

ひまわり

2018年
11月5日
No. 1287

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 高橋徳治社長のお話 安い価格はどうして作られるか
 - ② ↓ なんでもカード感想より
 - ③ ↓ 素材の物 安い価格の理由
 - ④ サラダチキン作ってみました!シリーズ
 - ⑤ ひろば・新しい組合員さん歓迎します
 - ⑥ 甘利人参出荷・生産者からのマイナリ。済りて対応
 - ⑦ ~⑩ ローカル案内・なんでもカード・買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（11月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.coop> CO·OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

① 高橋徳治商店 社長のお話（10月16日）



安い価格はどうし

2018年11月5日

練り物作りの達人！
高橋社長

解凍したままの
おとうふ揚げを
横半分にして
きゅうりとミニトマト

276 おとうふ揚げ
175円
275円(税込297円)

100g中の添加物の多さにびっくり
食べ比べると全然ちがう！

— 私のおすすめ・はんぺんチーズフライ —

はんぺんを $\frac{1}{2}$ にして 、セカリ目を入れ

チーズと大葉を挟む。パン粉づけて油で揚げる。
もちもちのはんぺんフライがとても美味しいです。

(郡山市)

「ごまかされた物」に気づかない・気づけない

社長、今日はありがとうございました。

社長からの「もっと怒れ！」は心に響きました。ごまかされた物があふれても、みんな気づかない・気づけない状況です…。自分の血肉になるものなのにもっとも気をつけないと。

そしてもっと素材にチャレンジします。子どものおやつにぴったりと気づきました！
もっともっとお友達に教えてあげたい。みんなで強い体・心を作りたいと思いました。

（郡山市）

100g中の添加物の多さにびっくり 食べ比べると全然ちがう！

100gに対する添加物の多さ（市販品）にびっくりしたのと、すごく怖くなりました。食べ比べにしても全然ちがっていたので、良い物の良さに改めて気づきました。自分と家族の血と肉によるものを主婦の私がしっかり見極めていきたいと思います。さっそくおとうふ揚げ注文しました😊

— 私のおすすめ・はんぺんチーズフライ —

はんぺんを $\frac{1}{2}$ にして 、セカリ目を入れ

チーズと大葉を挟む。パン粉づけて油で揚げる。
もちもちのはんぺんフライがとても美味しいです。

（郡山市）

パネルで「添加物の量」を見たら恐ろしい!

社長の話をして、改めて食品業界の裏側を知りました。一般的な練り物は添加物が色々入っているとは思っていましたが、パネルで二回だけの量を見たら恐ろしい量です。年間で4kg(今では7kgとも言われているらしい)添加物を食べている話を思い出しても、知らないとは思っていませんでした。

一部のコンビニでは無リン・グルタミン酸ナトリウムが減る傾向があるのは消費者の声が届いたからとの話でした。高橋徳治商店のような全うな物を作る生産者を買って支えることが大切であり、売る側の甘い言葉に惑わされないようにしっかりしないと改めて思いました。

添加物だけでなく放射能(セシウム)が出ていない椎内からタラを買っていることも聞けてより安心しました。

社長の話が聞けて勉強になりました。2時間では足りなかたです。

(二本松市)

粗悪な原材料でも添加物でかさ増し

スーパーで良くちくわを買っていました。多くにとってはサラダに、チャーハン、お弁当、煮物にと万能な食材でした。が、あるいはに加え、練り物は考えたほうがいいよ!!と話を聞き、あるいはから練り物を買うようにしていました。今回⑦社長さんのお話を聞いて納得! 目や脚が溶け、魚羊度が落ちた魚にたくさんの水や添加物でかさ増して作り上げたあずき頃な練り物と、魚羊度のいい魚を使い聞き慣れた調味料で作り上げた練り物。味も違し、栄養価も違う!! もう⑦さんのしか買えないです。今回、子供に魚を食べさせにくいからその代わりになる練り物という事でネギちらりめん、いちじのつみれだんごが良いと聞いたので、さっそくまんま通信チェックしたいと思います。

今はコンビニモリン酸塩を減らしていく活動をしていると聞いて、もともと減らしていくと言う会社が増えるといいなと思いました。

(郡山市)

「添加物の量」のボードわかりやすかった

今回はじめて高橋徳治商店さんの交流会に参加しました。

添加物のみ話という事で難しいかな?と思いついたが、社長さんのお話がとてもおもしろく、実際に市販品に入っている添加物の量をボードに、見てわかるようにまとめて下さってとてもわかりやすかったです。

そしてその添加物の量に驚き、何を食べて良いかわからなくなりました。

徳治商店の試食をさせてもらいましたが、どれもおいしかったです。

今まで練り物をメインのタンパク源として考えたことはありませんでしたが、高橋徳治商店の練り物であれば、ほぼお魚ということが今回わかったので、今後は子供のお弁当や夕食のメインの食材としても利用していきたいと思いました。

(郡山市)

はんぺんの食べ比べ 魚の味がする

社長の元・熱い思いがぐっと伝わってきました。

大手の下請けをしていた時の苦しさ、現場だからわかる沢山の手法など驚きました。

「アクティバのお肉の実験」でも、ナイフで切った時の固さの違いがあきらか。はんぺんの食べ比べでも魚の味がするかしないか。市販のはあまりにもぬめらかになっていて不自然でした。

練り物はレパートリーもあり、ラインナップも多いので、お魚代わりとして食事に活用したいと思います。

これほど添加物が大量に使われているのを实物大で見て才知道が増しました。知るって大事ですね。

(郡山市)

おでん練り物「安い価格」の理由(わけ)を知る



豚のひき肉に
アクティバ粉末を
かけた(左側のみ)
その手触り、ナイフで
カットしてみた。

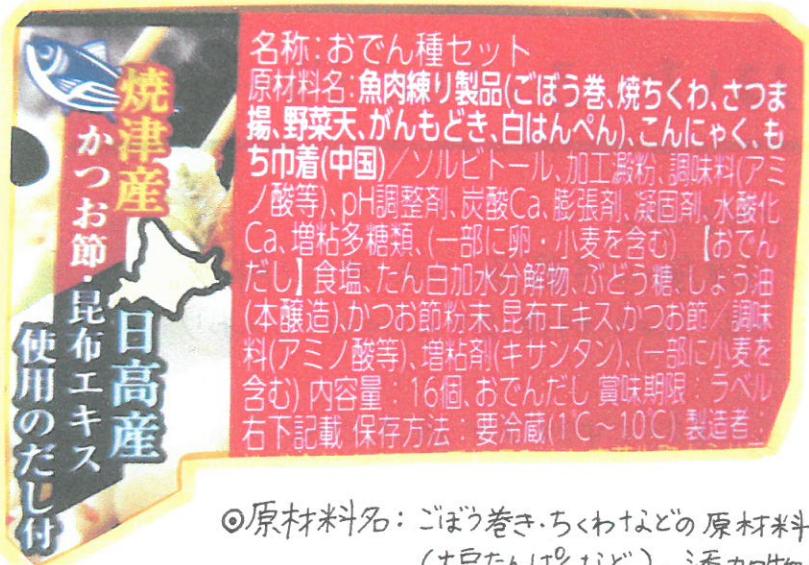
・アクティバは加工
助剤で表示免除
しかし酒発酵65%
含有し、結合作用強く
増量の力に。



おでん種セット
(スーパー店に並ぶ大手の練り物品)
手に持つ時の反対側に「重い
こんにゃく」(水分)がセットされ
ラベルで見えない状態。重量感。

◎ 価格を安くできる理由

100g中、57gの水、でんぶん、
大豆たんぱく、化学調味料など
の添加物



- 怖い話
- ①すり身たた40g
 - ②魚の鮮度悪い
漂白、脱色、脱臭
 - ③表示されない
添加物の数々

輸入すり身 C級 40g

<怖い話①>これだけのすり身で増量剤や水の増量(27.5%)を入れても練り物になる。強い添加物が必用なんです。

<怖い話②>低価格帯の商品は、北米・中国・タイ・ベトナム直輸入はバキスタンなどとにかく安価な原料を輸入しています。中国始め東南アジアの原料すり身工場では、魚の鮮度が悪いものも多く薬品で漂白脱色し臭いを取るなどしても商品には表示されません。

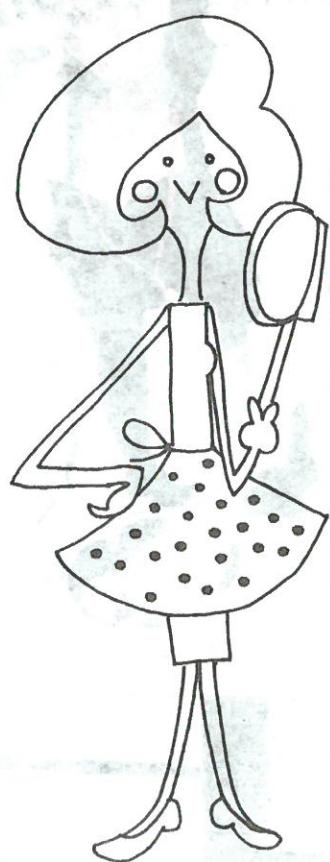
<怖い話③>加工の際に使われる添加物は加工助剤として商品での表示義務はない。また原料、開封料に入っている添加物も表示する義務がないものもあって多くは一括表示でごまかせます。

調整水 29.3g	植物性大豆たんぱく 3g
輸入澱粉 13g	砂糖 3g
ソルビトール 3g	化学調味料・アミノ酸等 1g
ブドウ糖 1.5g	重合リン酸塩 0.2g
トコトリエノール 0.2g	合成保存料 0.2g
タンパク加水分解物・肉系エキス 0.1g	表示のいらない酵素系強力弾力剤 0.1g
塩 1.3g	

◎ 原材料名: ごぼう巻き・ちくわなどの原材料+増量物
(大豆たんぱくなど)・添加物が省略されてる。
一括表示「魚肉練り製品」に。

◎ 内容量: グラム表示ではなく「16個・だし」と量目は適当。

◎ 「焼津産・かつお節・日高産昆布エキス使用」: 「おでんだし」の主は、
重量順で「①食塩 ②たん白加水分解物 ③ぶどう糖 ④しょうゆ」で
5~6番目にかつお節、昆布エキスとよびている。



サラダチキン 作ってみました♡シリーズ

鶏ムネ肉を横から半分に切り、塩こしょうをまぶし、タッパーに漬けておきました。夜、食べる直前にこんにちは料理酒をカップ1杯たまごせ皿にのせて、ラップは少しすき間をあけるように軽くかけ、500Wで4分30秒レンジで温めました。前に鶏肉が茶色、ほくよくなってしまった事がありましたが、今回はレンジを開けた時に切ってみると「まっ白」な出来でちょっと感動!!そのまま放置し、その後切ってみると均一に熱が通っていて、すごくしっかりと煮込んだ美味しいサラダチキンになりました。

しいて言えば若干しおっぱかったので、次は塩加減に注意します。

「まんま通信」の「サラダチキン」と食べ比べをしてみました。味はシンプルでやわらかく、シチキンのような感じでそれはそれで美味しいかったです。しかし量が100gで376円。鶏ムネ肉は300gで397円。自分で作った方が約1/3の価格でお得です。職員会議で学んだことをみんなそれぞれでやってみて、「1700Wでやってみた」とか「できたものを1晩冷蔵庫でねがせる」とかみんなで話がでて、とても良かったです。

(あいコープふくほ職員 橋本)

まんま通信 194 11月3回 米沢郷 鶏ムネ正肉 300g
368円(税込397円)

アレンジした鶏ムネ肉の野菜巻き

作り方簡単!
お弁当にも!

サラダチキンの作り方、簡単で助かります。少しアレンジしたメニューです。

★ 鶏ムネ肉の野菜巻き★

- ① ムネ肉は観音開きに切り、三五八漬けの素へ一晩漬けておく(塩こじでもOK)→
- ② ムネ肉をさと洗いペーパーで拭く
- ③ いんげん、ごぼう、人参を5~6cmの棒状に切り、ボイルしておく
- ④ ムネ肉で③をきっちり巻きタコ糸でいざる
- ⑤ 皿にのせラップをかけて、500Wで5~6分チンしてそのまま冷ます
- ⑥ タコ糸をはずし輪切りにする

見た目もきれいで、お弁当にも良いです!

(鏡石町)

サラダチキン作りました。ふっくらでジューシー!

鶏ムネ肉でサラダチキン作ってみました。

前の晩に1パック300gを冷凍庫から冷蔵庫にラップでやつくり解凍。ムネ肉を半分にスライスして、塩・こしょう、料理酒をふりかけ、からわりラップで500W5分。

他のおかずを作っているうち(余熱で中まで火が通ったところで)手でさきました。

我が家ではしょうゆ・酢・しょうが・いりこ・生姜・ねじみじん切りの中華風スープをかけていただきました。

聞いていた通り、ふっくらジューシーでとても美味しくいただきました。

(郡山市)



ひろば

手作り豆腐をしたいのに「にがり」入手できますか。お頃いできますでしょうか？

私は郡山には今年3月に来ました。以前はCO-OPさっぽろの宅配グループに入っていました。その時の友人に「ひまわり」のプリントを送ったところ、安心・安全の観点からすごく喜ばれました。

(郡山市)



“にがり”的入手は可能ですが個別の対応は難しいです。これまで「まんま通信」の企画で「豆乳+にがり」で家庭でのとうふ作りセットの注文がありました。または小林さんのご意見が地区の中で多くの組合員の意見と合った場合、地区交流会などで「豆腐作り体験会」の企画になっていくと考えます。まずは発信し「私一人でやります」という仲間を作ることが必要だと思います。

(あいコープふくしま 佐藤考え)

いつもお世話になります。先日「ベジタブルピラフ」(冷凍)を注文し、食べてみたところとてもおいしかったです。我が家は肉は食べないので「ベジタブルピラフ」はとてもうれしかったです。野菜とバターでこんなにおいしくなるのに感激しました。また注文しようと思います。

(須賀川市)

11月3回 000578 7種の具材ベジタブルピラフ

478円(税込516円)

さんま1箱おいしかった。さしみはちょうどいい!
内臓がすごくきれいでした。届いた日に、さしみで1匹、焼いて1匹、1人で2匹を食べました。白身はんはなくてもさんまで満足でした!!

(二本松市)

パンおいしいかった。頼みたいと思った。
牛乳は普段飲まないが、飲んでみて
おいしかった。
(郡山市)

米粉パンはモチリして食べごたえのあるパンでした。17コラムは17コの
風味がそのまま、どちらも美味しい
かったです。

(郡山市)

どの商品も今まで食べたことのない味わい
でびっくりしました。(臭み、えぐみがない)
牛乳のさらっとした味はおいしく、ごくごくか
止まりませんでした。娘もおかわりして
いました。家族のために

おいしい、体に良い
食材を利用して
ていきたいと
思いました。

(郡山市)

ヨーグルトを試食しました。特有の臭み
がなく手作りジャムでおいしくいただきました。

いつも忙しくしている母に食材のおいしさ、
配達の便利さを紹介したくて
すすめました。あいコープを活用する事で
一食一食をおいしく、ゆとりある時間を
過ごしてほしいと思います。

(紹介組合員)

牛乳の味が濃くて甘くてびっくりした。
舌触りが生クリームみたいになりました。

(郡山市)

初めての紹介でしたが、加入して頂け
よかったです。おさわりセットも美味し
かったですと喜んで下さっていました。

(紹介組合員)

新しい組合員 歓迎します

わかめ→塩分少なくて
良い。色がきれいでした。
卵→離乳食に使うと
子供は完食してくれました。
新鮮だから?赤い血の塊
が入っていたので余きました。

牛乳とてもおいしかったです。

(郡山市)

牛乳がさらりと飲みやすくパサシイクに
したところ、子供がじぶん飲んでくれました。
にんじんも無農薬だったので、皮など食べ
られたのがうれしかったです。甘みも強く
とてもおいしかったです。豆腐も大豆の味が
しっかりしていておいしかったです。

(二本松市)

同じ離乳食を始めた時の子供を
持つ親として、共に食について
学んでいきたいと思います。

(紹介組合員 菅野)



甘い冬人参 出荷

—有機JAS認定の畑から—

秋冬人参 品種 愛紅

8月2日種を蒔きましたが、8月中は日照りと少雨で発芽がよくなく3回かん水を行いました。

9月10月は雨ばかりで作物全般に育ちが悪いですが、相次ぐ台風、塩害などの被害は少なく、小さいながらも、少しづつ育っています。

有機JAS認定の畑で作り、JAS肥料や堆肥を用いた安全性の高く甘いニンジンです。収量は落ちることになりますが、たくさん用意できるので食べてください。

成田市大清水 堀越一仁
4月から新規就農 長男 堀越佑弥

ローカル案内 00078 甘い人参

11月3回スタート! 1kg 272円(税込294円)

あいゆーまつり
焼きいも(1本100円)
甘いトウモロコシ
を販売

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2018年						
10月18日	福島市	ザクロ	1000g	① ②	2.19 2.01	7200S (2H)
"	郡山市 田村町	サツマイモ (シルクスイート)	1000g	① ②	2.19 2.01	7200S (2H)
10月19日	"	サツマイモ (安納)	900g	① ②	2.46 2.25	7200S (2H)
"	岳温泉	栗	500g	35.9 ①	4.78 3.87	3600S (1H)
10月22日	安達太良山	水	630g	① ②	2.73 2.18	10800S (3H)
10月24日	布引高原	冬瓜	1000g	① ②	2.78 2.55	3600S (1H)

成田市の
堀越さん

*生産者からのお便り 収量よりも
どうすれば安全で美味しい米が!

先週は白菜、今週は大根と秋野菜をお届けできるようになりました。異常気象や台風の被害が重なり、初期生育が悪く品揃いが予定通りに手配できなくて困っていますが、少しずつ良くなっています。稻の刈り取りも私のところは大面積なの遅れてましたが先週で終わりました。よく今年の収量は?と聞かれるのですが、収量も大事ですが、私たちにとってはどうしたら安全で美味しい米を生産できるかが主題になっています。今年は、高価ですが色彩選別機を導入しましたので、カメムシによる黒米や粒が混じるようなことが無くなりましたので、玄米で食べられる方も気持ちよく食べられると思います。ご利用ください。

石沢 重吉

ローカル案内 000703 愛菜箱 905円(税込977円)

発農会より、無農薬・無化学肥料の野菜セット

＜測って安心・測って対処＞

栗(岳温泉) 35.9ベクレル/kg

250週目

※ 100ベクレル以下の35.9ベクレル/kgが出ましたね

栗全部が高いとは言えません

また「この栗」を1年間でどれだけ食べ続けるの?

「年間総量」が1mmSv以下であれば健康の確率は高くなります。

