

ひまわり

2017年
6月26日
No.1219

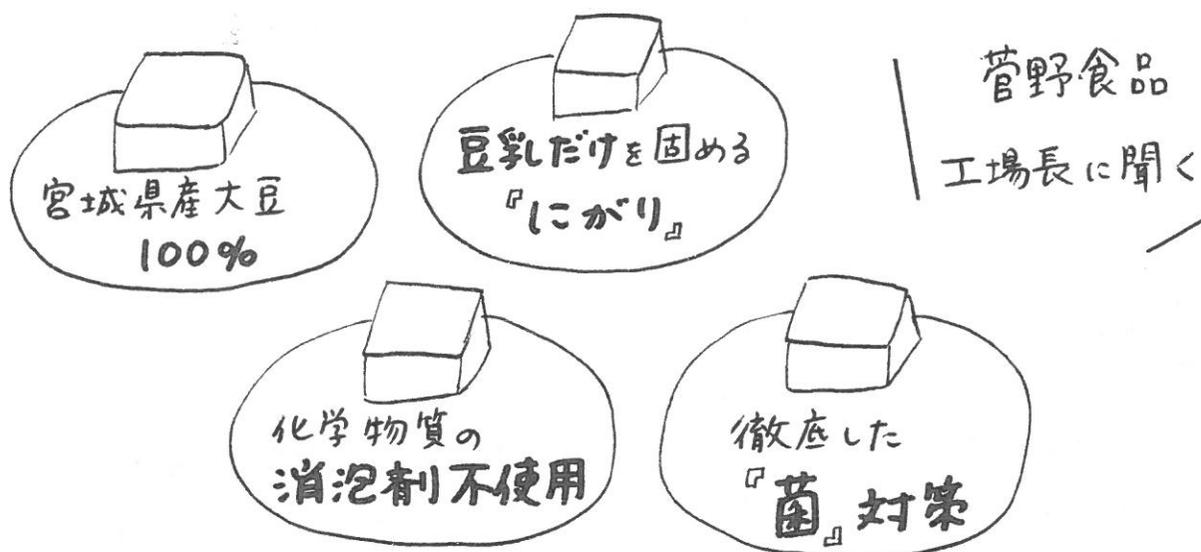
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① あいコープとうふ 4つのこだわり 貴重な豆腐...この価格は安すぎます
- ② 豆腐の国産大豆は「貴重...赤毛の産地から高松まで」
- ③ 菅野食品 工場 写真集
- ④ 愛菜箱の豆と地粉で和菓子・生産者からのあ便り・測って安心測って対処 他
- ⑤ 岩瀬牧場農業体験③・ウエルカハ交流会② 他
- ⑥ 写真集
- ⑦ 石けんシリーズ アンケートに答えました Q&A⑥ 手洗い・風呂掃除・食器洗いは?
- ⑧ "もここの泡から石けんのとりにこ" ひろは
- ⑨~⑫ ローカル商品のご案内・なんでもカード・調味料4エッセイ・注作品控メモ

ローカル商品のご案内 (7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

あいコープとうふ 4つのこだわり



* 6月8日、あいコープみやぎ商品部・職員の案内で「あいコープとうふ」の菅野食品工場(仙台市宮城野区)を訪問して、菅野専務、菅野工場長よりお話を伺いました。

菅野食品は、6年前の3.11大震災・津波によって工場が壊され、身内にも犠牲があり、大変な状況からの再建だったようです。また、工場長の奥様が福島・梁川町出身でもあり、原発事故の福島に特別の想いが伝わってきました。

「あいコープとうふ」の大豆と豆腐造りのこだわりについて 工場長さんのお話・説明を報告します。

その1 大豆は宮城県産 100%

豆腐の原料大豆は「ミヤギシロメ」(80%)と高タンパク質の「リュウホウ」(20%)です。ミヤギシロメは香りも味も市場のトップクラスで価格も割高の大豆です。

その2 豆乳だけを固める「にがり」

① 豆乳だけを固め大豆の味わいを生かす昔からの「にがり」(粗精海水塩化マグネシウム)を使っています。これは自然界の成分であり、その使用法は熟練した職人技が必要といわれています。豆乳は加水もなく豆分65%の高濃度のため、大豆の風味、うまみたっぷりの豆腐に。

② 市場で流通する「安いとうふ」は豆乳分が加水で薄くなり、約10%台といわれています。

この「10%台豆乳」は「にがり」では固まらず化学物質の「凝固剤」の使用で「水も固めたとうふ」になります。食感が「なめらか・柔らか」で

貴重な豆腐...この価格は安すぎます

まんま通信 **94** あいコープ豆腐 "もめん"
300g 128円(税別)

95 あいコープ豆腐 "きぬ"
300g 128円(税別)

しかも水増しにより「にがり」の4~5倍の「とうふ数」ができます。

③ <60kgの大豆から> 試算すると

	1丁 300g として	凝固剤
菅野食品・あいコープとうふ	約 300丁	粗精海水 (にがり) 塩化マグネシウム
市販の低価格とうふ	約 1000丁 前後	硫酸カルシウム または グルコン

③ 化学物質の「消泡剤」を使いません!

① 大豆をすり潰し、釜で煮込んで豆乳が出来ますが、この釜で煮込み中に激しい泡が出ます。この泡を放置すると釜からあふれたり、均一な豆腐ができません。

そこで、通常は泡を消す添加物「消泡剤」使用が一般的です。しかし「消泡剤」はグリセリン、脂肪酸エステルなどの化学物質であり避けたい添加物です。

② 菅野とうふでは、特注「圧力釜」の機能で消泡しています。釜の上部に上昇する泡を冷却水パイプで冷やす装置と泡を空気圧で吸収する「特殊装置」が働くためです。(写真参照) 大変な優れ物で、その価格も「2台で新築の家が建つ、ほどだ」そうです。

④ 徹底した「菌」対策

① 原料大豆の初期洗浄を徹底するために、洗浄機を導入し、大豆に付着した土壌菌を限りなくゼロに近づけたことです。

② 熱した豆乳を1丁ずつの豆腐に仕上げた後、その中心部を1.5cmまで冷却する時間を短縮したことです。

③ 豆乳から豆腐までの工程にあたる設備の清掃の徹底です。

④ このため「消費期限」は5日間の表示ですが、組合員より「私の家では 配送日から1週間目でも大丈夫」「夏場でも全く問題ありません」などの声が出ています。上記 ①~③ までの対策の成果として「現実の日持ちの良さ」が納得できます。

報告は以上です。「あいコープとうふ」の完成に向けて、菅野工場長、従業員、そしてあいコープみやぎ職員の皆さんが「数々の課題解決」に向けて何ヶ月間も徹夜作業も含めて苦勞されたことが伝わってきました。

その情熱とプロ根性に敬意と感謝し、「あいコープとうふ」を組合員のあいコープ生活に定着させなければと決意しました。

(あいコープふくしま
佐藤 孝之)

豆腐の国産大豆は「貴重」

大豆の国内産自給率はわずか3%。国内消費大豆量の97%は、輸入品。遺伝子組み換えと、収穫後の農薬散布(ポストハーベスト)の不安があります。

豆腐や油揚げも大半が輸入大豆で国産大豆使用はわずか6%です。

この状況で「あいコープの豆腐」が地産地消の官城県産100%は極めて貴重です。

赤ちゃんの離乳食から 高齢者まで!

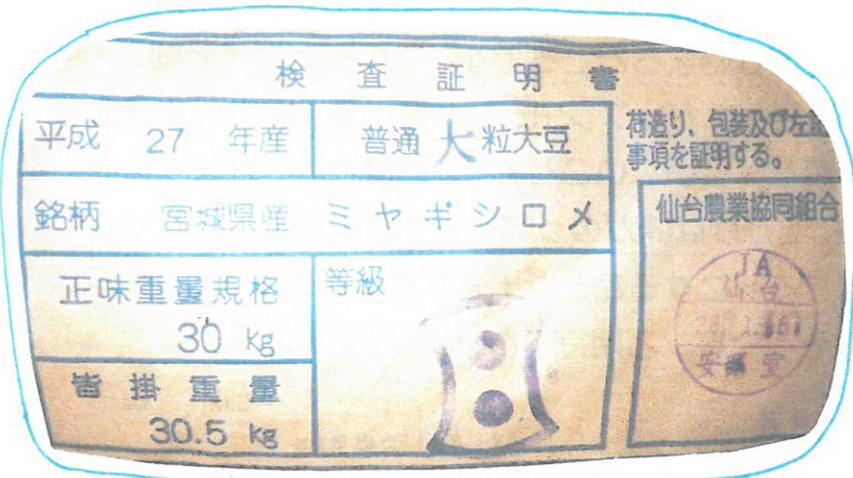
あいコープ とうふ !!

7~8か月になったら(離乳食中期)

●炒りとうふ●



あいコープとうふの 原料大豆
宮城県産「ミヤギシロメ」



「消泡機能」付きの
圧力釜



菅野勝也 工場長



- 1 蛇腹のパイプの中を冷水が流れ、豆乳を冷やし、泡を釜の下まで下げる。
- 2 泡を吹き飛ばす右端のパイプ
その泡を吸い込む 左端のパイプ
- 3

↑ 6月15日 消費期限でも
日持ちします!

あいコープとうふ
菅野食品 工場 (仙台市宮城野区)



「愛菜箱」の豆と地粉で和菓子

2人分

詳しくは
次ページ
です。

「愛菜箱」の豆と地粉で和菓子 (前ページ写真参照)

愛菜箱には乾乾燥豆や地粉が入っている時があり、何に使おうかと考えるのも楽しみのひとつです。
 今までは馬川深みのなからた青大豆ですが、甘くて豆の味がしっかりしているので「あんこ」にし、地粉でどら焼きを作り、狹んで和菓子にさせていただきました。

<どら焼き5個分>

- | | | |
|------|----------------|-------------------------------------|
| 卵 | 1こ | ① 卵とさとうを
もったりするまで泡立てる |
| 花見糖 | 60g | |
| はちみつ | 大2 | |
| 重曹 | 1.5g (少量の水で溶く) | |
| 小麦粉 | 100g (ふるう) | |
| 水 | 75cc | ② はちみつ、重曹、小麦粉、水(1/2)
川原に加えて混ぜていく |
| | | ③ 30分以上休ませて、水の残量(1/2)を
加えて混ぜる |
| | | ④ ホットケーキの要領で焼く |

<あんこ>

- | | | |
|--------------|-------------------|-------------------------------------|
| 青大豆 | 約100g | ① 豆をせわらかく茹でて薄皮をとる |
| 花見糖 | お好みの量 | ② 材料全部をフードプロセッサー、ブレンダー
などで一気につぶす |
| 水 | さとう溶けるくらい | ③ 火にかけて水分をとばしながら固さを
調整する |
| しお | ひとつまみ | |
| こんにちは
料理酒 | 少々
(キャップ半分くらい) | |

(さとうや水は火にかけて味見しながら適当に入れていきます)
 好きは甘さ、固さにできます。

(郡山市)

花盛りのジャガイモ畑に、害虫・カンプラムシが見えない!!

*生産者からのお便り

今週お届けのジャガイモは早出し用の品種で、本命の保存が出来るジャガイモは、畑で花盛りでこれから肥大が始まる所です。そのジャガイモ畑に今年は変化が起きています。私たちはカンプラムシと呼んでいる、害虫のオオニジウヤボシテントウムシがほとんどいないことです。有機栽培の野菜は美味しいと言われますが、ジャガイモだけは味がのってくる前に虫に食べられてしまうことが多いのでお勧めできる味にすることが出来なかったのですが、今年は美味しいジャガイモに育ちそうです。ご期待下さい。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 905円(税別)

ローカル案内

6月2日注文数は158箱でした!

郡山市日和田町と
二本松市を中心に無農薬野菜づくりを
する愛農会グループ

6月2日お届け品

大根1本・スナップエンドウ 100g
 マヨウリ4本・ジャガイモ 800g・長ねぎ1本

6月3日予定品

玉ねぎ・きゅうり・なす・小松菜

測って安心

測って対策

(213)

"梅..
ほぼ不検出に

2017年

単位:バクレル/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
5月30日	宮城県	生かき	1000g	2.88 / (F)	2.78 / 2.55	3600s (1H)
"	"	蒸しかき	1000g	(F) / (F)	2.87 / 2.60	3600s (1H)
"	"	蒸しホヤ	400g	(F) / (F)	5.36 / 4.23	5400s (1.5H)
5月31日	郡山市 富久山	小梅	660g	(F) / (F)	2.98 / 2.34	7200s (2H)
"	福島市 山口	梅	620g	8.97 / (F)	3.10 / 2.48	7200s (2H)
6月6日	郡山市 田村町	ブロッコリー	850g	(F) / (F)	2.62 / 2.39	7200s (2H)
"	郡山市 富久山	乾燥すずな	100g	19.5 / (F)	19.4 / 15.1	9000s (2.5H)
6月8日	郡山市	いちじ	600g	(F) / (F)	3.19 / 2.56	7200s (2H)

6月2日

ローカル品

注文数 201

ミニトマトちびあま

422パックでトップ

「愛菜箱」158箱

ベビーリーフ

182袋

商品名	供給数量		
ミニトマト ちびあま	422	生芋糸こんにやく	46
ブロッコリー	374	徳島産野菜セット	42
地元の小松菜	215	生芋板こんにやく	42
地元のきゅうり3本	212	こだわりのぼん酢	39
地元のきゅうり5本	209	シャボン玉浴用	35
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	182	シャボン玉純石けん	34
野菜セット「愛菜箱」	158	こんにちは料理酒	32
中玉トマト ララフルティカ	143	キッチンスポンジ	30
満点!あおばちゃん6切	121	板こんにやく1/2x2	28
満点!あおばちゃん8切	64	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	28
地元の京菜(みず菜)	60	ミルクコーヒー	26
ミニキュウリ	56	生乳仕立て のむヨーグルト	24
こんにち塩麴	49	とろさんましょうゆ味 3缶セット	24
いちごとまと	48	粉 コーヒーギャラリーブレンド	21

(4)

原発事故による強制避難中 浪江町本宮仮設へ支援

6月2日 ローカル品の5%	83円
これまでの残高	33,713円
計	33,796円

岩瀬牧場農業体験③ 雨でも泥んこでも 里芋の植え付けを楽しみました

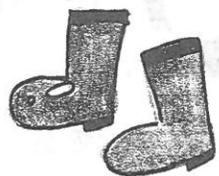
★雨が降ったり止んだりの天気で足元が泥んこになりながらの里芋の植え付け、子供たちは楽しみました。綿は植えられなかったのですが、神秘的なお話 綿の選び方など聞いて良かったです。それから、キュウリ1本丸かじりもなかなか体験しないので楽しめました。子供たちは お楽しみのメダカ捕り、夢中になってました。岩瀬牧場さんの堆肥のお話があり、牛のフンから作られているけど全く臭わないとおっしゃられましたが、本当に臭くなく、ミスが沢山いて、土作りのこだわりを感じました。お世話になりました。ありがとうございます。(本宮市)

★小4の娘と参加しました。農業体験をさせたいという熱心なお母さんも多くて、素晴らしいと思いました。実際は、子供達にとっては自然体験という感じで見ていても楽しかったです。雨続きで畑の状態の良くない中、子供に里芋植えをさせて頂いて、伊藤社長 ありがとうございます。また さんには たいぶリーシーを一人で雑巾がけして頂いてありがとうございました。今度は雑巾が3~4枚あればお手伝いします。

それから、今後 岩瀬牧場さんに農業体験で行きたいという方へ短めではなく、長い丈の長靴をおすすめします。畑の土は とても ぶかぶかで、何人か すっぽりとはまりました。長靴に泥がついて、みんなで水たまりで 泥を落としました。

さんから綿の話で、インドでは 枯れ葉剤を使った後に、子供に綿花の収穫をさせ、健康被害が出ていると聞き、気の毒だし、インドの綿製品は 敬遠しておきたい気持ちになりました。

(二本松市)



ウェルカム交流会②

米こじみそ
"おばあちゃんのみそにそっくり"

〜 ごちそうサラダ de 大満足 〜

★イベントに参加するたび勉強になり、食に対する意識も高くなってきたかな?と思っています。私は小さい頃から無農薬の野菜で育ってきました。あたりまえの生活だったので意識してませんでした。でも あいコープに加入して勉強し、更なれた食生活だったなあと今思っています。虫喰いの葉っぱも今はかわいく見えます。(小さい頃は虫とるのが嫌でした) 時に仙台、米こじみそは、おばあちゃんのが作っていたみそにそっくり!! 開けた時のにおいが すごくよくなりました。リピート確定です。余計なものが入っていないから似てるのでよね。"ごちそうサラダ"、とってもボリュームで野菜好きの私も大満足でした。野菜の味がしっかり楽しめますね。すぐ託児のお迎えの時間になってしまい、ゆっくり味わって食べたかったなあと思いました。

(郡山市)

みそカフェを家でも 愛菜箱もぜひ

★今回初めてランチ会に参加しました。すぐに参加している方や地区委員さんからのオススメ商品や調理方法を伺う事ができてとても勉強になりました。野菜の農薬の話も聞き、もっともっとあいコープが広がって、無農薬の野菜や果物がみんなに手に入りやすくなるといいなと思いました。みそカフェは家でも実践してみたいです。あと、愛菜箱は、ぜひ購入したいと思います。

(郡山市)

何よりも 「時短料理」が ありがたい!

★加入してまだ間もない為、あいコープの商品について知らない事がたくさんあります。交流会で商品の紹介だけでなく、実際に試食もできるので、注文する時にすごく参考になります。

そして により "時短のお料理" を学べたことがありがたいです。皆さんとの交流で、色々なお話を聞くのも良かったです。生活の中に取り入れやすいので早速やれるところからしていきたいと思います。今回はバラ肉が美味しかったです😊

(郡山市)

000503 愛菜箱 905円 (税別)
ローカル案内

⑤ 132 豚バラ肉スライス 280g 398円 (税別)

岩瀬牧場 農業体験



メダカ
おくい

等間隔で
穴を開ける

『手作りの
秘密兵器』



里芋の種芋植之



農業体験 伊藤社長
直々に土かけ作業を教える



種芋は 里芋でした!

⑥

ウェルカム交流会

福島地区



郡山南地区

石けんシリーズ・アンケートに答えました！

Q・A ⑥

★過去に一度、石けんのランチ会に参加させて頂きました。(中央公民館で開催された時)

その時から食器洗いと手洗いは石けんに切り替えましたが、洗濯と洗髪はなかなか「初めの一步」が踏み出せないでいます…(仕事で忙しいを言い訳にしまい…)

1つ、質問なのですが、石けんの商品名のところを見ると、(浴用石けん・台所用石けん)など

使用場所が明記されていますが、使用場所は守った方が良いでしょうか？

例えば、「台所用石けんで体を洗う」という使用方は良くないのでしょうか？

逆に、「浴用石けんで食器を洗う」のはOKでしょうか？

(郡山市)

同様の疑問は他の方からも寄せられました

★お気づきになられた通りで、石けんのパッケージを見ると、用途が書かれていますよね。あいコープで取り扱っている固型石けんであれば、基本的には

どのお使いになられても違いは特にありません。

表示を見ていただければお分かりになるかと思いますが、石けんの純度や香りが違うくらいです。ですから全部一緒にOKなんです。

固型石けん1つあれば、家中どんなことにも対応できます。

(手洗い、食器洗い、浴用、洗濯etc)

シャボン玉の「浴用」は少し溶けやすいのですが、「入り・そで口用」は固めなのでオススメ。それから、アイゲンの石けんも固めです。

固型石けんで食器洗いをされる際には、パックスのスポンジと一緒にお使いいただくと泡立ちが良く、少しの量でも泡立つので、長くお使いいただけると思います。

(石けん会議メンバー)

「合成洗剤」手ヌルヌル

★いつもおいしい食材を有難うございます。この度石けんセットが

石けんはサッパリ

当たりまして、うれしい限りです。大事に使いたと思います。

石けん生活になって長いのですが、合成洗剤は体にも悪いですし、使った後の感じが、手がヌルヌルして気持ち悪かったです。石けんはそういう事もなく、サッパリするし

汚れも落ちるしいい事ばかりです。石けん生活になって本当に良かったと思っています。

(郡山市)

手洗い・風呂掃除・食器洗いは？

★以前はアリエールで洗濯していました。あいコープに加入して、液体石けんに変え、汚れがきちんと落ちるかに心配ではありましたが(一般の洗剤が漂白剤などが入って落ちがよい印象があったのですが心配不要でした)今は満足でこれからも継続していきます。

洗髪はもう何十年も美容院のものを使用していますが、手洗い・風呂掃除・トイレ掃除についてはどういう商品があるのかわからぬので教えてほしい。

食器洗いについては、液体水はしゅうを使用してみましたか、油汚れがいまいちすっきりしないので合成洗剤を使用。石けんについてもっと知識を知りたいです。

(福島市)

★石けんの使用に挑戦していただきありがとうございます。

洗濯に関して、液体石けんは使っていたらいいとの事でしたが、その後汚れ落ち等はいかがでしょうか？

液体石けんは粉石けんに比べて純石けん分が低いので、汚れが気になるものは固形石けんがおすすめです。

食器に関して同様で、「水はしゅう」液体石けんは固形石けんに比べて純石けん分が低く、泡立ちにくかったり泡が続かず注ぎ足しが多くなってしまうとの使用者の声も聞かれています。食器洗いには固形石けんとパックスのスポンジをおすすめしています。

油汚れは一度ティッシュやボロ布を拭き取ってから、石けん+スポンジでしっかり泡立てる。洗った後はためすすぎはせず、脇に置いておく、たまってきたら洗い流す等のポイントをおさえて、ぜひ固形石けんでの食器洗いを試していただけたらと思います。

掃除に関しては、私はお風呂とトイレ掃除には粉石けん(まいからのボトルタイプ)を使っています。

手洗いは固形石けんか、パックスの泡が出てくるタイプのハンドソープ等もあり、子どもは泡タイプの方が使いやすいみたいです。

わが家に合ったものを見つけていただけたらと思います。

(石けん会議メンバー)

もこもこの泡から石けんのとりこに!

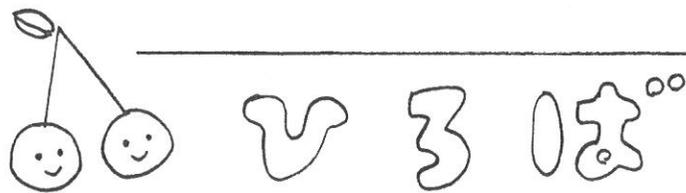
★ 先日のウェルカム交流会では、あいコープを愛用している方々と交流ができて、とても楽しい時間を過ごすことができました。皆さんが「おいしい!」とおすすめしていた商品や料理さっそく試してみたくなりました。

さて、交流会で初めて石けんでお皿を洗う、という方もいらっしゃると思います。私もその一人です。スポンジに石けんをつけて、フユッとにぎるとできるもこもこの泡。自然に肌に吸いつくような感触が大好きで、それから石けんのとりこになりました。

ももとは、震災がきっかけで、汚染されていない食品を…と始めたあいコープでしたが、「ひまわり」では石けんについても教えていただきチャレンジしてみたいと思うようになりました。今では子どもたちも石けんが好きになり、私と競ってふわふわの泡を作って楽しんでます。石けんだと子どもたちに安心して手伝いを任せられるのがいいですね。

洗濯は石けんの選び方を間違えて1度挫折しましたが、粉石けんにしてからは順調です!! スボウな私でも4年以上続いています。合成洗剤では感じる事ができないナチュラルな仕上がりが大好きです。特にタオル・肌着はふわわりと仕上がります。石けん生活に切り替えてからは、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いろいろ買う必要もなく、シンプルな暮らしを実践中です。

(福島市)



★ いつもありがとうございます。

ネオニコチノイドについての特集記事を読ませて頂き保存しています。最近の田んぼは、水が澄んできれいだな…なんて思っていました。無知とはこういうものか!! と、自分ながらあきれてしまいました。

以前、義父の田植えを手伝っていた時、青い葉を苗に蒔くように言われ、こんな葉よくない、と思い、少しだけパラパラと蒔いたら →

「ドロ虫がつくから…」と追加されてしまい、ガッカリしたことがあります。人間は微生物や、動・植物の力を借りて体をつくり生きています。添加物や農薬、放射線等の心配をしないで環境を壊さない工夫をしながら、お互いに生きていかれたらどんなにいいかしら?… と思ってしまうます。同じ地球に生きるものとして、そのもの運への優しさを思いやりを忘れてはいけないと思います。

(郡山市)



あいコープからの支援に感謝

＝ 須賀川・いきいきサークル ＝

★ 前年に引き続き今年も助産師さんと過ごしながら、毎月活動しているいきいきサークルにあいコープさんからおやつ補助支援をいただきました。その説明のため、ランチ会を開催しました。

食べてみたかったカボチャ丼、お野菜やお肉の融通もきくし、これからいろいろ作ってみたいと思いました!

「子供用に切らなくて済むように小さく切ってるの」と聞いて、ウチでもそうしたいな、と思いました。

それぞれの家でのおすすめの商品や調理法を聞いたりするのがとても楽しかったです。ランチ会でお話聞くと、また見慣れた「まんま通信」がフレッシュに見えます。

ランチでは、イモ類や人参を炊飯器で炊いておいている話をしました。テレビにもあげやすいし、お弁当にちょっとスキ間があるときに詰めてみたり、便利だと思ってやっております。

これからも よろしくお願ひします!!

(須賀川市)

