

ひまわり

2017年
5月22日
No. 1214

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 今が旬! 唐桑ワカメ
- ② 唐桑ワカメ比較実験結果, 試食感想, 栄養比較
- ③ 生産者からのお便り, 産葉箱, ローカル品20%以上, 漁りて安心漁り, 2対2対(20%) 農業体験
- ④ 岩瀬牧場農業体験報告③, 6月26日までに60%加入を!! お誘いしてください
- ⑤ 石けんシリーズ~アンケートから②, コープ共済シリーズ
- ⑥ アーダグリーン交流会 in 郡山①
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内, なんてモカード, 調味料フェック, 注文控えメモ

ローカル商品のご案内 (6月1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

今が旬! 磯の香りと シャキシャキ感,
唐桑ワカメ 4.9倍に増量①

ローカル案内
000516 唐桑ワカメ
200g 498円
(税込み)

ワカメは「春が収穫」です。この時期の塩蔵ワカメはまさに今が旬です。
あいコープローカル品の取扱いは気仙沼市の唐桑半島の先端の外洋で育った唐桑ワカメです。昨年の10月頃に海上のイカダを使った養殖場(「海の田んぼ」)で種付けされ約6か月間かけて育てられたもの。外洋の荒海での成育により「シャキシャキ感と磯の香りたっぷり」です。漁師は、私たちと長い間取り引きをおこなってきた千葉貢さん(87才!)とその仲間たちです。(千葉さんは高齢のため最近引退) スーパー店等で「ワカメ」が

販売されていますが、生産者のお話では、「塩が必要以上にまぶされている」「水けの絞りが弱い」など「塩や水」で増量されている事が多いことを知りました。
そこで、あいコープローカル品の「唐桑ワカメ」とスーパー店販売品との「比較実験」をあいコープセンターで、そして「家庭での試食」もおこないました。(5月10日) 結果は次ページへ...



朝食・野菜サラダ ②

新ワカメ・新玉ネギ・産葉箱のトマト・河内柑(グレープフルーツ)、レタス、リンゴなど! なんてモOK!!

生協のローカル品
唐桑ワカメ

スーパー販売品
三陸産 塩蔵 わかめ



水で戻し、
熱湯を通した後...



①

100gのワカメが...

唐桑ワカメは4.9倍の488gに。スーパー店のわかめ3.3倍に

品名 購入店	大型スーパー店 三陸 塩蔵わかめ	あいっプロ-カル品 唐桑 ワカメ
価格と量目 塩分	100g 258円(税込) 40%	200g 498円(100g 249円) 約10%の塩水 (△9円の差)
① 水洗いして塩分を 落とし、手絞りをした。	105g ↓ 90g 塩分量40%の大半が流れ落ち、 減少。他方水分吸収して増加。 *塩分量がワカメ表面で残る ほど多いことを示す。	105g (市販品105gに 合わせた) ↓ 135g 水分を吸収したため増えた! *塩分量が少なく、水分が 少なかったことを示す。
② 食べるために4~5分 かけて水洗いと手絞りを 3回繰り返した。 *このまま汁を汁に 使ってもOK!	221gに増えた 水分をさらに吸収したため、 ワカメの感触がペタペタの感じ	362gに増えた 戻したワカメに勢いがあり、 モチモチ感があった。
③ サラダでそのまま食べる ために最後の戻しと 熱湯を注ぎ、そのあとで 水に入れて冷した後 水分を手絞りをした。	328g 強い緑色になり、きれいに	488g スーパー店よりほぼ1.5倍増量 ほぼ同じ色
④ 価格上の比較 熱湯を注ぎ、増量され、 食べる段階の100g価格	328gで 258円 100g当り 78.6円	488gで 249円 100g当り 51円!!

磯の香りと肉厚で食べごたえあった!!

「比較」 試食感想 (2017.5.11実施)

2つの ワカメ 試食者	大型スーパー店 三陸産塩蔵わかめ	あいっプロ-カル品 唐桑ワカメ
Aさん	(香) ふつうにわかめの香り スーパーの塩蔵わかめだけを食えば普通においしいとは思わない。しかし、 食べ比べると、香り、色、食感と味をとっても唐桑ワカメがおいしいことは 間違いありません。新ワカメの良さを味わえるのはワカメサラダをおすすめします	(香) 海の磯の香りがして、わあーおいそう! (色) 明らかにワカメの緑色が濃かった。 (厚) 肉厚でくさがっていることもあり、 食べごたえがあった。
Bさん	歯ごたえあるが、味が薄く感じた。 水っぽい感じがした。	厚みがあり、ぷりぷり感あり。 ポテトで食べたが、味に負けない 濃い味。磯の香りもあった。
Cさん	厚みがなく、柔らかく、磯の香りが 弱い。 家族もあいっプロのワカメが肉厚でおいしいという感想でした。	肉厚、歯ごたえと弾力性、 香りは磯の香りが強い。
Dさん	味の差はあまり感じない。 口に入れた時ザラザラしていた。 今回同じ条件で戻しているが、唐桑ワカメは短時間での戻し方が歯ごたえ 香りと、もっとおいしく食べる事ができると感じた。	口に入れたとき ツリツリしていた。

カルシウム、ビタミンAとB → ワカメの凄い力! 牛乳やG.P.と比較!

ワカメの含有	素材別	牛乳の	G.P.の
カルシウム	960 (mg)	9.6倍	19倍
カリウム	5500 (mg)	36.6倍	45.8倍
ビタミンA	1800 (IU)	16.3倍	2.8倍
ビタミンB1	0.3 (mg)	10倍	3.7倍
ビタミンB2	1.15 (mg)	7.6倍	2.4倍

② (可食部100g当り、日本標準食品成分表より)

地粉、小麦粉です

*生産者からのお便り

味噌汁に練ってスプーンで入れる

連休を楽しむには爽やかな良い天気が続いておりますが、畑の野菜は水不足で生育が遅れております。天気の週間予報を見ながら苗の植え付けや種蒔きの予定を案じております。

今週の小麦粉は地元の畑で生産し、地元の業者に製粉してもらった文字通り地粉です。食べ方は色々ありますが、私たちは団子汁が手早く出来て美味しいです。煮立てる味噌汁に、小麦粉を柔らかく練ってスプーンで掬って入れると出来上がりです。味付けや粉の練り加減を工夫すれば美味しいほうとうができます。

石沢 重吉

000503

愛菜箱 905円(税込)

日和田町の石沢さん、二本松市の大内さん、それぞれ無農薬の農産物づくりで頑張ってきました!

ご注文の参考に...

5月2回お届け 小麦粉 500g, 小松菜 1束, リフレタス 1袋, ニラ 1束, きゅうり 3本

5月3回予定品 カブ, サニーレタス, 小松菜, 大根, トマト

★5月2回 □-カル品 20円以上 注文★

商品名	供給数量	商品名	供給数量
地元の小松菜	388	生芋板こんにやく	67
グリーンアスパラ	276	ミニキュウリ	61
地元のきゅうり3本	271	生芋糸こんにやく	56
甘い人参(洗い)	223	満点! あおばちゃん8切	54
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	188	ジャム用いちご(ケース)	50
地元のベビーリーフ(農薬不使用)	151	板こんにやく1/2×2	39
地元のきゅうり5本	139	純米 あま酒	33
野菜セット「愛菜箱」	132	よつ葉のカレールー	30
満点! あおばちゃん6切	124	いちご とちおとめ(ケース)	29
地元の京菜(みず菜)	97	黒糖レーズンパン	25
		キッチンスポンジ	21

★1 小松菜 (388束)

② グリーンアスパラ (276束)

愛菜箱 132!

浪江町からの避難者支援 本宮仮設居住者へ

5月2回 グリーンアスパラの5% 2,164円

前回まで 27,529円

29,693円

③

★測りて安心、測りて対処 家庭菜園 もらいもの測り定 (209) ★

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						
5月1日	福島市 庭坂	ゆで大豆	750g	ⓕ / ⓕ	3.29 2.99	5400S (1.5H)
5月2日	鏡石町	よもぎ	300g	ⓕ / ⓕ	6.55 5.19	7200S (2H)

岩瀬牧場・農業体験 報告③ (最終)

トウモロコシさん、今年もおいしく、甘く、育ちますように...
土の放射能も測り定して安心

昨年に続き、今年も参加させていただきましたが、昨年は見られなかった立派な桜が見れた。少し肌寒い中での開催で、子供たちは一生懸命、とうもろこしを植えました。昨年はとうもろこしの収穫を体験して、とても甘くておいしかったので、美味しく、甘く、育ちますようにと願いを込めて。

また竹の子掘りも、岩瀬牧場さんの所は放射能検査が行われ安全が確認できているとの事で、貴重な体験ができました。

(本宮市)

ひたすら土と向き合って 生き生き

初の農業体験参加!! 自由きままな1年、4才の子供達と参加しました。息子は種まきにハマったらしく、ひたすら土と向き合い 生き生き。1日も過ぎていないのに、「とうもろこし育ったかな?」今から収穫を楽しみにしています。たけのこのニコキツとした顔を見つけた時大興奮。たけのこのごはんにしましたが、自分が買った収穫物だけありいつもより食が進んでいました。

また交流会では中々お会いできない組合員さん達とも交流できて嬉しかったです。ネオニコチノイドについても学びました。タバコのニコチン同様に低濃度慢性曝露の健康被害が懸念されるそうです。体に悪いかもしれない物はなるべく入れたくないものです。(田村市)



ひとつひとつ「大きくなってね!」と

今年は参加2年目で、去年よりすいぶん参加人数が多かったです。種まきとたけのこまりは楽しかったです。(小5)

去年につぎ、今年も親子で農業体験に参加しました。満開の桜のもとで岩瀬牧場の放射線物質も残留農薬の心配もないすばらしい環境で子供たちに農業体験させることができて本当にありがたいと思います。子供達はとうもろこしのタネをひとつひとつ「大きくなってね」と声をかけながらまいていました。このあともとうもろこしが成長して収穫、食べるころまで体験していきたいです。また、たけの子掘りでは今年が時期が早かったのが、大きなものはありませんでしたが、小さなたけのこをスコップで掘り出して上手にとれただけでもとても楽しかったです。(郡山市)

—昨年以來、久しぶりに家族で参加しました。前の晩に—昨年のトウモロコシのタネまきとタケノコ掘りの写真を見返し「明日は指でスポッて穴開けたところにポン!ってタネ入れてパラパラ〜って土かけるんだよね」と以前は見ているだけの参加だった弟に姉と兄で実演指導したり「お姉ちゃん!ん〜タケノコ何本も抱えてゴロゴロしてるね〜」と大笑いしたり、楽しみでワクワクしながら当日を迎えました。今回はたくさん参加でビックリしましたが、上2人は仲良く分業してとんどんタネをまき、末っ子も「楽しい仕事だね〜」と言いつつ張り切っていました。同じ時期(季節)に同じ体験をすると思い出スイッチがポンと入るように「前に来た時はタケノコたくさんはえてたんだよね〜。だけど自然のことだからその年によって違うんだね〜。また来年楽しみだね〜」と以前のことには思いをはせたり、先のことを楽しみにしたりしていました。定点観測のように子供達それぞれの成長を感じる事ができて、ひなまつりや魚屋のぼりと同じく季節行事として参加していきたいと思いました。たぶん子供達が大きくなって親離れ、子離れしていてもお互い心に残る体験になったかと考えています。

(須賀川市)

とうもろこしの栽培は昨年採れた実をまくだけだと簡単に考えていましたが、昨年収穫したものを種にするのは難しいこと、消毒等も必要なことを知り、おどろきました。種の消毒についても丁寧に説明して下さい、あいコープのこだわりを感じました。交流会でのネオコテノイドのお話もとても考えさせられて、これからは子どものために注意して購入しようと思いました。

(郡山市)

6月総代会

(6月26日)までに

新しい組合員さん 60名加入を!!

あいコープを利用したい人が待っています。

お誘いの声を!



牛乳は後味すっきりで大変飲みやすく、わかめは歯ごたえが良かったです。豆腐はすっごくなめらかでした!! 和食は今まで食べた中で一番おいしいTKGになりました。(郡山市)

唐桑町のわかめが歯ごたえあって美味しかったです。きぬ豆腐は大豆の味がして甘味がありました。

(郡山市)

牛乳飲み易いと思いました。わかも柔らかくおいしかったです。

(郡山市)

石けんシリーズ アンケートから② Q&A ???

石けん 運動着など「汚れ、ニオイ」落ちが不安

Q

- ・ 子どもの野球の練習着や運動着など「汚れ、ニオイ」がひどいもの。石けんだけで落ちるかが不安です。
- ・ 部屋干した時に衣類にニオイが残らないか不安です。
- ・ 今まで「普通の洗たく」には、液体の洗剤を入れて使用していたので、石けんだと面倒ではないかと思ってしまう。(溶かして使用したり?とか使用方法がよくわかっていないので...)

(伊達市)

A

私は以前、合成の液体洗剤で「洗い、柔軟剤で香りづけ」という洗濯方法でしたが、その頃は室内干しのおいごとも気にしていました。でも、粉石けんで洗い、クエン酸で「仕上げ」する方法に変えてから、白いシャツやタオルの黒ずみが気にならなくなり、部屋干し臭もよくなりました。あくまで「私個人の使用感」ですが、粉石けんで「汚れがしっかり落とせ、においの元をたつことができたのかな?」と思います。合成洗剤の時は、取りきれない汚れとにおいの元に柔軟剤の香りで蓋していただけかも知れないと感じています。合成洗剤のCMなどを見ると、「真白な洗い上がり」や「においの元を除菌」とうたい効果をアピールしていますが、「蛍光増白剤」などが加えられ白く染め上げているだけのこともあるようです。「漂白剤」など、毎回のお洗濯に必要でない成分も見られます。洗浄力の高い石けんを使い、どうしても気になる黒ずみや黄ばみのある衣類のみ分けて「酸素系漂白剤」を使うのも十分と感じています。

粉石けんは、溶かす方法、ご自宅の洗濯機の種類、衣類と水量の関係など「少しコツ」があります。石けん交流会やカフェなど開催できるので、一緒に楽しく「学んで」実践してみませんか? ご参加お待ちしております。

一度挫折したり、失敗したりしながらも、いろいろな組合員さんの話しを聞きながら 自分よりの洗濯方法が身につくのも楽しいですよ!

(石けん会議メンバー)

油くさがりが気になって

Q

石けんを使ったことがあるが、どうしても時間がたつと油くさがりが気になり、やめました。(郡山市)

A

水ばしろう粉米で臭さが気にならなく

さん、こんにちは。石けん会議メンバーの です。

私も以前 洗濯の時 液体石けんを使っていましたが、洗濯後の石けんの臭い(油くさい?)が気になっていました。でも、あいコープの石けん交流会で液体より粉の方が良いと知って、粉石けん(水ばしろう)に変えたところ、臭いはまったく気にならなくなりました。液体石けんは純石けんが低いので洗浄力も劣ります。確かに粉石けんの方が汚れも落ちやすく、臭いも気にならず、コストも安く助かってます。

粉石けんの洗濯のときに大切なポイント

- ・ しっかり泡立てる (泡が汚れを落とします)
- ・ 汚れがひどいときは予洗いです
- ・ 粉石けんの量を守る
- ・ すすぎはしっかりと (臭い対策にもなります)

さんませひ 粉石けん洗濯に再チャレンジしてみてもいいかがですか? 石けん生活での疑問や困ったことがあれば「あいコープ」の石けんの達人たちが アドバイスしてくれますよ。

(石けん会議メンバー)

コープ共済シリーズ

「給付」で組合員の支え合いを感じました!

眼の手術で2週間をこえる入院で、入院費用の支払いは10万円を超えました。痛い出費でしたが、共済給付金を入金していただき助かりました。病気・入院、ケガなど「無い方が良いでしょう」が、絶対にはないことはありません。給付を受けて改めて、組合員の支え合いの気持ちを感じました。(郡山市 S.T)

Σ 無添加化粧品にも 「合成界面活性剤」使用



敏感肌でアトピーもちの私は常にアルコールフリーの敏感肌用の化粧品を使っています。無添加化粧品と思って使っていましたが、必ずしも肌に良いという訳ではなく、合成界面活性剤使用であり、安心できないと分かりました。

子供用の日焼け止めのお話にビックリです。大人のもので変わらないとは!! しかも発ガン性のある成分も使われているとは!! おそろしい... あいコープで扱っているパックスの子供用日焼け止めなどはもちろん大丈夫なんですよ?

アトピーやアレルギーのお話も興味深く、皮膚科医よりも詳しくスキンケア方法を教えてもらったので、なるべく薬に頼らず、カサカサの子供たちのスキンケアも見直してゆきたいです。しかし、ア-ダブ-ンの化粧品に変えていってみようと思います。

(郡山市)

〇 石けんを使うこと 食生活の大切さ

生協のフィルターに通ったものだから良いものであることは間違いないだろうと思いはがらの参加でした。佐藤社長のお話では、他社製品との違いや安全性についてはもちろんですが、それ以上に石けんを使うことと食生活の大切さを語っていただいたことが印象的です。使い方としては、きちんと洗浄(常在菌は殺さない石けん!)しっかり保湿(2度づけ)! こすらない(トラブルのもと)! そして初めて使う時はまず肌の大丈夫なところにつけ(パッチテストではない)この製品はいいですよ〜キレイになりますよ〜と脳に受け入れてもらうこと。これで効果が大きく違ってきます。今までもいろんな生産者さんにお会いしましたが、みなさん共通している話は微生物や菌のこと、石けんと食生活、そして環境からまた自分に返ってくるということ。大切なことは、実はとてもシンプルなのではないかと思いました。

(郡山市)

⑥

ア-ダブ-ン
佐藤社長



✿ 自然のまま生かす考え方に共感 ✿

出産を機に、シンプルでかつ肌にやさしい化粧品を使おうと思い、昨年のあいコープまつりでア-ダブ-ンさんの化粧品を購入し、何となく使いはじめていましたが、今回お話を伺い、やっぱり使い始めてよかった!と思いました。牛手に、「皮膚の常在菌にやさを与える」というお話が印象的で、自然にあるものを、自然のまま生かす考え方にとっても共感できました。以前から、交流会などでお会いするみなさんのお肌が美しいことには目をひかれていたのですが、環境によいものを選び、生活にとり入れることが美肌につながっているのだなあと感じました。美は1日にしてならず... 佐藤社長さんのようなツルツル肌を目指し、「よいもの選び」の生活を送ってみたいです。

(郡山市)

化粧水の交差的な使い方が参考になりました。今まで何となく使っていましたが、今後は優しく肌の状態を確認しながら使いたいです。

(郡山市)