

# ひまわり

2017年  
3月27日  
No. 1206

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 須賀川みそ作りランチ会・祖母の味噌づくり思い出して…
- ② みそ作り工程
- ③ 点滴とみそ汁成分はにている！生産者からのおトク
- ④ ローカル米20年以上、漬りてきた
- ⑤ 合成洗剤の糸状皮膚毒ー石けんシリーズー
- ⑥ 高木生平和大使・原発、放射能の苦しみ、寄り添え
- ⑦ ~⑩ ローカル案内、たんぽもカード、買い置きチェック

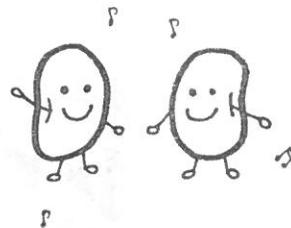
ローカル商品のご案内（4月2回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

須賀川地区 みそ作りランチ会（2月27日）

## 大豆を煮た香りたまらない〜♪

### 豚もものみそ焼き！我が家のレシピに

昨年に続き2回目の参加。今年は倍量の5kg。  
我が家にある鍋で足りるか不安でしたが、2つ使って煮ることができ  
一安心。大豆を煮てる時のいい香り、たまらないです♪  
2回目ということでも前よりはうまく仕込めたのではと思います。  
前回の味噌も少し加えたので、今年の味噌はどんな味か  
できあがりを楽しみです。  
また、いただいたランチ「豚もものみそ焼き」とても美味しくて、  
レシピを見ると簡単で調味料も少なかったので、翌日家で  
使ったらおいしいと喜んでもらえました。  
我が家のレシピがひとつ増えました。  
(須賀川市)



角田さん  
斉藤さん  
ご指導ありがとう  
“祖母の味噌づくり”思い出して…

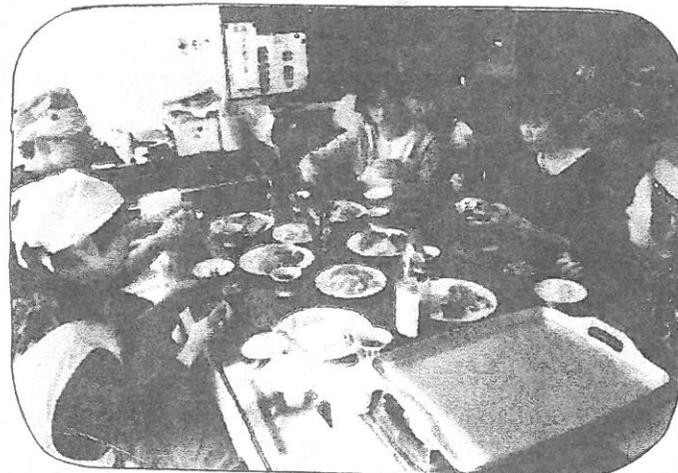
角田さん、斉藤さん、味噌作りの準備やご指導ありがとうございました。

自分も小さい頃に、祖母の味噌作りを見ていたな、と懐かしくなり  
そして今思うと、子ども時代にいい経験させてもらったなと  
感謝の気持ちがありました。

来年はぜひ“自分のお味噌”を作りたいと思います。そして  
子どもたちにも経験させてあげたいです。

ランチも、発芽玄米に具たくさんおみそ汁、豚肉のみそ焼きと、  
野菜とお味噌をたくさん摂れて元気が上がりました。

角田さんから頂いた白菜のおつけもの、とても美味しかったです!!



発芽玄米…最近ひまわりを見て、我が家でも試しています。  
フチフチした食感で、玄米そのものより食べやすいですね。  
炊き玄米も、白米と一緒に炊くと香ばしくて食がすすみます。  
今まで炊き玄米は、夕めの水で炊いてひき肉のかき増しに  
使っていましたが、白米と一緒に炊くのも手軽でいいですね。

(郡山市)

①

#### ランチメニュー

豚肉の味噌つけ焼き

具沢山のお味噌汁

(ごぼう・白菜・人参・豆腐・油揚げ)

発芽玄米入りご飯

# 味噌作り交流会

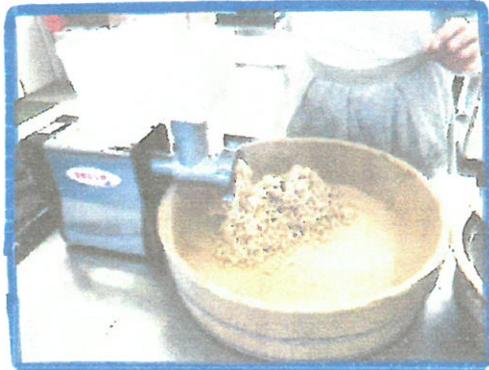
2月27日(火) 仁井田公民館



① 大豆を柔らかく煮る



② 麴と塩を混ぜる



③ 大豆をつがして冷ます



⑤ 丸めて丸めて♪



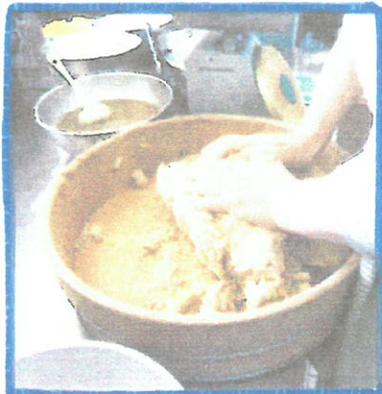
⑥ 空気が入らないように、丸めた味噌をえい!!と容器に投げ入れる



⑦ ひたしラップして、重しをして風通しのいい場所で保管  
半年過ぎたら…美味しい味噌に!

④ ②と混ぜる

硬いときは 煮汁を入れて!



去年は4~5人でのスタートでした。  
ちゃんと味噌に近づいておいもわかってきました。  
自分で作ってみると鎌田さんの味噌の美味しさもわかるし、自分の味噌も  
愛おしいです。ぜひ秋にも開催して、今日の皆の味噌も  
食べ比べたいです。( )

# 「点滴とみそ汁」成分は似てる!

## 我が家の「みそまる」

昔、なにかで「点滴と味噌汁の成分はよく似ている。点滴するより味噌汁を口から飲んだほうがいい」と聞いたことがあります。とてもシンプルな事だけど納得できる感じがしています。それを知っているのか、体が求めているのか、うちの息子は体調が悪くなると味噌汁を飲みたがります。先日インフルエンザになり、家で何度も味噌汁を要求するので、簡単に飲めるように「みそまる」を作ってみました。保存もできるし、みそカフェより手軽かなと思います。

### ＜レシピ＞ 一人分

- 米こうじみそ (小さい) まんま通信 4月2回 297 1kg 498円 (税別)
- 仙台みそ (小さい) 298 1kg 475円 (税別)
- こんかつ (小さい) まんま通信に企画、今週はありません
- お好み飾り食材 (あおさ、とろろこんぶ、火炒り玄米... など)

1番簡単な作り方は、材料を全部混ぜてラップでキュッと丸めるだけ。何回分か作っておき冷蔵庫に入れておけばいつでも味噌汁が飲めます。

うちでは みそ + こんかつ だけ混ぜて丸めたあと、飾り食材をまわりにくっつけて、小さなおかずカップに並べ、チヨトリユフのようにして目でも楽しんでいます。

どれにしようかな? と選ぶのも子供は楽しいようです。

( 郡山市 )



## \*生産者からのお便り 「春は名のみの～」 春の空気をを感じる

「春は名のみの～」の歌詞のような、春の空気を感ぜられるようになりしました。私の畑では冬菜が育ち、今週からお届け出来るようになりしました。ビニールハウス中にはまだ小さいですが、大根・小カブ・ホウレン草が芽を出しています。ハウスのすそを上げ下ろしして温度の調整をして、生育の促進をしています。ナス・ピーマン・ミニトマトなどの春夏野菜の種蒔きも準備できました。外の畑は去年の残滓を片付け堆肥を入れ、野菜作りの準備をしています。今年もよろしくお願いたします。

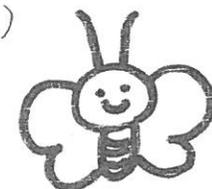
安田 広見

### 000503 愛菜箱 905円 (税別)

＜3月3回内容＞ ＜3月4回予定品＞

- キャベツ 1個
- ニラ 1束
- 大根 1本
- 里芋 350g
- 冬菜 1束
- 玄米餅
- 冬菜 (2束)
- 長ネギ

愛農会の有機野菜セット  
福島地元の農作物  
季節を反映した内容



ご注文しますと、次週の愛菜箱の内容の案内が入っています

## 食べ物が血と肉となる

愛農会交流会、お世話になりました。有機で農業をやっておられる石沢さん親子、大内さんにお会いできてとてもうれしく思いました。毎日の作業は大変苦勞もあるかと思いますが、3人のお顔を見れて安心しました。

私は30代40代と病が出たこともあり、身体について免や苦しみました。食べたものが血となり肉となるため、その質が身体の質となる事や、私が倒れると家族も次々と具合悪くなることから、毎日の食事がいかに大切であるか考えさせられました。

これからも安心安全な食材を提供し続けていってほしいと思います。

( 二本松市 )

< 3月3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	586
ミニトマト ちびあま	409
地元の小松菜	405
地元のほうれん草(農業不使用)	383
甘い人参	242
地元のむきネギ	215
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	214
森さんの小松菜(農業不使用)	147
地元の京菜(みず菜)	126
満点! あおばちゃん6切	122
軟らかい里いも	109
野菜セット「愛菜箱」	101
生芋板こんにやく	74
生芋糸こんにやく	73
さつま芋紅はるか	70
いちご とちおとめ(ケース)	51
板こんにやく1/2×2	49
純米 あま酒	42
満点! あおばちゃん8切	38
干し芋	31
生芋玉こんにやく	28
粉 コーヒーギャラリーブレンド	28
キッチンスポンジ	28
黒糖レーズンパン	26
豆 コーヒーギャラリーブレンド	24
よつ葉のカレールウ	23
もち米	20



愛菜箱 100 ケース突破!!  
(前週は 104 ケース)

強制避難、浪江町支援。

3月3回 ほうれん草の5%	3314円
これまでの計	11560円
計	14894円

< 測って安心 測って対策 家庭菜園 もらいもの測定 >

2017年 単位:ベクレル/kg

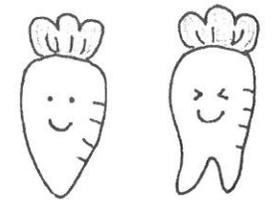
測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定 時間
3/7	郡山市 菜根	ふきのとう	100g	242/43.8	20.4/16.1	7200S (2H)
3/9	郡山市 菜根	ふきのとう (ゆでた)	150g	94.3/15.8	17.1/13.5	3600S (1H)
11	郡山市 富久久保田	ジャコリ	710g	5.01/F	3.28/2.94	7200S (2H)

※ ふきのとう 280ベクレル。同じふきのとうを茹でました。合算で110ベクレル/kgと半分以下に減少。「50g食べると仮定すると5.5ベクレル」ですから他の米、水、野菜の状況からすると「ふきのとう分」の放射能と考えると年1~2回ならば...

「2つに分かれた人参」  
粘土質で頑張り、伸びている

愛農会交流会、素敵な学びの時間をありがとうございました。  
「自分で考えて学んでいく」「今食べているもので半年後の自分の身体ができることへの希望」「自分たちの身体を作ってくれる食べ物がどんな風に作られているか」深い歴史の中でつくられてきた愛農会の方々のお話しは、どれも心に響いてきました。こんな大切に作られたお野菜を食べられる事に感謝しています。これからも愛菜箱を買い続けます。

- ★ キャベツの中に隠れていた青虫がさなぎになりました!!
- ★ 2つに分かれている人参は、粘土質の土の中で頑張り、伸びていることを知って感動しました!!
- ★ 子どもたちも 普通では出会うことのできない感動な野菜が入っている愛菜箱を楽しみにしています。ありがとうございます!!  
(伊達市)



参加できず...残念です...

2月23日(木)の愛農会石沢さん大内さんを囲む会。チラシに気づいたのは当日の朝。会場は近くなので時間さえあればすみこに座らせてもらいたかった...。(2ヶ月前に気づいてもその日は参加できなかったのですが)是非ひまわり誌上で内容をお知らせ下さい。  
(福島市)

※ 郡山市内の湿地で低地にはセシウムが集中していること、ふきのとうはそれを吸収しやすい性質なことを認識し、警戒し、測定することは継続しましょう。  
(あいコープふくしま 佐藤)

# 合成洗剤の



## — 石けんの界面活性作用は瞬時 — (上)

2月のラジオ放送で小学生の理科の実験の話が流れました。ナメクジに台所にあった調味料、食器洗剤を振りかけた実験です。結果はおしょうゆ、サラダ油、砂糖、塩ではナメクジは変化せず、食器洗剤では死んだそうです。

なぜ食器洗剤でナメクジが死んだかは、私たちが考えなければなりません。それはおそらく洗剤の「合成界面活性剤と有害化学物質」がナメクジの外皮を経て体内に侵入した「経皮毒(粘膜を含む)」と考えます。

人間の場合は体内に有害物質の侵入口が「口から入る(経口)」「呼吸吸入」そして皮膚から入る「経皮毒」があり、「口と呼吸」にはそれなりに防御装置がありますが、「皮膚」の場合「脂の月膜と細胞膜」だけです。(ヒトが人間に進化する過程で最強の防御『毛皮』を退化させた結果)

合成界面活性剤は皮膚の防護膜を溶かす(破壊)、皮膚障害(手荒れ)を起し、この破壊口が「合成界面活性剤と化学物質」の侵入口となり体内に侵入、全身にじわじわ広がるわけです。

この物質は体内に入ると環境ホルモンとなり、生体ホルモンのバランスを崩すなど若い女性の「子宮」関連の病気や肝臓・腎臓にダメージを与えるなど、単なる「手荒れ被害」だけではありません。特に新生児や赤ちゃんは体の防御も排出機能も未発達のため、その「被害」は甚大です。

これまで合成界面活性剤の小動物実験では、ネズミ、メダカ、魚の表面構造が破壊され死んでいます。

「ナメクジの死」も同じ要因と考えられます。

(次回へ続く)

## 合成洗剤の浸透性・残留性

### まずは石けんで食器洗いから

石けんやってみたんだけどどうやったら…? 何を使ったら…? という方が集まって下さり、石けんについて学び情報交換しました。身近にあると今まで使ってきたものが合成洗剤なので、石けんはイメージがわかず難しいと思っていた方も多かったようです。はじめはそうですよね。

石けんを初めて使ってみるという方には、まず食器洗いから始めてみることをオススメしました。パックの スポンジ と 固形石けん (あいこ-70 取扱のものなら何でもOK!) さえあればできますからね。キッチンに固形石けん… どういう風に置こうか悩まれている方もいました。何かオススメの石けん置きがある方は、口コミお寄せ下さい😊

また合成界面活性剤の浸透性や残留性が強いことをご存知の方もおられ「経皮毒の問題」や食器に残っていたり、自然界に流れ出て影響を与え続けるという怖さについても学びました。

石けんについて色々素朴な疑問を話し合える和やかな雰囲気がとても良かったと思います。

( 郡山市 )



## ノーベル平和賞をめざす 核廃絶高校生平和大使 原発・放射能の苦しみ・怒りを訴え!

(署名運動を5月より~8月上旬に、よろしくご協力下さい。)



2016年8月13日~8月20日 スイス(ジュネーブ)

今年の20代  
平和大使は  
4月23日(土)  
面接決定します  
組合員の家族  
高校生を募集中



今回のスイスの訪問はとても中身の濃い、大変充実したものとなりました。

特に大きな収穫となったのが、今回の訪問の一番の目的である国連軍縮会議の傍聴と国連軍縮局の訪問だと思います。国連軍縮会議では中国の発言が印象に残っています。その内容は、「①発言するだけでなく他国あるいは他者の話をしっかりと受け止め、その経験を少しでも多くの人に伝えること。②事実だけを見るのではなくその経緯・背景についても見つめていくこと。」です。私たちは唯一の戦争被ばく国の人間として他国にはわかり得ない事実の経緯・背景をよく理解し、伝えていくことが必要なのだと感じました。国連軍縮局の訪問では高校生平和大使2名全員がスピーチを行いました。その中で私は5年前でおきた福島原発事故に伴う放射線の被害を受けた者の1人として、そのとき感じた苦しみ・怒りを訴えました。福島県民にしかわからない経験を伝えることができたと思います。

また、今年が初めての試みとなったトローゲン州立学校の学生との交流も大変貴重な体験になりました。その中で私は国連軍縮局と同じ内容のスピーチをしました。州立学校には原発事故にとっても関心がある学生が多く、福島原発事故をご存知の方もたくさんいらっしゃり、私のスピーチに大きく共感して下さった方や今の福島状況を心配して下さる方もいらっしゃり、大変嬉しかったです。自分の経験を同世代の外国人と共有することの重要性を感じました。

UNIやY.W.C.Aやハイデンでの交流活動におきましても、各々の考える平和について活発な議論を交わすことができました。

## 「シュガーレス」は健康に良い?

スーパーの売り場には、「シュガーレス」や「カロリーゼロ」と謳った飴・ガム・ゼリー・飲料などが数多く並びます。虫歯になりにくい、肥満を予防できるということで、愛用している方もおられるかもしれません。

けれども、シュガーレス商品は、本当に「健康に良い」のでしょうか? こういった商品には、砂糖の代わりに食品添加物である「人工甘味料」が使われています。



### ★代表的な人工甘味料

\*アスパルテーム (L-フェニルアラニン化合物) … 砂糖の100~200倍の甘味

⇒ 遺伝子組み換え細菌の排出物から製造される。

\*スクラロース … 砂糖の600倍の甘味

⇒ 農薬のDDTやダイオキシンなどと同じ有機塩素化合物。

\*アセスルファムK (カリウム) … 砂糖の200倍の甘味

⇒ 発がん性のある塩化メチレンが残留している可能性がある。



★これらの人工甘味料は、脳腫瘍・白血病・脳障害・成長の遅れ・免疫低下などを引き起こす可能性が指摘されています。

また、砂糖よりはるかに強い甘みを持つため、食べ過ぎたり甘味依存になってしまったりすることもあります。

★食べ物・飲み物から摂取してすぐに健康被害が出るわけではありませんが、体が小さく成長途中である子どもには、「シュガーレスだから大丈夫」と安易に与えることのないよう、注意したいですね。

奈良市「ひまわり保育園」給食だより 2016年11月号

今回の訪問は平和という観点で私の視野を大きく広げてくれました。今まで見えなかったことが見えてくるようになりました。その見えてきたものを私は他の人に発信する・伝える責任があります。この経験を無駄にしないためにもより多くの人に私の経験と考えを伝え、共感の輪を広げていきたいと感じました。

第19代 帰朝報告より (福島高校2年)

あいこ-フクひ組合員の家族で  
派遣活動を推進してきました