

ひまわり

2017年
4月17日
No.1209

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 千葉産直缶詰のおすすめとレシピ
- ② 千葉産直オイルサーティーンの缶詰
- ③ 生産者からのお便り、啓蒙箱、ローカル品注文20円以上、いちご摘み中止のお知らせ
- ④ 新しい糸組員さん歓迎、ウェルカムランチのお知らせ
- ⑤ ニンジン魚、おすすめ黒糖マリム漬けシリーズ、コープ共済シリーズ
- ⑥ 須賀川いきいき子育てサークルランチ会、ひろば
- ⑦～⑩ ローカル案内、なんでモカード、注文手控え、買い置きチェック表

ローカル商品のご案内（5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

千葉産直の缶詰 “家の常備品”



その美味しさと便利さを体験

～ 鮮度、旨さ、魚の形、栄養が詰まってる～



以前、千葉産直缶詰交流会に参加し、缶詰のイメージが「保存食→素材缶へと変わりました。その美味しさと便利さを体験してから、『家で常備する』ように。ローカルで割安な缶詰や、「まなま通信」で見繕入しています。時間が無い時よく“お魚サラダ”を作ります。レタスや水菜、ワカメなどと一緒に缶詰の汁をポン酢と合わせてドレッシングに。うち5人家族ですが、野菜と一緒にすることで1缶で満足する品になります。他には、さばの水煮缶を汁ごと使って具だくさんみそ汁（だし、なしで十分美味しい）や、木綿豆腐と合わせてお魚バークなど。1缶でいろいろなメニューに使える素材だなぁと感じています。子どもも小骨がある魚は残しがちだったり、食べづらくしていますが、缶詰なら骨まで丸ごとでカルシウムがとれるのもいいなと思います。千葉産直さんの缶詰はすしネタに使える鮮度抜群の高級魚と、こだわりの調味料を使い作られています。旬の青魚の栄養が詰まった天然のサプリメント。大人には効果の高い脂で中性脂肪の低下に役立つそうです。子どもはカルシウムたっぷりて学カアツクなどいいことが。まだ試したことがない方、ぜひ一缶からお試し下さい。

(郡山市)

今週の「まなま通信」

274

水煮とろさば缶 180g
348円(税別)

①

☆お魚サラダ☆

【材料(5人分)】

レタス	1/2玉
三陸唐桑わかめ	適宜
きゅうり	1～2本
ミニトマト(ちびあま)	5～6個
みそ煮とろさば缶	1/2缶
しょうが	1片
こだわりのポン酢	大さじ2～3

【作り方】

1. 皿に材料を彩り良く盛りつけ、ポン酢ドレッシングをかけて頂く。

【下準備】

- ・レタス：洗って、食べやすい大きさにちぎってから、ザルにあげておく。
- ・わかめ：水洗いしてから、水に5分ぐらい浸してから、水切りして、食べやすい大きさに切っておく。
- ・きゅうり：薄い輪切りにしておく。
- ・トマト：半分にカットしておく。
- ・しょうが：すりおろす。
- ・とろさば缶：身と汁に分けておき、身は食べやすい大きさにほぐす。
- ・ポン酢、しょうが汁、缶詰の汁を合わせて混ぜておく。

☆だし要らず!具だくさん味噌汁☆

【材料(5人分)】

さば水煮缶	1/2缶
大根	5cm位
ニンジン	1/2本
ゴボウ	1/2本(太め)
ジャガイモ	大1コ
長ネギ	1/2～1本
豆腐	1/2丁
しょうが	少々
合わせ味噌	適量
こんにち料理酒	大さじ2
水	750ml

【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、大根、ニンジン、ゴボウ、さば水煮缶を汁ごと加え、こんにち料理酒を入れ水から煮る。
- ② 具材が柔らかめになったら、ジャガイモを加えて、柔らかくなるまで、さらに煮る。
- ③ 豆腐は一口大に包丁で切りながら、②に加え、長ネギも入れ、火を止める。
- ④ 味噌をお好みの量加えて調味し、器に盛ったら、好みに針しょうがを乗せて出来上がり。

【下準備】

- ・大根、ニンジン：いちよう切り
- ・ゴボウ：大きめのさがきにして、酢水にさらす。
- ・ジャガイモ：一口大に切り、水にさらす。
- ・長ネギ：大き目の小口切り
- ・しょうが：千切り

【アレンジ】

- ・さば味噌煮缶でも美味しい。
- ・味噌ではなく、しょうゆ味もOK。

小泉武夫がビックリ

こんな美味しいオイルサーディン

オイルサーディンの缶詰も好きで、小さい時から食べていました。それは外国製で、イタリア、スペイン、ギリシャあたりのものが多かったのです。実は私の従兄は、当時、商船会社に勤めていて、船長だったので、世界中を船で旅していました。そして、世界各地に行くたびに、保存ができる美味しい食べ物を買ってきては、私の家に土産に持ってきてくれたものです。

そのひとつに地中海産のオイルサーディンがあつて、うまいなあ、上品だなあと感じていたのです。今のオイルサーディン缶と同じで、平たい形で、中のイワシも小さくて、粒が揃っていて、品のいい缶詰でした。浸し油もオリーブオイルでさっぱりしていました。

そんな小さい時に味わったイワシのオイルサーディンは、その後もずっと機会あるたびに食べてきました。私の好みの食べ方は、イワシのオイルサーディンに酢醤油を振りかけ、それをパンに挟んで食べる、という食べ方です。魚をあまり食べない外国人が、オイルサーディンなんていう、うまい缶詰をよくつくったもんだなあと感じながら食べたものです。

千葉産直 富田社長と会って

さて最近、日本製のとても美味しいイワシのオイルサーディンの缶詰に出会い、「日本でも、こんなに美味しいオイルサーディンをつくっているんだ！」とビックリしたのです。千葉産直サービスというところでつくっているオイルサーディンの缶詰(写真)で、調べてみると、これは若い人がつくっているというので、実は会ってきました。すると、この人はオイルサーディンをはじめ、青背の魚(イワシ、サンマ、サバ)の缶詰づくりに命を懸けているのです。とにかく自分のつくる缶詰談議になると、目は鋭くなり、声は大きくなり、顔は紅く染まり、鼻の孔から熱い息をプープーと吹き出しながら、イワシのオイルサーディンの缶詰について、熱っぽく語るのでありました。

原材料は、これ以上ないほど新鮮なマイワシを使い、浸し油は菜種油に限り、ミネラル豊富な天日乾燥の塩を使い、厳選した乾燥月桂樹(ローリエ)を使うなど、とにかく凝っている。そしてそのオイルサーディンの美味しいこと。銀色の肌が輝く小型のイワシを一本、箸でとって、口に入れて食べると、生臭みなどほとんどなく、歯で噛まれたイワシはホクリ、グシャリと潰れて、そこから濃厚にして上品なうまみがジュンワリと湧き出してくて、それを浸し油のペナペナとしたコクが包み込むものだから、絶妙な味となっているのです。



千葉産直センターの缶詰
ローカル商品です。



適度に脂ののった銚子産マイワシでつくられたオイルサーディン

4月4日 R-加案内

000519

100g 320円(税別)

次回5月4日

あいこ-つまっり
千葉産直コーナー

どろイワシの試食
(缶詰)

②

小泉武夫著 『缶詰に愛をこめて』より。

小泉さんは福島県出身
田村郡小野新町小学校卒

庭に「サイカチの古木」の種 洗濯の素材に

*生産者からのお便り

私の家に樹齢300年(推定)のサイカチの古木があります。豆科の植物で秋になると長さが20~30cmで平たく少しねじれた実がなり、中に1cmほどの種が数個入っています。この実にはサポニンという成分が多く含まれているので洗剤として使えるという科学的なことは現代になって知ったことです。石けんが庶民には高価な1945年頃までは、このサイカチは貴重な洗剤でした。秋になると実が落ちるのですが、道路沿いに樹があるのでよその人に拾われないように朝早く起きて拾いに行くのが子どもの役目でした。「さいかち」という商品名の洗剤が売られていますが、このサイカチにちなんで名付けられたのではないかと思います。サイカチに興味のある方には差し上げますのでお知らせ下さい。

石沢 重吉

4月1回 ローカル品注文数 20ヶ以上

商品名	供給数量
地元の甘いニラ	390
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	219
甘い人参(洗い)	164
野菜セット「愛菜箱」	112
満点! あおばちゃん6切	109
森さんの小松菜(農薬不使用)	94
ジャム用いちご(ケース)	70
生芋板こんにやく	69
生芋糸こんにやく	55
板こんにやく1/2×2	48
いちご とちおとめ(ケース)	41
シャボン玉浴用	38
金笛だしの素 1リットルボトル	35
シャボン玉純石けん	33
粉 コーヒーギャラリーブレンド	32
キッチンスポンジ	30
満点! あおばちゃん8切	21
満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤	21
豆 コーヒーギャラリーブレンド	20

- ★ 甘いニラ 390ヶ
- ② いちごあまえんぼう 219ヶ
- ③ 甘い人参 164ヶ



浪江町 仮設支援 4/1回 コーヒーギャラリーブレンド5% 1264円
 これまで 18,132円
 計 19,396円

愛農会の愛菜箱

ローカル案内 905円 (税別)
 000503

注文の参考に...

- 4月1回お届け品
- ・人参 500g
- ・青豆 200g
- ・茎立菜 2束
- ・大根 1本

- 4月2回の子定
- キャベツ, 長ネギ
- 玉ねぎ, ニラ

有機農産物作りのこだわる愛農会
 (郡山市日和田町,二本松を中心)の
 皆さんの品を「BOX」にセット

一度、愛菜箱を注文すると、次週の子定品がわかります。

◆測りて安心 測りて対処 家庭菜園 もらいもの測り定 204 ◆

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
2017年				cs137/cs134	cs137/cs134	
3月31日	三春町平沢	たがいの	630g	④ / ④	3.88 / 3.11	3600s (1H)

横田農園 人気のいちご摘み 開催できません

残念です

例年6月に、いちごの最終出荷終了後に、いちご摘みをハウス開放でやってきました。

今年はいちごの生育が進み、5月末ですべての出荷が終了する状況です。「最後の収穫」が全く見込めないそうです。今年も残念ながら中止せざるを得ません。生産者の横田さんから「申し訳ありません」とのお話です。

③



新しい組合員さん歓迎

ウェルカムランチ会お待ちしております

ゲストさんは
参加費 200円

豆腐の豆の味がとってもおいしかったです。
たまごも甘みがあって、子供もパクパク食べてくれました。
(須賀川市)

おいしかったです。物によっては、スーパーで厳選して販売
されている物よりお手頃で購入できると思います。
(郡山市)

自宅で低脂肪牛乳と飲み比べをしました。低脂肪牛乳は
濃いのにクセがなく、とても飲みやすかったです。低脂肪牛乳
(市販のもの)は味がしなく、色も人工的なことに気がきました。
(郡山市)

卵もわかめもおいしかったと思います。
牛乳と豆腐は実姉宅に試食としてあげました。まだ感想は
聞いてないのですが、味は違うと感じていると思います。
(郡山市)

わかめ → せわわかい
牛乳 → ふっふ 卵 → ふっふ
豆腐 → 食べてない
(郡山市)

わかめがシキシキして
美味しかった。
(今まで食べたことのない)
(須賀川市)

わかめをみそ汁や中華スープに入れたら、
風味が良くなりおいしかった。
(郡山市)

どれも美味しく、甘みが感じ
られました。
ごちそう様でした。
(岩瀬郡)

たまごや牛乳、とても甘みが
強くて、とても美味しかったです。
(郡山市)

新しい組合員さんの交流と調理体験

ウェルカムランチ会

会場と日時

- ♥ (福島) 働く婦人の家 5月18日(木) 9:45 ~ 12:00 ♥
024-531-6221
 - ♥ (伊達) 保原中央交流館 5月23日(火) 9:45 ~ 12:00 ♥
024-575-4166
 - ♥ (安達) 男女共生センター 5月19日(金) 9:45 ~ 12:00 ♥
0243-23-8301
 - ♥ (郡山) 大槻見ふれあいセンター 5月11日(木) 9:45 ~ 12:00 ♥
024-951-1512
 - ♥ (郡山) 中央公民館 5月12日(金) 9:45 ~ 12:00 ♥
024-934-1212
 - ♥ (郡山) 東部地域公民館 5月18日(木) 9:45 ~ 12:00 ♥
024-944-4913
 - ♥ (須賀川) 東公民館 5月16日(火) 9:45 ~ 12:00 ♥
0248-63-2154
- 『ひまわり会』ご予約しています

お気に入りのあいつ-つ商品は、その使い方は、

“日時短・少量・コラボ”レシピの挑戦はいかがでしょうか
加入2年以内の方...参加無料 ゲストさん... 200円
申し込みは「開催案内」(チラシ)を参考に!

冷凍魚 重宝しています

子どもがお気に入り 黒糖みりん漬 シリーズ

まんま通信 192 真だら黒糖みりん漬
3切210g 369円(税別)

先日あいコープでお魚を注文するのを忘れてしまい、某スーパーにてバジル風味のタラの漬魚を買いました。フライパンで焼いて家族に出したところ、一口目で子供達が「何これ! お母さん、この魚大丈夫? 苦い! 舌がピリピリする!!」と口々に言いました。私も一口食べてみると、確かにスパイスとは別な舌への刺激を感じ、おどろきました。そして、日頃あいコープさんのおかげで鍛えられている子供達の味覚の良さに驚き、改めて我が家の食卓は母である私がしっかり守らなければならぬのだと感じました。冷凍の魚類、とても重宝しています。これからはストックを確認し、セーフなようにしたいと〜!!
ちなみに我が家の子供達のお気に入りには 黒糖みりん漬 シリーズです。 (福島市)

あいコープの魚、お気に入りありがとうございます。

あいコープの魚のこだわりはご存知と思いますが、

①「アミノ酸等」の化学調味料を使わないことです。

魚の鮮度、うまみ、調味料も含め、作り方の努力を生産者はしております。「アミノ酸等」を使うと塩分の角がとれ、マイルドになりますが、「塩気」が前に出る傾向があります。

あいコープの干物魚が「けて塩分が多いわけ」ではないので「すが」...そこで、「黒糖みりん漬」は甘味が強く、

子どもにはお気に入りかも知れません。

② もう一つは、「ワン・フリージング」(冷凍回数1回)が原則です。

「解凍 → カエ → 冷凍 → カエ」という工程はなく、

「鮮魚 → カエ → 冷凍」です。それに酸化防止剤(冷凍やけ)を使用しないということです。このため、おいしいこと、安全なことも追求しています。

もちろん、現在がベストではありません。「干物や漬魚が多い」「生魚は?」

「冷凍・カエ魚の焼き方?」などの声もあり、あいコープの魚の良さと改善も含めて伝えていきたいと考えます。

なお、「某スーパーのタラ漬魚の苦い、舌がピリピリ」の件ですが、以前あいコープでも「舌がピリピリする」ということがあり、調べた結果、魚の劣化により

ヒスタミンというアレルギー物質が発生していることがあり、その商品口を回収したことがあります。今回の「舌ピリピリ」が同じかどうかわかりませんが、「苦い! ピリピリ」という味覚で判別されることは大切な防衛本能と考えます。

(あいコープふくしま 佐藤 考)

コープ共済シリーズ

まさか! 包丁で指を切って通院

= "お守り代行" に加入して正解 =

加入して月間もなかったのですが、まさかの包丁で指を切ってしまい、かなり出血したので、通院しました。今まで契約していた保険では、このようなケースでは保障対象外でしたが、コープ共済では保障対象で、とてもありがたかったです。皆さんが口コミでおっしゃっていたように、本当に手続きが簡単で、こちらもありがたい限りでした。入金も本当にすぐされて、口コミ通り!! お守り代行に入り、正解でした!! (Y.Nさん)



須賀川「いきいき子育てサークル」ランチ会 1月26日 大東公民館(須賀川)

▶参加者 ゲストさん 2名, 組合員 2名, 組織担当の大竹さんで 6名

▶メニュー カボナータ DON, みそかき, おとうふ, いちごヨーグルト

▶学習 野菜, 国産・外国産, GMO - NO GMOについて
加美よつばのトマトケチャップ, 花たまご,
調味料と添加物 (みそ, しょうゆ), ハム (添加物), いちご

カボナータDON, 聞くのも見るのも初めてのゲストさん、トマトケチャップの味見から「おいしー味が濃い!」と反応してくださりました。「この口味なら子どもも好きそう」と子どもが野菜をもりもり食べれるメニューが希望だったので、喜んでもらえました。みそやしょうゆ, ハムなどから添加物や調味料の大切さの話、抗生剤を使用しない卵の生産方法の話、卵の黄味の色はえさ(パプリカ等)による着色だということにとっても驚いていました。

学習も入れて、作って食べて、片づけまでで10時~12時の2時間だとゆっくりは食べれなく、忙しくなってしまう。12時半までか、9時半スタートか、もしくは学習のなめかにしないかなあと思いました。
(理事)

無添加のたべものが
たくさんあるところが魅力的です!
か入を考えています。
(鏡石町 I.S)

いちごがとっても甘くて
おいしかったです!!
利用も考えます。
須賀川市
(Y.M さん)



痛くならない靴を 早速歩いて、「しっくりなじみ 快適」
(須賀川市)

今回は子供通の「靴がきつくなってきた」と言うので計測してもらい、大きな靴に買い替え。私は以前量販店で22.5cmの靴を買ったところ足が痛くなり、外出先で肩こり腰痛 頭痛がして具合が悪くなり、23cmに買い直したものの歩きにくく困っていたので計測してもらって「痛くならない靴」をおすすめしてもらいました。楽な歩き心地...と思って今まで幅広の靴を選んでいたので、靴の中で足がぶれてしまっていたのが履き心地の悪さの原因とのこと。早速おすすめの靴に履き替え、夕方まであちこちお出掛けしていましたが、足にしっくりなじみ快適でした。ありがとうございました。

ネット注文ができるようになるととても便利だなと思います。
注文して届くのが1週間後なので、注文品を西配達前々日くらいにメール配信していただけると買い物と重複しなくてとても助かるのですが...注文品がない日は、配達料がかからないとなお嬉しいです!! (郡山市 根本美幸)

ご意見通りで、現在は「スマホ」も含めて生協で活用する時代と考えてます。都会の生協では30%台、あいコープみやきでも15%台と確実に広がっています。今のところ④ネットやスマホで注文を求める比率は今後高くなってきます。
⑤それを設置、維持、管理するにはザンワリでは現在の供給額の「50~100%」ぐらい増額しないと厳しいといえます。組合員が現在の3300名から「50~100%」増やすことでもあります。
⑥この「50~100%」は精密な試算ではありません。今後「初期投資額」と「毎月の経費」について検討を始めております。従いまして、それまでは、現在もお願ひしています。「注文品を控え欄」を活用して注文のダブりを避けて下さい。
また、未注文の週の配達料(=個配料)は半額でカタログ代のみ加算されます。これも注文の有無にかかわらず経費ですので何卒ご理解下さい。