

ひまわり

2017年
4月10日
No. 1208

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 スーパーではとても高い！手に入らない。 「さんランチ会、毎日の食事で体ができる」という
- ② さんランチ会。自宅でランチ会
- ③ 生産者からのかい便り。ローカル品 20ヶ月以上、愛華箱の美味しさ
- ④ 測って対処。私のおすすめ一品。3・11大震災原発事故を忘れない。
- ⑤ 着色料の中で過ごした3・11。組合員活動予定
- ⑥ 幼なじみにうどんがとんを。石けんシリーズ
- ⑦～⑩ ローカル案内、よくてもカード、注文キ空え、買付置きチェック表

ローカル商品のご案内（4月4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

スーパー店ではとても高い値段か
手に入らない
パスちゃん牛乳 321円



先週帰省した際にパスちゃん牛乳の一般向けパッケージ商品を山形のスーパーで見つけ購入しました。

1本321円、2本購入して642円でした。

あいコープでは1本242円で、我が家では毎回2~3本頼んでいるので158円~237円は安く購入できている計算になります。
共同購入のかはすごいですね！

最近「ひまわり」で配送料について話題になっていましたが牛乳だけでも配送料は『十分元を取っている』と考えています。
他にもタンポポ村さん、卵、肉、愛農会さん、練り物、森さんの野菜などなど…同じものをスーパーで購入しようとすれば手に入らないか、とても高くなってしまうと思います。

配送料はあいコープ商品を手に入れるために手数料と考えはどうでしょうか。

（福島市）

さんランチ会

毎日の食事で体ができる

ランチ会に参加させて頂くと毎回食材について考えさせられます。
忙しい中で毎日の食事を作るのは本当に大変ですが
それによって子供たちの体ができるいると想うと、やはり
安心安全なものを食べさせていきたいと思うばかりです。

（郡山市）



さんランチ会

「私は忙しい時はカレーが出番」(笑)

「うちではカボナータ丼」(笑)

初めて少人数でのランチ会に参加しました。

どれをとってもあいコープのものは素材そのものが良いので、今回もみんな
美味しいいただきました。

私も含め、忙しい時にはカレーの出番が多いと皆さんに對して、
カボナータ丼も出番が多かったよ。本当に簡単に
美味しい作ることができ、皆で納得しました。

またリコ酒食塩はPH調整剤などにも含まれているということを
初めて知りました。矢張りに多量に摂るとリコ過剰になり
カルシウム不足になると知り驚きました。その他にも市販のハムと
タンポポ村のハムの違いなど再確認したり、新たに知ることがありました
貴重な学びの場でした。

ゆったりと楽しくおしゃべりしながら勉強もでき、感謝しております。

(郡山市)

自室deランチ会

ご夫妻でゲストさん

夫 「すごく肉の味がする」

(タンポポ村 ハム・ウインナー)

妻 「自然な甘さ」

(加美よしはトスケチャップ)

ゲストの友人夫婦がウインナーやハムの材料がシンプルなこと、すごく肉の味
がすることに感動していました。

特に食いついてくれたのが旦那さん。何も言わずに出されても、食べれば
アルトバイエルンとシャウエッセンの違いがわかると自負している方なのですが。
あいコープのウインナーは?と聞いたら「肉の味!」と答えてくれました。

奥さんは加美よしはのトスケチャップを気に入っています。1つの瓶に
完熟トマトが14コ分も入っていることに驚かれ、口味も自然な甘さで美味しい~
とかなり喜んでいただけました。

ご夫婦であいコープの食材にすごく興味を持っていただけて、調味料や
野菜、卵、牛乳、肉…詰めが尽きませんでした。

また、普段全く野菜を食べないという旦那さんが、ミニトマトを食べて
「あま~」パクパク、ベビーリーフも「おいしい!」と完食し、奥さんが
またまた驚いていました。

あいコープ生活をしていると免疫力が高まる事、浄化作用がよく働く
ようになること等についても橋本副理事長からお話ししていました。
身近な方に良さが分かってもらえてうれしかったです。

(郡山市)

自室deランチ会 ゲストさんの感想

- ベビーリーフやトマトの味がちゃんとしていて美味しいかった
- ウィンナーやハム等、添加物が気になるものが安心して食べられる
- 調味料などは味が物足りないんじゃないかな?と思ったけど、美味しいかった
- 簡単にピッタリが美味しい
- 実際作っている生産者さんに会えたり果物狩りができたり、体験や人との
つながりがあるのもステキ

- △ 注文を書くのが面倒にならないか、時間的はことも含めて少し心配
- △ 食材を毎回直接受け取れないで心配

*生産者からのお便り 新品種の玉ねぎ ⑪ ケルセチンが倍量

生活習慣病の予防や改善に、玉ねぎに含まれているケルセチンが大切な働きをしていると言われてあります。血液をサラサラにしたり、動脈硬化やボケ防止に効果があり、ケルセチン入りのサプリメントも売られています。今週と次週お届けの玉ねぎは、そのケルセチンがこれまでの玉ねぎの倍量含まれている新品種の玉ねぎです。味が良く、長期保存も出来るのですが収量が少ないようです。今回は種が少なく試作でしたが、評判が良ければ作付面積を増やしていきます。ケルセチンは水に溶けやすいので、水にさらさないで食べてみてください。

石沢 重吉

〈3月5回 ローカル注文数 20ヶ以上〉

商品名	共給数量
ミニトマト ちびあま	331
地元のほうれん草(農薬不使用)	329
地元の小松菜	313
地元の甘いニラ	300
いちご どちおとめ(あまえんぼう)	203
甘い人参	200
キッチンスポンジ	113
野菜セット「愛菜箱」	104
地元の京菜(みず菜)	102
満点! あおばちゃん6切	100
森さんの小松菜(農薬不使用)	95
地元のむきネギ	81
生芋糸こんにゃく	61
さつま芋紅はるか	60
ジャム用いちご(ケース)	55
生芋板こんにゃく	53
板こんにゃく1/2×2	47
純米 あま酒	45
いちご どちおとめ(ケース)	42
さんま蒲焼	42
こんにちは料理酒	41
満点! あおばちゃん8切	32
薄力粉	32
こんにちは塩麹	31
軟らかい里いも	23
干し芋	22
黒糖レーズンパン	22
よつ葉のカレールウ	21
粉 コーヒーギャラリーブレンド	21
満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤	20

3.11原発事故 強制避難集中 浪江町住民支援

→ 3月5回 ジャム用いちごの 5%	2,376 円
これまでの残額	15,756 円
計	18,132 円

（外食）
葉の臭いや おいしくない野菜にあたると…

『愛菜箱』の美味しさがわかる

愛農会の交流会は直接野菜を作り下さっている方にお会いしてお話をできる嬉しい機会でした。どんな思いで無農薬栽培に取り組んでこられたのかその歴史も教えていただいたことはとてもためになりました。有難い気持ちでいっぱいです。特に震災の時は本当に大変だったことを思い出すと、消費者の一人として、これから食というものを深く考える機会となりました。

今はほどんど愛農会の野菜のみですが、たまに外食等で葉の臭いがしたりおいしくないものにあたると、日頃食べているお野菜がいかに美味しいものかがわかります。これからもこの野菜セット「愛菜箱」が続きますよう、そして石沢さん、大内さんをはじめ愛農会の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

（福島市）

〈ローカル案内〉

000503 愛菜箱 905円(税別)

ご注文の参考に…

3月5回分	4月1回予定
・ 里芋 300g	・ 大根
・ 茎立菜 1束	・ 人参
・ キャベツ 1個	・ 長ネギ
・ 玉ねぎ 1kg	・ 茎立菜
・ ジャガイモ 500g	

有機の農産物作りにこだわる愛農会グループが出荷する 有機野菜箱



『測て安心測』対外・家庭菜園・もらいもの測定 203回

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 3月24日	郡山市 大根畠	かきのとじ	800g	下 下	6.55 5.19	7:00S (2H)

* 今回のふきのとうは「不検出」です。"場所"(低地)によって異なります。

私のおすすめ一品

野菜のおひたしと生卵・醤油のコラボ

『ベジファースト』に活用

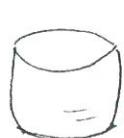
3月4回の「ひわり」に さんの“葉物de緑のグラデーションおひたし”の紹介。これもいろいろな種類のお野菜を取り入れられるねーと、私もやってみました。

あと、うちの娘に生卵におひたしをつけて食べたことを思い出しました。我が家でやつてみると…子どもたちが喜び競って食べました。

なんといっても花元園さんの卵に鎌田さんのお醤油、そこへ無農薬のニラ、小松菜、ほうれん草、水菜との美味しいにはたまりません!!

残り卵は私はごはんにかけて、子どもたちは納豆もプラスして食べました。またベジファースト(野菜を先にいただく)です。お野菜がしっかりとれるこの方法はいいですよ。花元園の魚年度だから、卵も安心して生でいただけます。

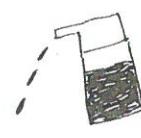
(あいコープふくしま 橋本)



小ごはんに



卵を溶いて



お好みの量の醤油

おひたしをつけて
食べる!!

④

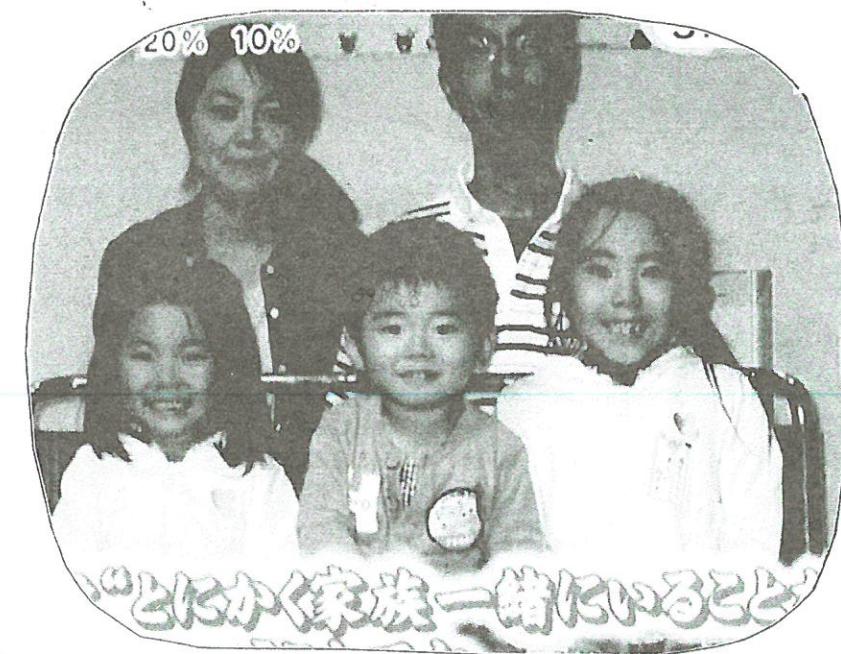
— 3.11 大震災、原発事故を忘れない —

いつもお世話をありがとうございます。

3月10日放送の「めざましテレビ」DVDをお送りします。取材は半日かかりましたが放送は10分。こちらが取り上げて欲しい戸子はほとんど放送にならず歯がゆさもあります。

今回のめざましテレビでは、自主避難エリアで避難しなかった私たち家族しか取り上げられず、避難を選んだ家族のことが全く触れられていません。その苦しみや葛藤について取材の中でお話ししましたが取り上げられず残念な思いが残ります。

(福島市)



さん
の
二
家
族

は
こ
の
本
か
ら
の
技
粹
て
す
五
ベ
ジ
絶
七
王
の
3.11
（ボ
ラ
社
出
版）
こ
こ
だ
よ
く
ん
あ
な
た
の
居
場
所
は
「
あ
の
日
」
生
ま
れ
た
命
」
NHKスペシャル

絶望の中で過ごした 3.11

福島市内の病院で、地震が起きる2時間前、和穂くんは産声を上げました。2人のお姉ちゃんに続く待望の男の子。お父さんの達哉さんは新生児室に眠る和穂くんの姿を一生懸命カメラに撮り続けていました。一方、お母さんの陽子さんは帝王切開で麻酔がきいていたため、出産中も意識が遠のき、和穂くんが産まれた瞬間の感覚もはつきりとは覚えていません。出産の後には、病室に移され、産声もまだ聞かずに、麻酔で眠っていました。出産から2時間後、麻酔から覚めた陽子さんの意識が戻り始めた頃でした。あの大好きな揺れを病院が襲います。

何かが倒れる音や人の叫ぶ声が、朦朧とする意識の中で耳に入ってきた。地鳴りとともに陽子さんの寝ていたベッドは大きく揺さぶられました。病室にいたお姉ちゃん2人は、立っていることが出来ず床にうずくまってしまいました。

数種類の点滴を腕から入れていたため、ベッドの上で身動きがとれずいた陽子さん。お姉ちゃんたちは大丈夫か、和穂くんは無事なのか、苛立ちと恐怖を抱えたまま、それでも動くことは出来ませんでした。

結局、3月11日は、生まれた息子の産声も聞けず、自分の腕に抱くことも出来ないまま夜を迎えるました。停電で町の明かりは消え、窓から見える外は暗闇でした。ただ、ひときりなしにサイレンの音が鳴り響いています。陽子さんは何が起きていてもおかしくなないと絶望的な気持ちでいました。強い余震に襲われるたびに「もしかしたら息子は死んでしまっているのかもしれない」と怯え続けました。

恐怖の中でも過ぎた一夜が明けて、翌朝10時を過ぎた頃のことでした。タオルにくるまれた和穂くんが陽子さんの病室にやってきました。一晩中、心配し続けた生まれたばかりの息子——初めての息子の和穂くんに対面できたのは翌日になつてからだったのです。

「和穂が、大変な中でも生きて、自分の胸の中に戻つてくれた」

そのぬくもりを確認出来た時、陽子さんは心の底から幸せな気持ちでいっぱいになりました。

「おめでとう」は羽立日

震災3年目を迎えた「あの日」の翌日、3月12日。今年も陽子さんが和穂くんにきちんと「おめでとう」と伝えたのは翌日の午前10時過ぎでした。「あの日」生まれた子どもたちの中には、追悼の思いから3月11日を避けて誕生日をする家族が少なくありませんでした。陽子さんは「来年こそは——いつか、自分の気持ちがそうなつた時——3月11日におめでとうと言つてあげたい」といいます。でも、もし3月11日に誕生日ができなかつたとしても、そんな自分も赦してあげたい、とも話してくれました。

そんな家族が毎年、「あの日」に会いに行く人がいます。震災の最中、和穂くんを言つたことが、家族にとって大切な「誕生日祝い」のひとときなのだと言います。

2017年3月10日放送「めざましテレビ」より



さんとくん(右端)

3月11日に福島市で誕生したくんは小学生1年生に

5月

組合員活動予定

ウエルカムランチ会	5月18日(木)
須賀川地区 5月16日	5月12日(金)
田村地域	5月18日(木)
福島地区	5月18日(木)
伊達地域 5月23日(火)	
岩瀬牧場・農業体験② 里芋、綿の種まき	5月27日(土)

「離乳食」時短メニュー作りと交流 4月27日(木) 参加費 200円

郡山北地区委員会 4月21日

郡山南地区委員会 4月25日

第10回あいこーど理事会 5月8日

監査委員会 5月11日

幼な子に

この綿でふとんを贈る



間もなく
種植えの
時期です

白い綿花
が
はじ一
けで、
ました！

3.11原発事故後に、常磐生協村井理事長（当時）より、福島の
幼な子に“和綿”で作た“子どもふとん”が贈られました。
放射能に抗する免疫力アップ、安らかにお休みになれる“和綿ふとん”は
私たちの力になりました。
この白い綿花を各家の庭やプランターで栽培しませんか？
植え方、育て方の案内は、申し込みの種子に入っています。
種まき時期は 4月下旬～5月です。

（ 福島市、 さん
綿を預かりました
ごつかありがとうございます ）

石けんシリーズ

重曹でIHのこげつきがキレイに♪



2月4回のひまわりに「重曹」のパワー活躍の場が
たくさん載っていました。

私も重曹を買いましたが使いきれず、生ゴミや魚を焼いた
後のグリルに拂りかけて消臭だけに使っていました。

先日IHのトップコートのこげつきに重曹も使えるか?と思
い重曹を少しお水で溶いてペースト状にし、こげつきにぬって
アルミホイルを丸めたものでこすてみたらキレイに落ちました。

風呂釜洗浄も



我が家も追い焚き機能付きのお風呂なので、風呂釜の
洗浄にも重曹が使えると知り、早速試してみました。
(取扱説明書には洗浄剤として「ジャバ」がおすすめしてありました)
築9年の家ですが、温水器に洗浄機能というのが
ありました。

お風呂の循環口接続アダプターより上までお湯がある事を
確認し、重曹を入れ洗浄ボタンで20分程で洗浄終了。
一度排水して、また接続アダプターより上まで水を張り
洗浄ボタンで“すすぎ”をしてみました。

お使いの取扱説明書をご確認してみて同じタイプならば
ぜひ試してみて下さい。

（郡山市）