ひまわり

2017年
4月24日
No.1210

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 我が家の「時短・増量・コラボ」ヒット！ しらすご飯ピザ 休日のランチに大活躍
② 郡山市・ さんランチ会 生産者からのお便り・愛菜箱・測って安心 ふきのとう 大丈夫
③ 4月2回ローカル品注文20ケ以上 原発避難者へ応援・須賀川 みそ作り交流会
④ さつま芋de大学芋 時短のおやつとお弁当の一品・石川地方母と女性教職員の会から…
⑤ 石けんシリーズ 合成洗剤 香料を吸収し続けると…・「ハンドソープ」から石けんへ イセ
⑥ ネオニコチノイドシリーズ(上) ホームセンターの園芸コーナーに
⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・調味料チェック表・注文控えメモ

ローカル商品のご案内（5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

我が家の「時短・増量・コラボ」 ヒット！

"しらすご飯ピザ" 休日のランチに大活躍

トッピングは 冷蔵庫と相談

★「時短・増量・コラボ」メニューで最近一番のヒットは、「ご飯ピザ」です。
夕食までのタイムリミットが少ない時や、お休みの日のランチに大活躍です。
我が家では 子供が小さく、キムチがまだ食べられないので、「ふっくらしらす干し(個食パック)」や、じゃこが重宝しています。

1 温かいごはんに醤油を混ぜ、フライパン(or ホットプレート)に平たくしきつめる。

2 のりとごまを散らす。

3 材料とチーズをトッピング。 特におすすめは 先ほどのしらす・おさかなソーセージ ウインナー・ツナ・水菜・レタス・小松菜といった完全に火を通さなくてもOKな食材です。

大体この中から 冷蔵庫と相談し、3~4品トッピングしています。
また、片栗粉を入れると固くなりすぎる事があるので、小さなお子さんの場合 ↗

①

↘ なしでもいいと思います。

また、定番の 米沢郷 鶏ムネ正肉で作るハムの味付けを、「塩こうじ」だけにするのがマイブームです。1つの調味料で味が決まるので時短にもなります。
大人味には 黒こしょうでピリッ☆も美味しいです。

（田村市 ）

まんま通信

177 ふっくらしらす干し（冷凍） 25g×3パック 268円（税別）

213 ボロニアソーセージ 180g 380円（税別）

249 十勝100 3種のチーズ 130g 360円（税別）

256 きず焼のり 10枚入 200円（税別）

267 四万十川の青のり 5g 210円（税別）

145 米沢郷 鶏ひき肉ペアパック 100g×2 348円（税別）

郡山市・ さんランチ会

鶏ひき肉、少量でも味とコクがしっかり
―― 里芋のMisoグラタン ――

★娘達が通う幼稚園に、あいコープの組合員さんが!!ﾅﾅ その組合員さん達と、私の念願であったランチ会を開催ﾉﾉできました!!
組合員同士では、日々のあいコープ生活について色々話し始めると止まらず、もっともっと時間が欲しかったなあ～!

印象的だったのは、里芋のMisoグラタンを作っている時。 子どもたちにも食べさせようと倍量作ることにしたのですが、鶏ひき肉は倍量用意しておらず。

→ つぎページへつづく

野菜のみ倍にするので、どうなるかと。　しかし 鶏ひき肉の味、しっかりと出ていたのです！

Yさんは、「日頃から肉の量は少なめにしていますが、あいコープのお肉は少量でもしっかりと味やコクが出るから ♡」とおっしゃっていて …　まさに、その通り！でビックリ～

ゲストさんは、堀越さんの根菜の良さを存分に感じて、ゆでたさつまいもやにんじんを口にして「甘～い！」との声に、一同にんまり ♡ でした。

（郡山市　　）

＊ ずっと気になっていた発芽玄米について教えて頂き、早速 無農薬玄米、注文しました。
もっと難しく考えていましたが、簡単に取り入れられそうです。
根菜サラダの野菜がとってもおいしくて、とても完食できそうにない量でしたが、ペロッと頂いてしまいました。
食材のもつ"力"のみで、おいしいごはんが作れる事を実感できました。
給食の改善で子どもたちが変わっていった話、興味深く聞かせて頂きました。
食の大事さを改めて痛感です。

（郡山市　　）

＊ 色々な交流会は、参加させてもらっていましたが、お友達を誘っての このようなランチ会は初めてでした。　普段、幼稚園等で会ってはいるのですが、ランチを作りながらのおしゃべりはいつもと違って 色々参考になるお話なども聞けました。
春休みということもあり、子供達と一緒にランチタイムを持つ事が出来、いつも以上にみんなともりもり食べる姿も見れました。
とても楽しい ひとときでした～。

（郡山市　　）

＊ 一度、ランチ会に参加したことがありましたが、改めて品質、味の良さを実感することができました。　メニューの「里芋グラタン」や「根菜サラダ」、デザートの「苺」もとても美味しくいただきましたし、レシピも簡単でしたので 日々の献立のひとつとして また作ってみようと思いました。　また、グラタンが苦手な子供が すすんで食べたことに驚き、プレーンヨーグルトも日頃食べることがないのに、苺といっしょに食べたのを見て、今後も家族でいただきたい食材が多く、ランチ会に参加して良かったです。
勉強になりました。

（郡山市　　）

野草の可憐な花が満開　その生命力に野菜は飲み込まれそう。

＊生産者からのお便り

例年より開花が遅れている桜も、この野菜が届く頃には咲き揃うことでしょう。野菜畑は一足先に野草の花が満開になっています。フキノトウから始まってホトケノザ・カキドオシ・ハコベ・ハキダメギクなどなどです。それぞれ可憐な花ですが、油断していると野草の生命力の強さに野菜は飲み込まれてしまいます。

今年こそはのんびりと花見を楽しみたいものだと考えておりますが、気が付いたら花が散ってしまっていることが多いです。しかし、私たち百姓には元気で畑に立てることが何よりです。年老いてくるとその思いが一段と強くなってきています。

石沢　重吉

000503
ローカル案内

愛菜箱　905円（税別）

農薬を使わない
化学肥料も使わない
こだわりのグループ愛農会の
野菜セット

［ご注文の参考に］

4月2回お届け品 … 玉ねぎ 900g ・長ねぎ 1束・茎立菜 1束
キャベツ 1個・ニラ 1束

4月3回予定品 … 長いも・きゅうり・ニラ・青菜

測って安心　測って対処　家庭菜園、もらいもの測定 205

── 放射能測定 ──

ふきのとう、大丈夫

単位：ベクレル／kg

測定日 2017年	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
4月7日	郡山市大槻	ふきのとう	330g	10.1/(下)	7.63/5.99	3600S (1H)
〃	三春町	ふきのとう	400g	(下)/(下)	6.20/4.90	3600S (1H)

4月2回 ローカル品 注文 20ヶ以上

野菜セット 愛菜箱

126箱 ↗ これまでの最高数!!

	商品名	供給数量		
1位 小松菜(444)	地元の小松菜	444	ジャム用いちご(ケース)	58
	地元の甘いニラ	412	純米 あま酒	50
	地元のきゅうり3本	267	生芋糸こんにゃく	48
	いちご とちおとめ(あまえんぼう)	207	満点！あおばちゃん8切	39
	甘い人参(洗い)	153	いちご とちおとめ(ケース)	39
2位 甘いニラ(412)	野菜セット「愛菜箱」	126	堆肥「キノコキング」	37
	満点！あおばちゃん6切	100	板こんにゃく1／2×2	36
	地元の京菜(みず菜)	99	キッチンスポンジ	29
	地元のむきネギ	92	よつ葉のカレールゥ	28
3位 きゅうり3本(267)	ミニキュウリ	77	こんにちは塩麹	27
	生芋板こんにゃく	61	黒糖レーズンパン	27
			満点！あおばちゃんノンスライス1．5斤	20

原発事故による浪江町からの避難者へ応援

4月2回ローカル品 むきねぎ 売上げの5%	912
これまでの残額	19,396
計	20,308円

さん、 さん、 さん、大変お世話になりました。

4人で始めたみそ作りが、今年は12人になって、病欠のママ友の代わりに旦那様が来てくれたりと、輪の広がった交流会でした。
秋にどんなみそができあがるか、楽しみです。 自分で作ってみると、鎌田さんのみその味も分かるし、自分のみそも愛おしいです。
来年もまた行いたいです。

（須賀川市 ）

✱ 今回、みなさんとみそづくりが出来て大変だったが楽しかった。
子どもの頃、祖母の家でみんなでつくったみそづくりだったが、色々な作業をはぶき、簡単な所だけ体験していたのだと、自分で作ってみて改めて大変さを知る事ができ、手間をかけた物を食べさせてもらっていたのだなと感謝の気持ちにもつながった。

息子がもう少し大きくなったら、一緒にこういった食育体験が出来たら良いなと思った。
つくる楽しさ、食べる喜び、一緒に感じたいなと思った。
ありがとうございました。

（須賀川市 ）

✱ 初めての味噌作り。 最近の若いお母さんはえらいな～と感心します。
私なんて、味噌は買えばいいと思っていたので…。
でも、一人ではなかなか腰が重いですが、こうして皆で作ればいいんだと思ったら、私も負けないでチャレンジしたいです。

さんのご指導、大変ありがたいです。
いつもいろいろ教えていただいてありがとうございます。
圧力鍋、欲しいです…。

（須賀川地区委員 ）

須賀川・みそ作り交流会 （2月25日・27日）

作ってみて

鎌田 味噌の美味もわかる 自分の味噌も愛おしい

感覚が掴めた！ 大豆の固さ、混ぜた柔らかさ

✱ 2/25、27とみそ作り交流会を行う事ができました。去年に続き2度目のみそ作りでしたが、分からないことづくめの去年とは違い、大豆の固さや混ぜた時の柔らかさなど、なんとなく感覚が掴めた気がします。

みそ作りのご指導をいただいた角田さん、作業の間手早くランチを作って下さった ↗ ③

鎌田さんの味噌

301 米こうじみそ
1kg 498円(税別)

302 仙台みそ
1kg 475円(税別)

さつま芋 de "大学芋"

時短のおやつとお弁当の一品

＊以前、先輩の組合員さんから、揚げない大学芋の作り方があると聞きレシピを教えてもらいました。
早速、堰越さんのさつま芋で作ってみると、簡単にできて、子ども達も喜んで食べていて 最近我が家では おやつや一品に大活躍です。
できたては一番おいしいのですが、お弁当の一品にもなり助かります。

堰越さんのさつま芋は甘いので、花見糖の量はお好みで、
少し少なめでも 甘さ控えめで おいしいです。

（郡山市 ）

まんま通信 66　BMさつま芋　1kg　298円（税別）
（茨城BM・農薬不使用）

成田市 堰越さんの さつま芋は 秋まで待って 下さ～い！

〈大学芋〉

材料

さつま芋 300～500g
花見糖　大さじ3
菜種油　大さじ3
しょうゆ　小さじ1
酢　小さじ1
黒ゴマ　適宜

作り方

1. さつま芋をよく洗い、小さめの乱切りにする。（水にさらさないと水気を拭きとらない）
2. フライパンに菜種油をひき、さつま芋を入れ調味料も入れて ふたをして火にかける。
3. 火加減に注意しながら、時々ゆすったりひっくり返して さつま芋がやわらかくなったらふたを取り、煮つめながら絡める。
4. 皿に移して、仕上げに 栄養バランスアップ黒ゴマをふる。

※砂糖は マスコバド糖でも 美味しくできます。

3/4. 石川地方母と女性教職員の会から…

3月4日、谷自治センターで開催しました。教職員のお子さんや退職者等、10代から70代まで16人が集まりました。楽しい調理実習や「食」について学習し、和気藹々と有意義な時間を過ごしました。
いろいろな立場、様々な世代が一堂に集える貴重な機会です。次年度開催の際の参加をお待ちしています。教職員の皆さん、ぜひ保護者にも呼びかけてください。気軽に参加できてとても為になる、お得な会です。
写真や感想から会の様子をご覧ください。

講師の阿部真由美さんは、あいコープふくしまの監事を務めています。当日は、生協の食材を持ってお住まいの鏡石から駆けつけてくれました。

いつもあいコープさんの食材を食べていますが、キャベツの蒸し焼きのやり方は、すごくよかったです。今日からやってみます。だしを入れてない味噌汁、すごく美味しかったです。「ひまわり」を読んでいたけど、やはり実際やってみるとその良さがわかります。（教職員）

味噌焼き～味噌は肉を軟らかくすると聞いていましたが、想像以上に軟らかくなってびっくり。味噌の底力を見ました。
具だくさんの味噌汁も野菜の甘みが美味しかったです。素材がいい（高級という意味でなく）と、余計な味付けは不要なんですね。
話し合いでもありましたが、手作りが一番なんだなあと思いました。そのために、簡単な料理の腕と手を加えなくてもいい美味しい素材が欲しいです。
（教職員）

伊達巻きがこんなに簡単に作れるなんて驚きでした。売っているものより数段美味しかったです。入っている物も安全！これからは自家製にします。
お肉を野菜の上に敷いて蒸し焼きにする。こんな方法は今までにやったことがありませんでした。野菜たっぷりお肉は、軟らかくふんわり…これからもこの方法にします。
食の安全について、たくさん学ばせていただきました。これからの生活に役立つものばかりでした。ありがとうございました。（退職者）

○伊達巻き～昔高校の家庭科で作ったことを思い出しました。やっぱりはんぺんを使っていました。生協の安全なはんぺんと卵でぜひ作りたいと思いました。
○豚もも肉の味噌焼き～キャベツを下に敷いて焼くのはグッドアイデアですね。他の野菜でも試してみたいと思いました。
○玄米食～やりたいと思いつつなかなか出来ないでいましたが、この方法だと簡単にできそうなのでやってみようと思いました。
今日は、とても楽しく、すべて美味しかったです。（退職者）

石けんシリーズ

合成洗剤、香料を吸収し続けると…

★今号から始まった合成洗剤（経皮毒）シリーズ、最近話題になることが少なくなったので、とり上げて頂き感謝!!です。
TVでは、洗剤、香料、デオドラントなどあらゆる「ファンタジーな清潔感」を映し出していますが、実は「人間」にとっては大きな問題だと思います。

小さい頃から合成洗剤、香料を吸収し続けると環境ホルモンの影響からホルモンのバランス、種の絶滅、奇形、子宮内膜症（私も体験）、その他内臓の病気、腫ようが出来るなど一時期報道されていましたが、今はほとんどマスコミには載りませんね。
でも、現代の中年～若者のいろいろな問題は、私はこの合成洗剤の中で育ったことにあると思っています。

・　などはTVメディアのコマーシャルの大口広告主なので、合成洗剤のことは取り上げにくいのが実情のようです。

（郡山市　　）

★あいコープを始めてから、石けん生活も始めました。（100%とは言いきれませんが）
台所用石けん・重曹・酢は欠かせません。
その他、洗濯石けんはシャボン玉の粉せっけん、お風呂やトイレはパックスを使っています。　なるべく合成洗剤や大手メーカーの洗剤は使わず、あいコープのチラシに載ってる商品メインにしてます。

合成洗剤を使わなくなってから、冬でもめったに手荒れしなくなりました。
（ハンドクリームは朝と夜くらい）　洗濯洗剤もすごくコスパが良く、助かってます。
液体のシャボン玉より粉がよく落ちます。

私は石けん生活で満足してますが、残念ながら同居の義母や義父は、無添加や化学調味料不使用とかに興味なく、理解もしてもらえてません…
常に2種類並ぶ状況…。

もっと石けんの良さをいろんな人に伝えたいです。
もちろんあいコープの良さも!!

（伊達市　　）

「ハンドソープ」から石けんへ 泡立てにスポンジは？

★市販のハンドソープから石けんに変えたのですが、あまり泡立たず、使い方が合っているのか分かりません。　スポンジで1度泡立たせて使った方が汚れが落ちるのでしょうか？
（台所はすでに石けんを使っており、スポンジで泡立てて使っています。）

（郡山市　　）

★ご意見の通りで、スポンジ（パックスナチュロン）に固型石けんをこすり泡を作り、手足を洗うことでより汚れが落ちるようです。

体の部分は、「スポンジ」の使用は少し強いように思いますので、少し軟らかめの素材を選んで下さい。洗った後は、少し脂分を補給した方が良いと思います。
私は「馬油」を使ってます。

（あいコープふくしま　佐藤　　）

コープ共済シリーズ

"折り鶴"が印象的でした

★2歳の息子が転んだ際に前歯を打撲して、請求させて頂きました。
書類はシンプルで、提出してからお支払いまでも思いの外スムーズで大変助かりました。

折り鶴が入っていたのが印象的です。
ありがとうございました。

（福島市　K.Rさん）

ネオニコチノイド シリーズ(上)

ホームセンターの園芸コーナーに

ネオニコチノイド（タバコの有害成分 ニコチンに似ており、新しいニコチン物質）の特徴

1 浸透性、水溶性のため噴霧された〝ネオニコ〟が、葉・茎・根から吸収され、植物内部に浸透し、雨水でも流れず、葉・茎・果実・花(粉)自体に **殺虫効果をもち続け** ます。

残効性が高く、**地中では1年以上残留する**ことで、根からも吸収され、葉・実に移行して食物として体内に入り、体にダメージを与えて排出され、代謝できない量は体に残留します。

(脳)神経毒性のため、ミツバチを含む昆虫類（アキアカネの幼虫（ヤゴ）、オタマジャクシ、カエル など）だけでなく、人間の脳神経 とりわけ乳幼児と高齢者、女性への影響があります。

2 農業・園芸での作業現場では、
「揮発性も臭気もなく、長期間効果もあり、少量の吸引では何も起こらない。」
(有機リンでは、少量散布でも 不快症状や神経毒性の激しい症状が出ていた)

そして、その使用効果も 土にまけば 根から吸収され、植物全体に長期間効果を発揮するため 使用回数を減らせた。

手間が省けて 使い易い、「ヒトにも安全」と、〝ネオニコ〟を使用する農家が急速に広がった。

発売されてから 18年間で **国内の使用量は3倍**になり、殺虫農薬の主流に
(農業従事者は減少しているのに)
なった。

どこのホームセンター等の店頭に〝ネオニコ〟商品は並んでます。（資料A参照）

(あいコープふくしま 佐藤,) ～次号以降に続きます～⑥

資料A

こんな商品が ネオニコチノイド〝家庭菜園〟作りに 使ってませんか？

農業

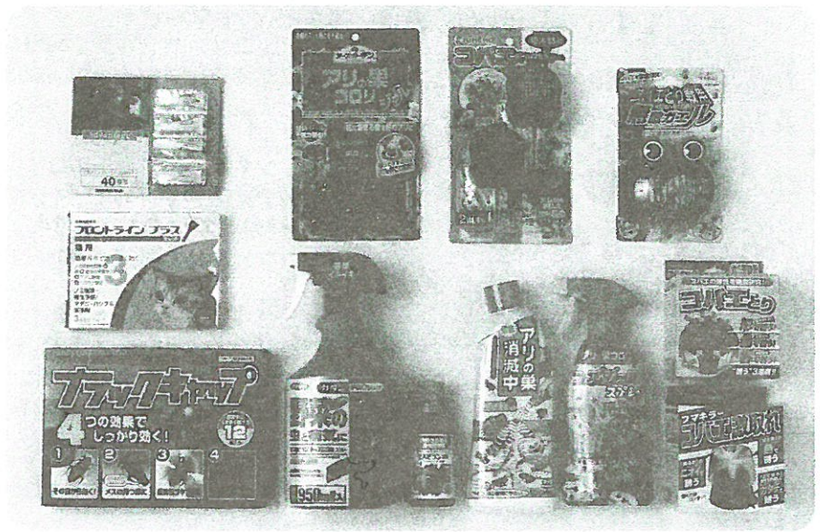
イネ・果物・野菜

ダントツ(クロチアニジン)
ベストガード(ニテンピラム)
アドマイヤー(イミダクロプリド)
モスピラン(アセタミプリド)
バリアード(チアクロプリド)
プリンス(フィプロニル*)
アクタラ(チアメトキサム)
クルーザー(チアメトキサム)
アルバリン(ジノテフラン)
スタークル(ジノテフラン)
ハスラー(クロチアニジン)
シバント(フルピラジフロン)

林業

松枯れ防除

マツグリーン(アセタミプリド)
エコワンフロアブル(チアクロプリド)
モリエート(クロチアニジン)
アトラック(チアメトキサム)
エコファイターフロアブル(チアクロプリド)
スタークル(ジノテフラン)



家庭用

殺虫剤

コバエガホイホイ(ジノテフラン)
アリの巣徹底消滅中(ジノテフラン)
ボンフラン(ジノテフラン)
ウルトラ巣のアリフマキラー(フィプロニル*)
ブラックキャップ(フィプロニル*)
ワイパアワン G(フィプロニル*)

ガーデニング(花・芝生)

ベストガード(ニテンピラム)
アースガーデン(イミダクロプリド)
イールダー(アセタミプリド)
カダン殺虫肥料(アセタミプリド)
モスピラン(アセタミプリド)
フルスウィング(クロアチアニジン)
ビートルコップ(チアメトキサム)

ペットのノミとり

アドバンテージ(イミダクロプリド)
フロントライン(フィプロニル*)
フォートレオン(イミダクロプリド)

シロアリ駆除

ハチクサン(イミダクロプリド)
アジェンダ(フィプロニル*)
タケロック(クロチアニジン)
ミケブロック(ジノテフラン)
オプティガード(チアメトキサム)

*フィプロニル：新しい系統の殺虫剤(ネオニコチノイド系ではなく、フェニルピラゾール系)。
フランスなどでミツバチ大量死の原因として注目されている。