にしてくださいまして本当に涙が出る程

うれしかったです。その後、夫の会社が須賀川にもあったため転勤となり、須賀川に住むことになりました。右も左もわからないまま知らない土地で不安いっぱいでした。そんな中、美容室をインターネットで探し行ってみたところが、須賀川地区委員の、さんのお店でした。さんはとても明るくお話し下さってたくさんのお話をもらいました。そこであいコープ®のことを教えていただき加入してみることにしました。宅配は初めてで何を買いにいのか分からなかったのですが、さんからランチ会や交流会のお誘いで参加するようになってから食材のこと調味料のことを知ることができ、レシピも増え、小皿まで注文できるようになりました。最近では地区委員や組合員さんの中で「愛菜箱」の話題が多く気になっていたのですが、何が届くのか分からず不安もあり、必要は野菜だけの注文でした。しかしみんなからの話で「一度注文すると次に届くものが書かれてくるし、旬の野菜がとにかく新鮮でおいしいよ！」という声にひかれ注文してみました。

続く →

→ 続き

初めて届いた時は無農薬・有機栽培で作られた新鮮な野菜が種類も入っていてこのお値段!?!ととても驚きました。愛菜箱には野菜と一緒に「野菜通信るわあいカード」が入っていました。そこには生産者の方からの心の込めたメッセージと、畑の状況や旬の野菜のお話、保存方法や調理方法などが書かれていて毎週楽しみです。どの野菜も美味しく今まで注文したことがなかったものでもどうやって食べようかと考えるのも楽しみです。愛農会の皆さんは震災後大変なご苦労をされたと思います。福島県は風評被害などまだまだ辛い日々が続いています。復興は終わっていません。そんな中でも楽しい出会いがあり、元気や勇気をもらいながら前を向いていけるようになりました。それはあいコープとの出会い、そしてあいコープに関わる皆様との出会いのおかげであると感謝の気持ちでいっぱいです。

(須賀川市) ①



総代会議長の2人
ありがとうございます!

福島の土に生きる! あいコープライフは欠かせない

総代会はじめて参加させていただきました。

あいコープの活動はたくさんの熱い想いを持った方々が集まり、ご尽力いただいているのおかげで成り立っているのだと、改めて感謝の気持ちかわいてきました。

福島で生きるために あいコープライフは欠かせない、という組合員さんの言葉に、本当にその通りだと思いました。

(福島市)

②

原発事故後のお話にな涙が...

あいコープに加入して1年半、初めて総代会に参加させて頂きました。これまでの活動やこれから力を入れていきたいこと、生産者の方や組合員のお話など、今まで知らなかったことをたくさん聞いて、あいコープという組織について少し理解が深まったように思います。特に原発事故後の取り組みや組合員さんのお話には思わず涙...

あいコープで安心安全な食材を手に入れられるのはもちろん、組合員の方々と思いを共有し、交流し合える生協だからこそ、人の心をつかみ輪を広げられるのだと思います。

今までは「他の生協とどう違うの?」と聞かれても「安心安全でおいしいものが買えるよ」としか言えなかったのですが、これからは自信を持って「人の心を大事にする生協だよ」と言えそうです。あいコープのさらなる発展、そして組合員一人一人のため日々頑張らして下さる役員の皆様には感謝します。

(郡山市緑ヶ丘)

総代会はんでもカード感想より

発言は皆さんステキ!

総代会に初めて参加させて頂きました。

あいコープに加入し日が浅いため、生産者さんのお顔を拝見する機会が今回初めて、いつも口になっている野菜・調味料など「すごく美味しいです。ありがとうございます。」と遠くながらも感謝の気持ちを送っていました。地区の代表の方の発言は皆さんステキでイキイキして聞き入っていました。

私もこれから生まれ育った福島で子育てをしていきます。あいコープの食材を使って自信を持って家族のため、自分のために料理楽しみたいと思いました。

(郡山市)

あいコープをもっと尊敬・もっと好きに

“フクシマという土地”で一人一人が怒涛の歴史を背負っていて、その目かけ・救いになっているあいコープの凄さを実感しました。

組合員みんながこんなに感謝や愛を持って参加しているこのあいコープという生協が、より盛り上がっていくことを心より望みます。あいコープを求めている人たちは、きっとたくさんいるので、そんな人たちに広まるといいなと思います。

(須賀川市)

生協運動を理解し、利用する人は多い!

総代会で毎年思う事ですが、意見を発表される素晴らしい組合員さんがたくさんいて驚きます。組合員の数が少ないと言いますが、きちんと生協運動を理解し利用する人たちが多いという事で、いいように思います。数もそのうち地道に増えていくのではないのでしょうか。

今回「ひまわり」のリライト担当の方のお話が聞いて良かったです! 次は配送やその準備をしている人達の見聞もお聞きできたらと思います。

たくさんのおみやげもありがとうございました。

(三春町)

友好生協 生産者の来賓の皆様 お忙しい中ありがとうございました



あいコープみやぎ
高橋千佳 理事長



常総生協
柳町弘美 理事長



よつば生協
倉持まゆみ 理事長



団体名	役職名	お名前
生活協同組合 あいコープみやぎ	理事長	高橋 千佳 様
	副理事長	高野 恵美子 様
	組織運営 室長	豊嶋 馨 様
よつ葉生活協同組合	会長	冨居 登美子 様
	理事長	倉持 まゆみ 様
常総生活協同組合	理事長	柳町 弘美 様
	専務理事	伊藤 博久 様
	理事	佐藤 登志子 様
	理事	増本 綾子 様
あいコープ共生会	会長	郷右近 秀俊 様
	副会長	阿部 寿一 様
高橋徳治商店	総務部	高橋 利彰 様
地元生産者 福島県愛農会		石沢 智雄 様
		大内 督 様
ふくしまGAP 柳沼果樹園	代表	岡部 洋一 様
	代表	柳沼 孝政 様
森 農園	代表	森 文男 様
大木代吉本店	社長	大木 雄太 様
珈琲ギャラリー	店主	中矢 美枝子 様

育児で料理どころではない！

お腹が大きかった頃の総代会で、とってもフカフカのお布団をいただきました。その後、無事に生まれてきてくれた娘も1歳8か月になり、お布団からはみでそうな位に大きくすくすくと成長しそろそろお次のベビーちゃんにバトンタッチかな、というところです。生まれた時から最高に気持ち良いお布団で眠れる事、あいコープの食材で離乳食をスタート出来た事は本当に幸せです。

赤ちゃんの頃から4歳のお兄ちゃんはお野菜が大好きです。トマトときゅうり・人参がおやつの日もあります。配達日にきたちびあまを見つけるとテンションMAX、その日の内に即完売です。『今日のご飯は何がいいかな？』と聞くと『お味噌汁！』とリクエストしてくれます。母はしめしめ…！！具だくさんの汁物は我が家の定番です。手の込んだ料理が作れない時もこれさえあればOK！にしています。

私は元々、料理を作るのも食べるのも大好きです！『楽しい食は楽しい人生』が Motto なのですが子供が小さいと中々料理だけに時間をかけることが難しいです。核家族、主人は忙しくほぼ毎日1人での育児の中で疲れ果て料理どころじゃない！と思ってしまう事も多々ありました。

そんな私の助けとなってくれたのが『時短・増量・コラボ』メニューです。『時短・増量・コラボ』メニューの魅力はベテラン主婦の知恵、あいコープ自慢の美味しい食材を活かしたレシピがぎゅーっと詰まっていることです。調理法は決して難しいものではありません。時短で腹ペコの子供たちにも対応でき、料理が苦手な方にも作りやすい手順・少ない材料で仕上がるよう工夫してあります。

『キムチライスピザ』は私の中で大ヒット！ご飯に鎌田さんのお醤油を混ぜ、ホットプレートに敷き詰めます。そこに海苔・ゴマを散らしトッピングに葉物野菜・キムチ・チーズをかけ焼きますが、我が家ではまだ子供が小さくホットプレートは危険、キムチが食べられません。そこでホットプレートをフライパンに、キムチをしらすにチェンジ☆子供達にも大好評でペロリと完食です！大人はキムチ・子供たちはしらすにし、日曜日ランチの定番メニューになりました。このアレンジレシピをみなさんに紹介したところあっという間に広がり、ランチ会のメニューにも何度か登場しました。交流会などで聞いた組合員さんのアイデアレシピを参考にアレンジすることも多く冷蔵庫と相談し、臨機応変に今あるものだけで料理をすることも上達してきたように思います。『しらすライスピザ』も1人では決して生み出せませんでした。まさに主婦の知恵！！レシピをより良いものにしていけるのは仲間の力だと感じています。



「時短・増量・コラボ」が私の助け

前年度は特に仲間の力を強く感じる出来事がありました。郡山市の先輩組合員さんのお話によると私の住む『田村地区』は若い世代とのつながりが少なくあいコープふくしまの広がりの中々難しい地区と思われていたそうです。私自身は田村市の☆SHIBUYA ☆船引町に住んでいるものの実家は県外で声掛けできるお友達もあまりいませんでした。そんな時に何度か交流会に来てくださったお友達が加入してくださり、ご協力を得

て念願だった船引ランチ会を開催することが出来ました。ランチ会だけではなく石炭力フェも開催されました。私1人のチカラでは決して出来なかったことです。仲間がいてくれたからこそ…。みなさん同じ幼稚園の先輩ママさん達ということもあり、尊敬できるとも心強い存在となっています。

私は結婚がきっかけで福島県に引っ越して来ました。知り合いが全くおらず、知らない土地で寂しさから涙した事もありました。そんな孤独だった私が今ではあいコープまつりや交流会でお会いした組合員さんから声をかけていただけることが増えました。あいコープふくしまが『人との輪』を作ってくれましたし『絆』を強いものにしてくれたように思います。同じ食が作ってくれた縁をとっても嬉しく思います。

こうして私が福島県で食の心配が何一つとして無く子育てができるのも、美味しい素材で調理できることも、日々努力して下さるあいコープふくしまと生産者のみなさんがいて下さるからこそです。

バタバタな毎日で座ってゆっくりご飯を食べたのが思い出せない毎日ですが『お母さんのご飯はやっぱり美味しいねえ！！』と言ってくれる子供達との食卓が何よりの宝物であり幸せです。昔の私のように『求めているのにあいコープにまだ出会えていない』方がまだまだ田村地区にもいらっしゃると思います。微力ではありますが、私自身が食を楽しむことを忘れず、『時短・増量・コラボ』レシピの手軽さ、こだわりを持って作られた素材の美味しさ、そしてあいコープふくしま組合員さん達の魅力を皆さんにもお伝えしていけたらと思います。

(田村地域)

外で遊ぶ、地元の物を食べる こうしたことが出来なくなりました

私は東日本震災を経験しました。そして原発事故があり、今まで普通に出来ていた、外でみんなと遊んだり、地元の物を食べたりという事が出来なくなりました。今までの生活がどれほど平和で幸せだったか、そして核の危険性を実感しました。福島は復興にはまだまだです。外から見れば元の状態に戻っている様に見えるかもしれませんが故郷に戻れなかったり不安を抱えている人も多くあります。今後このような体験が二度とあってはなりません。それは原発事故、放射能汚染と共に核の恐ろしさであり、核兵器も含め絶対にあってはならない事を県民、国民、そして全世界の人すべてに伝えたいです。

第20代高校生平和大使、高橋花音（県立橘高校1年）

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 489名

あいコープふくしま
7月末メド

組合員集約	267筆
月山パイロットファーム様	134筆
鎌田醤油様	38筆
郡山市議、八重樫小夜子様	50筆

ご協力ありがとうございます

あいコープふくしま 4000名めざしスタート

新規組合員 **続々** 秋のウェルカムランチ待ってます
試食食品はあいコープ生活の出発点

牛乳が甘みがありとても美味しく
お腹もゴロゴロしませんでした
(郡山市)

やっぱり牛乳は臭いがせず美味しく飲めました
わかめはいつも乾物を使っていたので
生わかめは肉厚で美味しかったです
(郡山市)

子供が牛乳を何回もお替わりしました
安心して栄養がとれる事がとても嬉しいです
たまごは、たまごかけご飯にして頂きました
とても美味しく、しばらくはまりそうです
(伊達市)

安心して食べられる事がとてもありがたいです
各々が美味しさに優れていて嬉しいです
食べる事が楽しみです
(福島市)

核廃絶 高校生が訴える



平和大使結団式 本県の2人参加
核兵器廃絶を国内外で呼び掛ける高校生平和大使の結団式が18日、広島市で開かれ、平和大使に

選ばれた22人が「世界に核廃絶を訴え、平和の礎を築いていきたい」と抱負を語った。
東京電力福島第1原発事故があった本県からは橘高1年の高橋花音さんが参加。復興が続く福島の現状とともに、核の恐ろしさを世界に伝えたいと力を込めた。桜の聖母高2年の高橋伶奈さんも参加した。高校生平和大使は、毎年8月、スイス・ジュネーブの国連欧州本部で核兵器廃絶や平和な世界の実現についてスピーチする。
高校生平和大使の結団式で抱負を語る高橋花音さん(左)と高橋伶奈さん(右)18日、広島市

高校生平和大使、高橋花音さんの
メッセージを紹介する
母親の高橋さん



ス又国連本部には8月19日福岡空港から出発。8月26日帰国予定。

あいコープ報告会 (中高校生福島平和交流団と合同)
9月9日(土) 郡山市さんかくプラザ予定

*生産者からのお便り



ニンニク 食べれば健康増進
農作物の病気予防に

今週お届けのニンニクはホワイト6片という品種で、6片で1球になっています。畑に植える時はその1片ずつを植えます。植えた種の6倍の収量になる計算ですが、計算通りにいく作物ではありません。ニンニクは人が食べると健康を増進し病気を予防する働きがある健康食品です。加工して農薬として用いると作物の病気を予防し、害虫の被害を少なくすることが出来ます。しかし、ニンニク自体は病気になりやすい作物です。市販されているような立派なニンニクに育てるにはたくさんの肥料と農薬散布が必要です。私たちのニンニクは健康食品として責任を持ってお勧めできるものです。

石沢 重吉

< ローカル案内 >

000503 愛菜箱 905円(税別)

6月4回お届け品

- ・ ニンニク 200g
- ・ 長ネギ 1束
- ・ きゅうり 4本
- ・ ナス 2個

7月1回予定品

- ・ 人参
- ・ 玉ネギ
- ・ きゅうり
- ・ ズッキーニ

無農薬
有機肥料
こだわりの
愛農会グリーン

ご注文の
参考に

< 測って安心 測って対処 > 家庭菜園、もらいもの測定 215週目

2017年

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
6月20日	郡山市 安積町	ブルーベリー	150g	(F)/(F)	13.5/10.7	17200S (2H)
"	須賀川市	ブルーベリー	950g	(F)/(F)	1.66/1.52	36000S (10H)
6月23日	郡山市 大平町	じゃがいも	1000g	(F)/(F)	2.19/2.01	2100S (2H)

ブルーベリー
「不検出」

⑥

< 6月4回 ローカル案内 注文巻数20ヶ以上 >

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	442
ブロッコリー	411
地元のなす	311
地元のきゅうり3本	242
生ブルーベリー	179
地元のきゅうり5本	168
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	158
野菜セット「愛菜箱」	157
中玉トマト ララフルティカ	135
満点!あおばちゃん6切	118
大玉トマト(重カトマト)	105
地元のジャガイモ(農薬不使用)	103
まるごと人参ジュース200ml	58
生芋糸こんにゃく	49
満点!あおばちゃん8切	46
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	40
ミニキュウリ	39
板こんにゃく1/2×2	39
いちごとまと	38
生芋板こんにゃく	36
シャボン玉純石けん	29
未来につなぐ支援金	28
シャボン玉浴用	27
金笛だしの素 1リットルボトル	25
キッチンスポンジ	25
とろさば水煮 3缶セット	23
ミルクコーヒー	23
ランチロール 3個	22
黒糖くるみパン	21
豆 コーヒーギャラリーブレンド	21
アイゲン浴用石けん	21

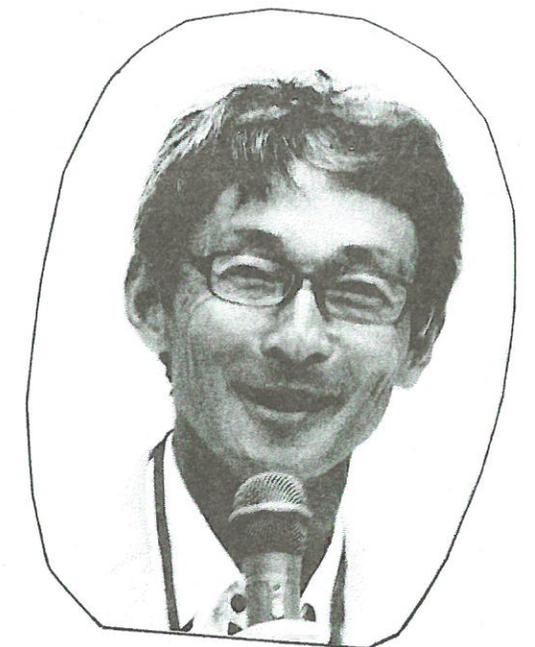
トップは
ちびあま 422パック
愛菜箱 157セット
(前週174セット)

浪江町からの避難者支援
本宮市仮設住居

6月4回 ハチミツの5% 836円
これまでの残 33,947円
計 34,783円



大内 督さん



石沢 智雄さん

愛農会
総代会でのごあいさつ



私のおすすめ

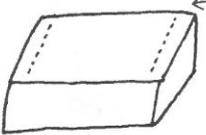
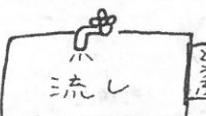
豆腐で増量 肉みそ

作りおき de ごはん. きゅうり. サラダ...

< 材料 >

- ・ 油
 - ・ にんにく (しょうがや長ネギでもOK)
 - ・ あいコープの豆腐もめん
 - ・ ひき肉
- (調味料)
- ・ 味噌
 - ・ さとう
 - ・ みりん
 - ・ こんにちほ料理酒
 - ・ しょう油

< 簡単豆腐の水切り >

- ①  豆腐のパックに2ヶ所切り目を入れる
- ②  流しのフチに立ておく
豆腐の重みで水切りができます。時間をおいて上下返すとよいかも。

我が家の肉みそは豆腐で増量!

- ① フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で香りを出す
- ② ひき肉を入れ軽く炒め、水切りした豆腐も入れ炒める
- ③ 火が通ったら調味料を入れよく混ぜたら出来上がり
ごはんのお友や、冷やこ、きゅうり、サラダ、汁-汁-麺風にして食べてます。

(本宮市)

110 あいコープ豆腐もめん 300g 128円(税別)

140 豚ひき肉 バラ凍結 300g 489円(税別)

148 豚ひき肉(少量)冷蔵 150g 197円(税別)

147 豚ひき肉 冷蔵 300g 387円(税別)

149 豚ひき肉(赤身)冷蔵 200g 341円(税別)

あまりの甘さとジューシーさ! 無茶々園・冷凍みかん

382 無茶々園の冷凍みかん 500g 358円(税別)



そこの書いたのがこちう

れいとうみかんが、本当のみかんのような味でした。れいとうみかんがめったにのらないと聞いて、毎回でてほしいなと思いました。生協のくだものは、どれもおいしいです。

(「ひまわり」572号より)

無茶々園の冷凍みかん、とてもおいしかったです。夏場は無茶々園にお目にかかれなと思っていて、見つけた時は嬉しかったです。そして家族みんなで(私と)無言でいただきました。(冷たいのとおいしいの...)

息子が「もと食べた〜い!」と言うので、「次回未定!!」と答えると書いたのがこちうです。けれどこれを読んで気が付きました。この子はこのみかんのあまりの甘さ、ジューシーさに「みかんの汁を加工して固めたシャーベット」かなにかと勘違いしています。「本当のみかんのような味」だなんて! 「本当のみかんだよ〜。そのままのおいしさだよ〜」と教えてあげなくては... (堤)

5こ程度で1ヶ72円くらい安い!

一番おいしい12月中旬のみかんを冷凍でうまい! 暑い夏 背中にピーンと感じる冷たさ!

ローカル案内 今が盛り!

岩瀬牧場 “農業体験”で種蒔した

トウモロコシ 出荷

51 甘みの強いスイートコーン(差替り) 3本組 408円(税別)

000504 スイートコーン 5本組 679円(税別)

000505 枝豆 200g 310円(税別)



岩瀬牧場 農業体験 夕ヶ口堀り



74 赤玉ネギ

500g 165円(税別)

甘みと水分が多く
辛味、刺激が少ない

73 玉ネギ

1kg 198円(税別)

玉ネギ

新玉ねぎの丸ごとサラダ

<材料> 2人分

新玉ねぎ……小2個

ベーコン……2枚

A…酢…小さじ2

塩・こしょう…少々

バジル(お好みで)…2枚

オリーブ油…大さじ1

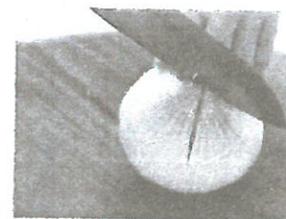
<作り方>

1. 新玉ねぎは外側の皮をむき、十文字に半分くらいまで包丁で切り込みを入れる。

2. 1を電子レンジで1個2分30秒かける。かたい場合は再度30秒ずつレンジにかける。

3. ベーコンを5mm幅に切り、フライパンでいためる。

4. 2が熱いうちにAと3をかける。



十文字に半分くらいまで包丁を入れます。

ワンポイント

玉ねぎのからみが抜けて、お子様でもおいしくいただけます。