

ひまわり

2017年
6月5日
No. 1216

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 安達地区ウエルカムランチ会。たまごの違いを学ぶ
- ② 交流会の話し合いから。生産者からのち便り。ローカル案内
- ③ ローカル注文券20ヶ所以上。測りて安心 测りて対応
- ④ 発芽玄米の作り方あれこれ
- ⑤ 唐桑ワカメ前生産者、牛葉貢さんに聞く。ワカメの特徴
- ⑥ Q&Aコーナー。石けんアンケート④
- ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内。なんでもカード。注文空えモ。調味料チェック

ローカル商品のご案内（6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

● 安達地区ウエルカムランチ会

● 安達地区ウエルカムランチ会

この盛り上がり! — 市販の卵との違いを学ぶ —

5月19日安達地区ウエルカムランチ会参加者は組合員3名、ゲスト2名。

最初に花兄園の花たまごとスーパーで購入した卵の比較を
地区委員の提案で行いました。

結果は、写真のように花たまごが盛り上がりっていました。この盛り上がりは
黄身を支えている白身部分がしっかりしていたためです。

産卵から時間の経過と共に白身がゆるくなり、ダラリ状態となつて
盛り上がりを失うわけです。まさに卵の鮮度の相違です。

この違いは ポーチドエッグ作りにもあらわれています。

花たまごは白身がきちんと黄身を包みます。しかし、市販の卵では
不規則に固まってしまいます。

この実験を見たゲストさんから「花たまごを買いたい!!」の声が
ありました。

花たまご 3
玉ねぎ通信
10ヶパック 240円

(ひな時から 抗生物質が
全く使用されていない)



①

交流会の話し合いから

Wさん ……自分の体調も悪く、添加物に気をつけようと加入。一人暮らしの息子に調味料を送っています。

Aさん ……パスちゃんヨーグルトに感動。野菜もおいしくたくさん買っています。農薬を気にせず買えるのが、ストレスがなくてとても良いです。最近は豚肉にチャレンジ中。アクが出なくて、柔らかでおいしい。

Kさん ……加入前のゲストの時にランチ会に参加。その時のメニューを家で同じように作ったんですが…味がしつくりきませんでした。あいコープの食材じゃなかったからか？

ゲストさん ……ハム、ソーセージの添加物が気になっています。



*生産者からのお便り 米は太陽の光と水と大地の恵み

先日の13日（土）に降った雨は天からの恵みの雨でした。水分不足で芽を出すことが出来なかつた野菜が芽を出し、伸びることが出来なかつた青菜類が元気を取り戻しました。南瓜や胡瓜の苗も安心して植えることが出来ました。田植えも順調に進み、今週中には終わるそうです。太陽の光と水と大地の恵みだけで米を育てる自然栽培の面積をさらに増やし、安全な食べ物の生産にさらに力を入れてまいります。今週からの新玉ねぎをお届け致します。香りがよく美味しいのですが、水分が多く傷みやすいので保存に気をつけてください。

石沢 重吉

〈ローカル案内〉

愛菜箱 000503

905円(税別)

無農薬、有機栽培のこだわりの
グレープ愛農会（日和田町、二本松
を中心）畑の旬をお届け。
野菜の調理の幅が広がります。

(5月4回お届け品) (6月1回予定品)

- | | |
|---------|----------------|
| ・ほうれん草 | ・大根 |
| ・カブ | ・カブ |
| ・サニーレタス | ・きゅうり |
| ・チンゲン菜 | ・ミニトマト |
| ・玉ねぎ | ・サヤエンドウ |
| ・きゅうり | ヌは
スナックエンドウ |

Sさん ……愛菜箱ファン。震災を乗りこえてがんばっていたんだねーと
あいコープに加入して再会できた。
ほととぎすの味☺ 小麦でいいとん作った。レシピもありがたい。

Eさん ……ふつうは自分の好みで買うけど、愛菜箱はちょっぴりミステリー
お楽しみBOX！今まで凝った料理を作っていたけど
愛菜箱はなるべくシンプルな味だけで野菜を味わっている。

Eさん ……決まった野菜しか買っていたよかった。愛菜箱の話を聞いて
買ってみようと思い、続けて販賣入。
食卓に野菜が増えた。

この値段で5種の新鮮野菜



最近、愛菜箱を注文はじめました。

今までには必要な野菜だけを注文していたのですが、身近な組合員さんの愛菜箱のお話を聞いて注文してみました。初めて届いた時、このお値段で5種類もの新鮮なお野菜が入っていることにとても驚きました。また生産者の方からの手のこもったメッセージやレシピが書かれている用紙が入っていて、使い方に困ることなく美味しくいただいています。

続けて注文すると、次回届くお野菜も最後に記入されているので、次に何がくるかわかるようになり注文も困らず助かっています。

毎週届くのが楽になりました。

菜の類（小松菜やホウレン草など）もたくさん入ってくるので、我が家では軽く茹でて、塩少々、ごま油のみの味付けて、じらす、白ゴマを混せています。

とても簡単ですが素材の美味しさを味わえる一品になります。子供たちも好きですが、夫の晩酌のおつまみに喜ばれています。ぜひ試してみて下さい。

（須賀川市）



愛農会 石沢重吉さん
11月6日の収穫祭でのご挨拶
2016年

有機農業こそが人間の体を大切にし、住む地域環境を快適にすることを実践しています。
愛農会はそういうグループです。

〈5月4回 ローカル品注文数 20ヶ以上〉

商品名	供給数量
地元の小松菜	421
地元のきゅうり3本	231
グリーンアスパラ	200
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	193
甘い人参(洗い)	193
地元のきゅうり5本	177
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	164
野菜セット「愛菜箱」	147
満点!あおばちゃん6切	138
未来につなぐ支援金	110
地元の京菜(みず菜)	89
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	68
ジャム用いちご(ケース)	68
生芋板こんにゃく	68
ミニキュウリ	63
満点!あおばちゃん8切	56
生芋板こんにゃく	54
さんま蒲焼	49
オイルサーディン	47
板こんにゃく1/2×2	44
純米 あま酒	42
いちご とちおとめ(ケース)	40
キッチンスポンジ	37
焼き塩さば	28
黒糖レーズンパン	26
よつ葉のカレールウ	25
奥州二本松手延そうめん	20
	20

原発事故による避難者への支援金

→地元のトネギの50% 2729円
これまでの残 30203円
計 32932円

『愛菜箱』

最高記録更新

147箱

〈測定安心、測定対応 211週〉

2017年

単位:ベクレル/kg

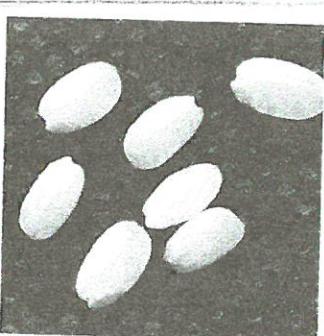
測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
5月16日	郡山市 久留里4丁目	みつ葉	500g	下/⑦	5.06/4.57	5400S (1.5H)
5月17日	伊達市 高成田	わらび	270g	153/52.6	7.33/5.79	7200S (2H)
〃	福島市 山口	たけのこ	720g	5.18/⑦	3.23/2.90	7200S (2H)
〃	宮城県 加美郡小野田	たけのこ	670g	53.3/8.19	2.90/2.31	7200S (2H)

③

※ 宮城県加美郡のたけのこ 82ベクレル/kg ※ 伊達市のわらび 175ベクレル/kg 要注意

表① 玄米の四つの発芽法と特徴

方法	①保温ポットの湯で浸水	②常温で浸水	簡単確実! ③冷蔵庫内で浸水	④浸水途中で水を切る
浸水方法	保温ポットに40度の湯で浸水する。あらかじめポットを熱湯で温めておき、冷めやすいときは、湯を替えて加減する	常温の水で浸水。水が濁ってくるので、水を替える(とくに夏場)	浸水した容器ごと冷蔵庫(野菜庫のほうが良い)に保存する	常温か冷蔵庫で十分吸水後(約1日程度)、水を切り、浅めの容器に広げる。濡れ布巾をかぶせるなど乾燥を防ぐ
浸水時間	短時間で発芽する 6~8時間	夏場は1日、冬場は2日くらいで発芽	発芽時間は2日前後。浸す時間に幅があるので、時間に制約されず、水替えの手間がない	空気に触れるので、発芽が早まり、発芽率も高い(例:水切り後、常温21度で15時間程度、冷蔵庫では1日程度で発芽)
使用器具・容器	魔法びん・ジャー・ヨーグルトメーカーなどの器具	ボウル・バット・密閉容器などを使用	ボウル・バット・密閉容器などを使用	ボウル・バット・密閉容器など浅めの容器を使用



先が開いて0.5~1mmくらい発芽した玄米が食べごろ

発芽させるときの 三つのポイント

- 玄米は2~3回水を替えながら、もみやごみを流し、水を切つてから浸水します。
- 玄米の状態、室温や浸す水の温度によって、発芽までの時間は変わります。温度を上げると、発芽は早まります(なお、50度を超すと発芽しなくなります)。
- 発芽直前のぶくっと膨らんだ状態から、0.5~1mm芽が出たときが最適です(写真)。

発芽玄米を炊く

●発芽玄米100%で炊く

すいだ発芽玄米を、炊飯器の白米より1~2割水を多くして炊きます。

白米に比べて米糠の部分が堅いので、炊飯後、保温すると徐々に軟らかくなります。保温することで熟成が進み、うま味成分が増えます。

●白米と混せて炊く

白米に混せる量は、発芽玄米対白米が、1対2、1対3など好みで炊きます。

白米は普通通りにとぎ、発芽した玄米を加えて混ぜ、水加減は白米の時と同じ量で炊飯します。

なお、発芽玄米は水を含んでいるので玄米の割合が少ない時は水を増やすなくてよいですが、多いときは、増やして加減してください。

炊いたご飯の保温時間は、通常のご飯と同様、1日程度がいいしくいただけます。

発芽玄米 の作り方あれこれ!

「食べもの通信」
2017年6月号
から

市販の「発芽玄米」
スーパーなどで発芽させてから乾燥させた「発芽玄米」が、玄米の2~3倍の価格で売られています。ただ、これらの市販品は農薬の使用状況の確認が難しいので、自宅で納得できる玄米を購入して、発芽させれば、安心で経済的です。

白米と
同じように炊ける
甘味があって
おいしい
消化吸収に
優れている
玄米のマイナス要因をカット
アブシジン酸を無害化、
フィチン酸塩が健康成分に変化

玄米より高い栄養価
酵素の働きで有効成分
ギャバが白米の10倍に

図① 発芽玄米は良いこといっぱい!

(図①)。
玄米は、健康に良い優れた成
分を豊富に含んでいますが、糠か
胚芽の部分には、「アブシジ
ン酸」と「フィチン酸塩」という
有害成分が含まれています。
この成分は、玄米を発芽させ

ることで解消します。発芽の
酵素の働きでアブシジン
酸は無害化し、フィチン酸塩は
健康を高める成分に変化しま
す。発芽によ
つて、脳の働
きを高めるギ
ヤバなど、有
効成分が玄米
より大幅にア
ップします。
味は甘味が
あっておいし
く、普通の炊
飯器で炊ける
ので便利です

離乳食交流会(4月27日)レシピから

☆発芽玄米おにぎり☆

【材料(5~6人分)】

発芽玄米ごはん	適量
純正ごま油(淡口)	適量
みそダレ	適量

【作り方】

- ①発芽玄米ごはんを食べやすい大きさのおにぎりにする。
- ②フライパンまたはホットプレートにごま油をひき、弱火で両面をサッと焼く。

【ワンポイント♪】

※みそダレは焦げやすいので、弱火で短時間焼く!

唐桑ワカメの前生産者 千葉貢さんに聞く 荒海で育ったから“歯ごたえ”と“味”は特別!! 塩水、水分をきっちり絞っている



2011年3月11日の津波で船、養殖設備(いかだ)全て流されてから6年目。
「海と自然を相手にした生き方を変更できない。國太く生きていく。」と頑張って
きた千葉さん。今年で87才となり第一線を引退。同じ仲間に唐桑ワカメを
引き継いだ。その千葉さんと5月10日に電話で話しました。

あいコープ 千葉さん、87才という事で引退されましたか、唐桑ワカメの
品質はどうでしょうか？

千葉さん これまで同じ場所で一緒に作ってきた仲間なので品質は全く
変わりません。外洋の荒海で育ったワカメだから、歯ごたえも
味も断然違います。

あいコープ スーパーで買った「三陸ワカメ」は「塩分40%」の表示ですが
千葉さんのところはどうですか？

千葉さん 知っていると思いますが、海から刈り取ったワカメ(濃茶色)を、
海岸端の工場で「熱湯に通して」(緑色に瞬時に変わる)から
「海水+塩水」を通して冷やし、水分の脱水をしっかりやって
出荷しています。

あいコープ そうしますと、塩をまぶさないわけですね？

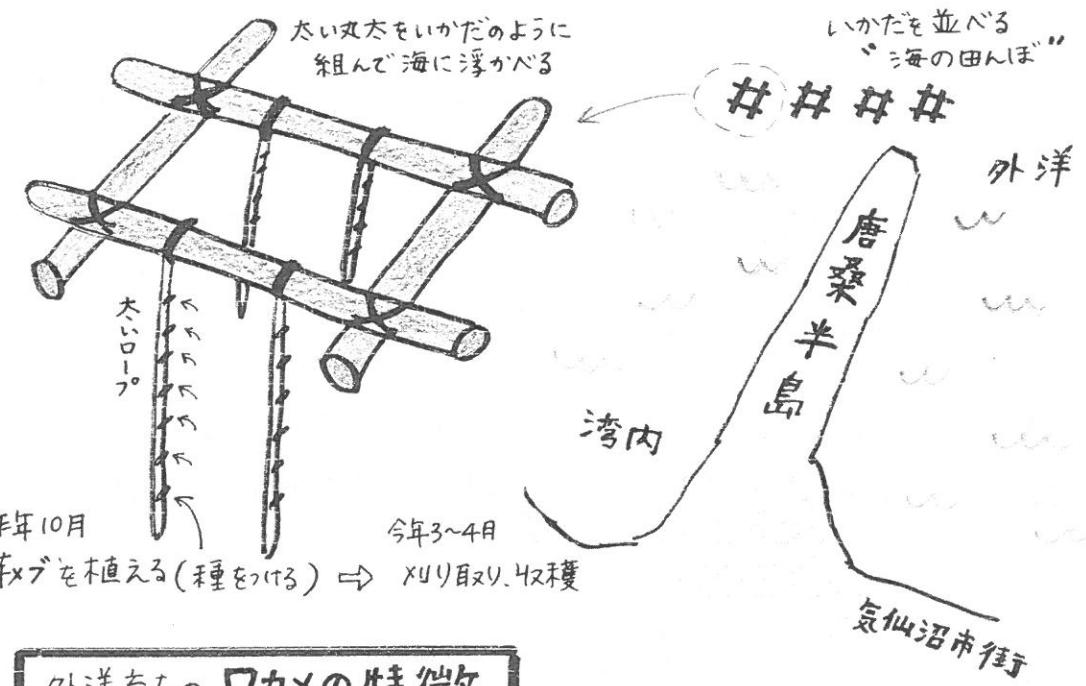
千葉さん あいコープさんに出すワカメはそうです。加工業界ではワカメを紫外線
から守るという事で塩をまぶす。塩分40%の表示はそういう訳です。
ワカメの水分が多いため、塩がほがれないからという理由で「水分が
多くて、塩分も40%」というワカメができます。

まあこれも“商売”だからね…

あいコープ 千葉さんのワカメは袋を開いた時、塩の結晶がキラキラ輝かないのは
そういうわけですね。唐桑ワカメは「塩分50%」として計算しました
が、正確ではないんですが…

千葉さん まあそういう計算も間違ってはいけない。塩蔵ワカメは水分や塩分
を含ませることでいくらでも量目を変えることができる。
自分が育てたワカメは、そうした“水増しまジック”はいたいし、今年の
出荷仲間にても“マジック”はやめてくれと言っている。

ローカル品 唐桑ワカメの成育地



外洋育ちのワカメの特徴

- ① 内湾に比べて、荒波により歯ごたえがしっかりある。国際ワカメは好みもあるが、熱湯時間で好みを調整
- ② 栄養が豊富で味、香りがワカメらしい。内湾の場合、最近河川の汚染もあり富養度過多の障害が出ている。食感もドロッとしており、香りも弱い。

Q&Aコーナー



お返事が遅くなりました。

まんぼ通信「みんなのパン」新登場(4月3回)に関連して、何人かの組合員から質問、要望、意見が寄せられました。

「いまわり」掲載もおまかせとNOがあり、「いまわり」での回答を迷っていました。
5月23日伊達ウエイカムラチ会でも意見を伺い、回答をすることにしました。



パン工房わはわの「米粉の山型食パン」が3月で終売になるというお矢らせがありました。このパンが好きなので、完全に終売するのではなく、たまに販売するようにしてほしいです。

(福島市)



A. 米粉の山型食パンの販売については、「食パン開発プロジェクトチーム」で10ヶ月間開発活動の結果『みんなのパン』ひとつに統一と伺っています。

岩手県産小麦、宮城の米粉、マーガリンではなくバター使用など、大変優れた食パンであり、「山型食パン」の良さを更に発展させたもので、その終了は仕方ない事と考えます。 さんの声はあいコープみやぎにもお伝えしております。



パン工房わはわのパンが美味しいて毎週菓子パンを頼んでいます。
食パンも頼みたいのですが福島で頼むと必ず差し替わるのですか?
わはわさんの食パンを頼めるとうれしいです。

(郡山市)



A. これまで「6切食パン」とは別に「山型食パン」が存在していたため、ローカル商品の食パン「満点あおばちゃん」と差し替わることはありませんでした。

しかし今回から「同じ食パン」となったため、あいコープみやぎの組合員の開発パン「あおばちゃん」(2007年~2008年にかけて検討して作りあげたもの)を優先してお届けする差替品としたわけです。

満点あおばちゃんを「週300斤以上の注文」という前提でパン生産者と価格設定していることもご理解下さい。

石けんアンケート④

2~3ヶ月前から石けん洗濯を始めています。すすぎの時にハツカ油を数滴入れて洗うのが私の気に入りで、とてもさわやかな香りがします。ただ最近、白いものが少し赤みがかりています(タオルなど)いわゆるカビなのだろうと…

最近、洗濯槽掃除をしていかけていたので、それも含めてどうしたらカビが生えにくくなるのか教えていただきたいなと思います。

(郡山市)



洗濯槽のカビですね。カビの原因は湿気が影響します。洗濯機の置かれている環境はどうなっていますか? 私の家は北側で湿っているところで、ピロピロわかめ(黒いカス)が以前出ていました。そこでその部屋の換気をよくすること、洗濯機のドアを開けておくことにしました。これで解決できました。試してみて下さい。

ピンクになったタオル類は、粉末石けん+酸素系漂白剤+高温の湯につけておくととてもきれいになります。(あいコープみやぎ 橋本)

合成洗剤の成分に恐れすら感じていたおり、生物の加入で不安は解消しました。一方、多くの人々が生活者として複合汚染で川にまで影響を与えていらっしゃいます。

(須賀川市)



全くその通りです。石けんの汚れは有機的であり、無害のまま分解します。

しかし合成洗剤は有害化学物質で界面活性作用を持ち続けるため、動植物へ影響し生物の多様性とその循環が立ち切られます。

(あいコープみやぎ 佐藤孝え)

「食べてみたい!」の声も伺いますが、あいコープみやぎの「Wa!わあまつり」(10月仙台市開催)でパン工房わはわがコーナーを開きます。

私たちもこれまで毎年参加の募集を行い、参加しています。本年もその方向です。

その時までお待ち下さい。

(あいコープみやぎ 佐藤孝え)

