

# ひまわり

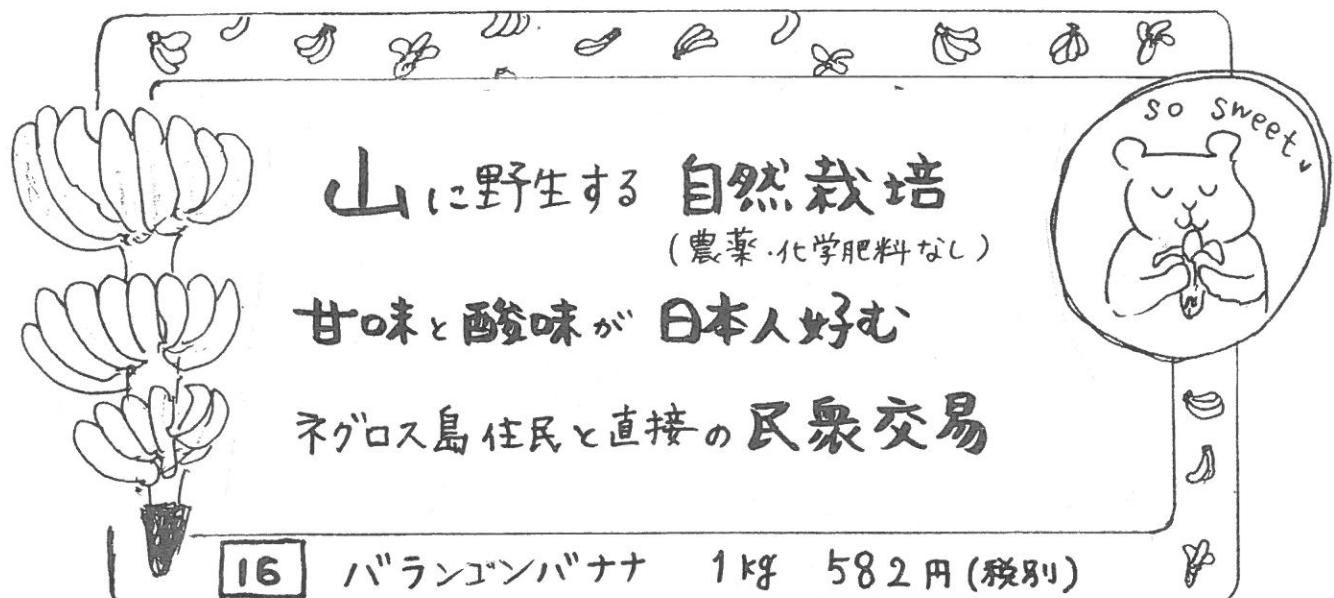
2017年  
7月3日  
No. 1220

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 人力で山を下るバランゴンバナ農特集
  - ② ネグロス島住民との民族交易。バナナの残り留農業について。 ) ①~③で"バランゴンバナを大特集!"
  - ③ バナナクイズ! バナナレシピ
  - ④ 生産者からのお便り、ローカル案内20ヶ以上、愛菜箱、測りって安心測りって対応(21)
  - ⑤ 20代高校生平和大使 高橋花音さん、7月~9月組合員イベントの紹介
  - ⑥ 干葉産直の魚缶レシピ
  - ⑦ イワシは強し!
  - ⑧ 石けんシリーズ Q・A ⑦
  - ⑨ ~⑫ ローカル商品案内、なんでもカード、調味料丘ック、注文品控えメモ

ローカル商品のご案内(7月3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

## 人力で山を下る バランゴンバナナ



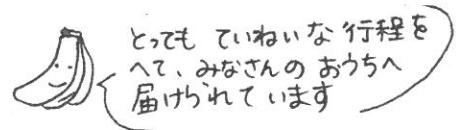
① 収穫から36時間以内に冷蔵船へ 山道を人力で運ぶ 急げ急げ!!

バランゴンバナナは山岳地帯で野生した自然栽培。  
農薬も化学肥料を使いません。収穫は近くの住民がおこない、  
トラックの入る集荷場まで人力で山道の1kmを約20分  
かかえて運ぶ。

バナナは、収穫して36時間以内に15℃で冷蔵保存しないと  
過熟し日本まで輸送できなくなります。



### ② 集荷場で真水で2度洗い

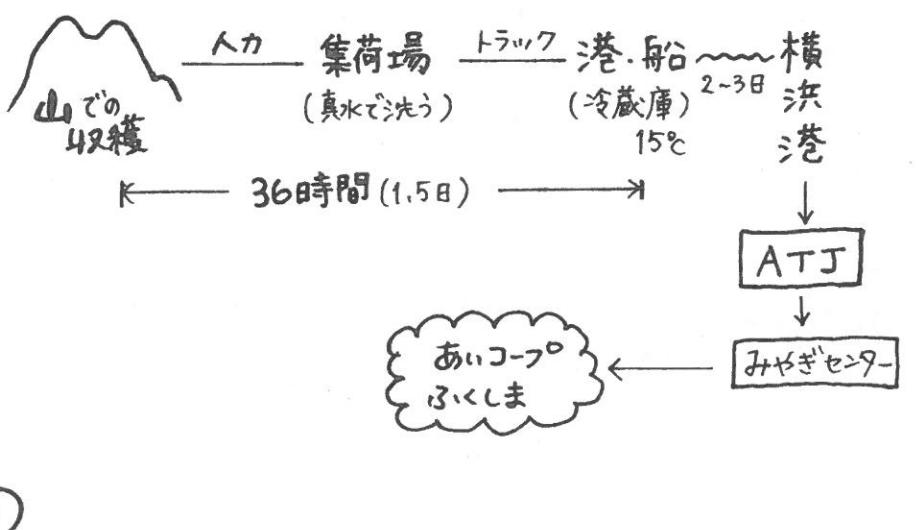


収穫したバナナは

- ① 花芽を摘む
- ② 1本1本のすき間のゴミを取り除く
- ③ 生水で2回洗う(消毒剤は使わない)
- ④ 軸を切る
- ⑤ 扇風機で乾燥(30分間)
- ⑥ 計量してパッキングして集荷場
- から町のセンターへ
- 翌朝に冷蔵船に搬入
- それから2~3日
- して横浜港に到着

### ③ 山での自然栽培から収穫し、私たちの配達週まで約4週間!

今回7月3回分は6月下旬収穫。



# ネグロス島住民と直接「民衆交易」

① 市販で多く流通している輸出用バナナは、平地で港に近い大農園での密集栽培(プランテーション)で、多量の農薬が使用されています。また、プランテーションでの農業労働者は低賃金、長時間労働、しかも季節労働の劣悪な仕事をです。

② バランゴンバナナの輸入元オルター・トレード・ジャパン(ATJ) フィリピン・ネグロス島の住民自立支援と安全でおいしいバナナを!といいくつかの生協の共同出資で設立された。現地の住民たちと直接の「民衆交易」によってネグロス島の人々が一日3食が食べられ、年に2~3着の新しい服が買える暮らしができきた。

③ バランゴンバナナは、フィリピンの地場バナナで酸味と甘味が私たちの好みにぴったりです。この美味しいの最盛期は12月~5月の乾期です。6月~11月の雨季はバナナの成育が良く、収量が増加します。

**高いけれど 安全で 美味しく、住民の支援に!**

**Aさん** 以前は、輸入バナナは薬のプール漬なので食べなかつたが、バランゴンバナナは違う。

**Bさん** バランゴンバナナは子どもの食いつきが全然違うの!手作業でバナナを洗うなど、安全できるものです。

④ 農薬は果肉にも残留。大農園と輸送のため殺虫、殺菌の農薬。

## いつまでも「永遠」? — 黄色 鮮やかの「秘密」

バナナは、本来2~3日で皮が黒ずみ始めます。しかし、スーパー店等では、みずみずしく新鮮そうな「見た目美人」(失礼ですが)が並んでいます。

これは、生産国を出るとき、殺菌アルコールや殺菌シャワーで「厚化粧」したためです。

この薬剤は残留性があり(果皮だけでなく果肉部分まで)、「発ガン性」と「催奇形性」があります。

### ●バナナに残留していた主な農薬 (検出値=ppm)

農薬	用途	検出値	慢性毒性
クロルビリホス	殺虫	0.065	変異原性
ビテルタノール	殺菌	0.8	?

### 《果皮》

農薬	用途	検出値	慢性毒性
クロルビリホス	殺虫	0.16	変異原性

### 《果肉》

農薬	用途	検出値	慢性毒性
TBZ	殺菌	0.2	催奇形性

リ=有機リン系 他=その他

### ●ビテルタノールの検出結果

原産国	検査 試料数	検査 品目数	違反 品目数	検出範囲
フィリピン	4	13	2	0.2~0.8ppm
エクアドル	1	4	0	0.1~0.4ppm
インドネシア	2	2	0	0.2~0.3ppm
台湾	1	2	0	不検出
合計	8	21	2	

### ●果肉の検出値と許容摂取量

全果の検出値 (皮を含む)	果肉の検出値	ADIからみた1日の許容摂取量	
		大人(体重50kg)	子ども(体重10kg)
0.8ppm	0.02ppm	約28本(3.75kg)	約5本(0.75kg)
0.6ppm	不検出		

(バナナの果肉を1本130gとして算出)

これまでバランゴンバナナを注文した人の**声**

**Cさん** 「高いなよア」となかなか手が出せんでしたが、黄色に熟したものは甘くてすごくおいしい!

少量サイズ(500g)企画の時に注文します。

**Dさん** 民衆交易の意味がわかつてから、マスコバト糖やネグロスクッキーを買ってます。

# バナナ「クイズに挑戦」

Q1. バナナは木か草か?

- ① 木 ② 草

Q2. ひとつの苗木から何本のバナナが実るでしょう?

- ① 10本 ② 30本 ③ 50本以上

Q3. バナナはどのように増えていくでしょう?

- ① 種 ② 地下の茎 ③ 葉を地面に差して

Q4. 私たちは、年間何本くらいバナナを食べるでしょう? (一人あたりの平均)

- ① 20本 ② 50本 ③ 100本以上

Q5. バナナの種類はどのくらいあるでしょう?

- ① 1種類 ② 20種類 ③ 300種類

① 1種類	② 20種類	③ 300種類
④ 50本	⑤ 100本	⑥ 200本
⑦ 500本	⑧ 1000本	⑨ 2000本

そーか...  
すうと高いと思って買ったこと  
かかったけど。  
いちど食べてみよう...



## • Recipe •

バナナは焼いたり揚げたり、と加熱することで甘みが増します。特に、ケーキなどの生地にバナナを混ぜ込む場合は、まず電子レンジで皮が黒くなるまで加熱してから、ゼリーにするといいです。他の材料もなじみやすく、焼き上がりも硬くならずしっとり上がります。

そのままでもおいしいバランゴンバナを  
もへとおいしくいただけます!

## しっとり感倍増!! レンジでバナナピューレ

- バナナに少しきり目を入れ、巾1cm・長さ5cmほど皮をきり取る
- そのままレンジへ。1本のバナナで500Wで2分半くらいがめやす。こまめにチェックして、皮がまっ黒ならば中身はトロトロです。
- 皮をぬいて、泡立て器で軽くつぶす。

野菜・果物たっぷり  
(バナナ)

## デトックススムージー

福島のウェルカム交流会に参加させていただき、ありがとうございました。  
新たに「時短料理」や皆さんと交流しながら楽しく参加させてもらいました。  
そこでお話をさせてもらった、最近の我が家の一コープの安心・安全なお野菜と  
果物を使った「デトックススムージー」をご紹介します!

### 基本の材料 (4~5人分)

- ・りんご (皮なし1個)
- ・オレンジ (2個…種はとる)
- ・バナナ (1本)
- ・パイナップル (小1個…冷凍パインでもOK)
- ・ほうれん草 (2束…生のままよく洗い。小松菜などでも)

以上の材料を水分の多いオレンジからミキサーに入れ、つぶつぶがなくなるまで混ぜる。コップに分けて、スプーンでいただきます。

お腹の調子やお肌にも良いスムージー、ぜひ。

(福島市)

## \*生産者からのお便り カンプラ虫が越冬できない気象条件!

先週、ジャガイモの葉を食い荒らすカンプラ虫が今年はほとんどいないようだと書きましたが、愛農会の仲間も皆そうだと言っています。これは農薬の問題ではなく、親虫が越冬できない気象条件が何年かごとにあります。

稻のイネミズゾウムシの発生が少ないとthoughtいましたが、普通栽培の田圃は、活着して緑が濃くなっているのに、無農薬はイネゾウムシの食害でだんだん色がさめています。同じ天候の下でも作物の種類や品種、栽培法によって良いこともあるし、良くないこともあります。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 野菜セット 1箱 905円

ご注文の参考に

6月3回分お届け済

玉ねぎ 600g トト 1袋  
きゅうり 3本 人参 500g  
サニーレタス 1袋

6月4回 予定品

ニンニク・きゅうり  
ジャガイモ・ナス

無農薬・有機肥料に

こだわる愛農会メンバー。

地元の旬の野菜を

野菜箱にセットしました。

こどもは7ヶ月

「愛菜箱」で「子どもに新しい食材の出会いを!」

子どもの離乳食づくりに『愛菜箱』大活躍しています!

現在子どもは7ヶ月で、食材の種類をどんどん増やしていくなければならぬ日時期です。愛菜箱は毎週5~6種類、おまかせのセットなのでスーパーに行って自分で選ばないものも入っており、子どもは順調に新しい食材に出会っています。愛菜箱を買わなければ今より少ない種類しか食べさせていたかったかもしれません。食べたことのないものは別鍋で煮ますが、食べたことのある食材については七割大きさを調整して圧力鍋に全部まとめて放りこみ、10分火にかけてあとは放置。煮汁は野菜スープとして、野菜は柔らかくなっているので包丁でみじん切りも苦にならずません。一つ一つ煮てブレンダーにかけていた時よりは随分時短になりました。

(福島市)

✿6月3回 ローカル品注文20ヶ以上✿

愛菜箱また記録更新!  
174箱!

商品名	供給数量				
ミニトマト ちびあま	429	生芋糸こんにゃく	54	① ちびあま	
ブロッコリー	344	ミニキュウリ	53	429,00円	
地元の小松菜	301	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	48		
地元のきゅうり3本	213	地元の京菜(みず菜)	48		
地元のきゅうり5本	177	生芋板こんにゃく	37	② ブロッコリー	
野菜セット「愛菜箱」	174	いちごとまと	35	344円	
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	150	純米 あま酒	34		
中玉トマト ララフルティカ	132	黒糖レーズンパン	30	③ 小松菜	
大玉トマト(重力トマト)	111	板こんにゃく1/2×2	26	301束	
満点! あおばちゃん6切	104	満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤	25		
満点! あおばちゃん8切	71	キッチンスポンジ	25		
		よつ葉のカレールウ	23		

♥ 浪江町から避難中の方へ  
支援金 ♥

ローカル品 アジーナシャンブーの5% 151円  
これまでの残高 33,796円

計 33,947円

測りって安心、測りって対応 「家庭菜園、もらいもの、山菜」測定 214

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 6月15日	郡山市 日和田	ふき	400束	9.97 ①	4.81 3.85	7200S (2H)
〃	福島市 三渡利	さんしょう	300束	② ③	6.65 5.20	7200S (2H)
6月16日	郡山市 成田	玉ネギ	700束	① ②	3.23 2.93	7200S (2H)
〃	郡山市 田村町上行合	ふき	800束	① ②	2.88 2.59	7200S (2H)
〃	郡山市 日和田	玄米	1000束	① ②	2.78 2.55	3600S (1H)
〃	郡山市 富久山町八山田	梅(梅干)	320束	① ②	6.21 4.86	7200S (2H)

④

戦争も核兵器もない

「平和な世界」を求める

## 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

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  
った本県からは橋高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、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  
6月19日 民報

20代高校生平和大使 高橋花音さんに署名を託す。

署名は、7月末  
あいこープ集約

8月20日出発!

(5)

広島 13版▲ 2017年(平成29年)6月18日(日) 事月



### 平和大使研修会 16歳で被爆した体験聞く

研修会では廿日市市の被爆者、柳川良子さん(87)が被爆体験を証言した。被爆時は16歳で、研修に参加した高校生と同じ年頃だった。柳川さんは「重なった死体の中から『助けてくれ』『水をくれ』という声が聞こえてきた。けど、見て見ぬふりをして立ち去ってしまった。人を見殺しにして逃げたという思いは今でも心の傷として残っている」と話した。岩手代表の高校2年、阿部由美香さん(16)は「命の尊さをもっと深く考え直すべきだと感じました。自分自身でも全校生徒に伝えたい」と訴えた。(久保田侑暉)

## 「広島の思い」全国の高校生に

### 7月・8月・9月 組合員交流・イベントの紹介

(全体企画。地区別企画は別途)

7月 7月15日(土) 生ブルーベリー摘み。

28日(金)~30日(日) 庄内渋リゾート

8月 8月5日(土) 農業体験④

19日(土) 桃狩りリゾート(吉田農園) ※配達休止 8月14日(月)~18日(金)の週

9月 9月9日(土) 中高校生・平和大使 報告交流会

16日(土) 梨狩り フルーツリゾート

30日(土) ハスちゃんリゾート(ながめやま牧場)

## サバ缶 ハンバーグ 2歳半の息子パクパク

先日、ひまわりで“中川さんが「さば缶」をオススメされていた記事を見致しました。さば缶…私は市販品を含めて、今まで買ったことがありませんでした。実家でも、さば缶といえば、お味噌汁や素麺のつゆ…くらいで、ほとんど食卓に上がったことがありません。子供達に食べさせたいお魚料理。でも、レパートリーも少なくて…と思っていた所に、今回の中川さんのさば缶でハンバーグ？が目に止まりました。早速、某レシピサイトで検索。さば缶っていろいろ使える!!と思い、2缶購入。一つはさばバーグに。2歳半の息子達は、何の違和感もなく（まだ、おいしい！と言えないのですが…）、パクパク食べてくれました。小学生の娘にも好評でした！もう一つは炊き込みご飯にしました。とろさばのためか、少々油も気になりましたが、こちらもまたおいしいかったようで、息子達はパクパク♪他にもサラダや、さばじやがなど。これからもいろいろ試してみたいと思いました。オススメしてくださった中川さんに感謝です。ありがとうございました。他にもさば缶に限らず、オススメの缶詰レシピがありましたら是非教えて頂きたいです。

（郡山市）



※ 作り置きして冷凍しておけばお弁当にも便利です



## 産直の魚缶で食卓に魚を。



### サバのミネストローネ

材料(4~5人分)

とろさば水煮 1缶、トマト 3個、玉ねぎ 1/2個、人参 1/2本、(ズッキーニ 1/2本、なす、じゃが芋、キャベツ等あれば適量)、にんにくみじん切り 1片分、オリーブ油 大さじ2、塩・こしょう 各適量

目安時間  
約20分

#### 作り方

- 玉ねぎは薄切り、トマト、人参など他の全ての野菜を1cm角に切る。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒め、香りが出てきたらトマト以外の野菜と塩小さじ1/2を加え、しんなりするまで炒める。
- ②にトマトを加えて火を通す。
- ③に水600~700ml、とろさば水煮缶を煮汁ごとすべて入れて、10分程度煮込む。最後に塩・こしょうで味を調える。

‘トロ缶’の愛称でおなじみ、旬の魚を追求した千葉産直サービスの‘産直の魚缶’。旬の魚の美味しさと栄養が詰まった魚缶は、ツナ缶同様に使うコツを知れば、魚料理がきっと身近に！

私たち‘産直の魚缶’は‘旬の魚をもっと食べてほしい’想いで、旬の魚の品質を追求し、醸造した魚と調味料だけでつくる魚缶です。

良質な素材でつくる魚缶は優れた料理食材になり、しかも下ごしらえ済みで、煮汁を調味料として味えるので、面倒と感じる魚料理がきっと楽になります。昔まで食べられる魚食材としてコツを知れば“お魚”がきっと身近になりますのでぜひお試しください。

(株)千葉産直サービス 代表 富田

目安時間 約15分

骨ごと安心して食べられて  
お母さんも子供も大喜びレシピ！  
(8ヶ月頃から可)

#### 材料(2人分)

とろイワシ水煮 1/3缶、じゃがいも(大) 1個、玉ねぎ 1/8個、片栗粉 大さじ1  
※じゃが芋の代わりにさつまいも、かぼちゃ、豆腐でもOK  
※通常はパン粉・卵を加えれば増量可

#### 【作り方】

- とろイワシ水煮(1/3缶)分の身と、煮汁大さじ1をボールに入れる。
- ①に柔らかくしてつぶしたじゃが芋、玉ねぎ、片栗粉を入れてフォークでつぶすように混ぜる。
- ②を食べやすい1口大のサイズにまとめる。(多少ボソボソしても焼けばOK)
- フライパンに薄く油をひき、③のタネを両面に焼き色がつく程度に焼く。

千葉産直の富田社長オススメのレシピを紹介します！

千葉産直の「とろ」シリーズは、

①原料の魚、が、高級料亭に出すランクで、魚羊魚、ならお刺身に使うもの。

だから1本物の魚、を切ったまま缶詰にセットしてます。

②味付に、「ここにちは料理酒」を始め、添加物の入らない調味料（残った汁も活用できる）

このように、「缶詰」の常識を変えた品質。

レシピについても、あいこづらくしまの

「時短・増量・コラボ」と共有できるものがあります。

「ローカル案内」では「3缶セット」にして割安価格

で企画しています。脂分たっぷりは「青魚のとろ」

脳の老化を防ぎ、血液をさらさらにする効果の

高い脂質です。（DHA, EPA）

<ローカル案内> 署印届け

400820 ミニとろイワシ 3缶セット

100g缶×3ヶ 750円(税別)

400821 とろさば水煮、3缶セット

180g缶×3ヶ 995円(税別)

400822 とろさばみそ煮、3缶セット

180g缶×3ヶ 995円(税別)

老人は人生のサバイバルの宝庫。その知恵。

永山久夫

1932年福島県生まれ。

長寿食や健脾食の研究者。

2017年  
2月号

食べもの  
通信より



材料(たっぷり1人分)

ミニとろイワシ1缶、温かいご飯 丼1杯分、卵 1個、玉ねぎ 1/4 個、三つ葉 少々、A(醤油 小さじ2、酒 小さじ1/2、水 大さじ1)

- 作り方
- ①ミニとろイワシ缶は、身と汁に分ける。
  - ②親子鍋に、缶の煮汁とA調味料を全て入れ、薄切りにした玉ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。
  - ③玉ねぎがしんなりしたら、食べやすくカットしたイワシの身を加え、ほぐした卵を回し入れ、フタをして半熟状になったら火を止める。
  - ④温かいご飯に③をのせて、お好みで三つ葉をそえる。



材料(4人分)

とろイワシ水煮 1缶、お好みの具材 適量、みそ 適量  
水600~700ml

- 作り方
- ①鍋に分量の水を入れ、お好みの野菜を適当な大きさにカットして加える。
  - ②とろイワシ水煮缶を煮汁ごと全て①に加え、水から煮る。
  - ③具材に火が通って柔らかくなったら火を止めて、みそを溶き入れる。

※水の量は、具材や味噌の量によって調整してください。

毎日ダシのみそ汁が本格つまり。10分♪

自安時間  
約10分



とろイワシ  
水煮

## イワシは「強し」、日本一

食文化史研究家

永山久夫

注目の



DHA

EPA

イワシ、サバ、  
サバなど

青魚にたっぷり！

### イワシは頭から食べて長生き成分がいっぱい

今どきの老人は若々しい。

なぜか。若さを保つて老化を防ぐ。長生き成分が多い食べ物を知り、効果的に食べて

いるからにはなりません。

その一つがイワシです。注

目はDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタ

エン酸)。脳の老化を防いで活性化させ、創作能力を高め、さ

らに血液をサラサラにする効

果の高い脂です。イワシには

それらがたっぷり含まれてい

るのです。

イワシを漢字で書くと、魚

へんに「弱」。イワシは水揚げされると、すぐに死んでしま

うことから「弱」が用いられた

しかし私は、別の意味が秘

められていると思います。昔の賢人が経験を通してイワシの長生き成分を知り、子孫に伝えるために「弱」の字を当て、「弱」リイワシ(ヨワシ)にしたのではないかでしょうか。

「体の弱い人、長生きしたい人、いらっしゃーい。イワシを食べれば、もつともつと強くなりますよーっ。後世の人

本の皆さん、イワシを食べて丈夫になつてくださいね」との

メッセージが込められている

気がします。

イワシは「強し」なのです。

私は「イワシさん、ありがと

う。私もとうとう85歳になりました。100歳の大台にの

るまで仕事を続けたいので、よろしくお願ひします」と言い

ながら、頭から食べさせてもらっています。

パワフル老人になつて希望がもてる社会に向けて、世直

しあましょ。

# 髪がきしむ！



- 娘に「髪がきしむ」「ぬるぬるする」等苦情を言われる。  
→ "いちかみ" にかえてしまいました。

- 石けんかすの処理は？
- 石けんを使う上で、気をつけることは？  
(洗濯機、粉の溶け残り等)

(古殿町)



## 〈髪のきしむについて〉

我が家では、あいコープ取扱、パックスナチュロン「パックスオリー」のシャンプー、リンスを使っていますが、他より良い感じです。また、リンスの後はきしみが軽減されるので、シャンプー後さっと泡を流し、リンスの後によくすぐようになります。そしてタオルドライ後、少量のオイルを手のひらでこすり温めて、毛先からつけてドライヤーで乾かしています。オイルはパックスナチュロンから出ています。

## 〈石けんを使う上で私が気をつけていること〉

- 私が粉の溶け残りだと思っていた白いカスは、石けんカスで"クエン酸"で解決しました。洗濯の最後のすすぎで"クエン酸大さじ1(食酢大さじ2でも代用可)"を入れ、その後しばらく回して脱水し、干します。

- 洗濯機に黒いカスが付着しないように、洗濯機のフタを開けて乾燥させます。衣類は洗濯直前まで、カゴに入れておきます。クエン酸を使うようになってからは黒いカスが出ません。ただし、しばらくは洗濯機の洗浄が必要です。

上へつづく↑⑧



つづき

- 食器洗いでは、よく泡立てて、あらかじめ不要になった布等で"汚れを落として洗う。ためすすぎはしない。

参考になれば"よろしいのですが..."

(石けん会議メンバー)



郡山市

さんへ  
家事の中でも毎日のようにする洗濯がすっきりうまくいかないと、気持ちが良くないものですね。

- 粉せっけ人の溶かし方についてですが、洗剤の投入口に粉せっけんを入れると固まったり、溶け残りが生じるというはよく聞きます。これはやらない方が良いかと思います。ぜひ、石けんランチ会でご紹介した(ひまわりに掲載)いくつかの方法を試されてみてはいかがでしょうか。

- 「石けん用の衣類のリンス」の件、洗った布巾の水の吸収が悪く不便を感じておられるとのこと、柔軟剤ではなくある事ですが、石けんのアルカリ分の中和が目的ならクエン酸を一度使ってみられてはいかがですか? 安価ですし、使い勝手も良いです。石けんカスの発生を抑えられますよ。

- 香りについては、私は使ったことがないのですが、まんま通信の企画品の中に、ローズウォーターなど"スフレータイプ"のものを見かけたことがあります。

(石けん会議メンバー)

)