

# ひまわり

2018年  
11月12日  
No. 1288

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 サラダチキンとマスタード焼き・安達地区ランチ会 鶏肉の弾力 きれいなピンク色 そして美味しい
- ② “市販品 合成の味とあいコープ鶏肉本来の味・比べものにならないくらいおいしい!”
- ③ あいコープ加入 届けます! / ご考下さいあいコープまつり... 加味おぼろトクゲチャップアプレゼント
- ④ “ / 198円安での秘密 ①高橋徳治商店 社長 練物交流②
- ⑤ 練物交流... 販売価格から納入価格 格安原料に / 甘い安いバナナ 苦い現実(皮の障害)
- ⑥ 生産者からの便利・愛菜箱・伊達地区元気づけ食育講座
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・共通申込書・買い物控メモ

ローカル商品のご案内(11月4回)はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

サラダチキンとマスタード焼き・安達地区ランチ会(10月10日)

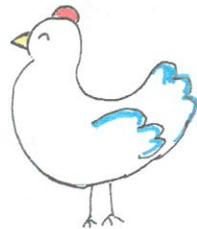
## 鶏肉の弾力

きれいな

ピンク色

そして

味が冷めても  
美味しい!



米沢郷さんの美味しい鶏肉!

①

★市販(コンビニ)ものとの食べ比べは、肉の弾力、味ともに違い、市販のものはいろいろな添加物で、かなり増量されているのでは??と感じました。  
あいコープの鶏肉は、肉がしまっていてきれいなピンク色でした。

電子レンジのサラダチキン、電子レンジに抵抗があり、作ったことがありませんでしたが、鍋や火を使わなくてもできる手軽さは、また火を使わせるには危ない子どもにもできていいと思いました。マスタード焼きも、とてもシンプルで簡単な調理法なのに、見た目にも華やかで、味も抜群でした!!

サラダチキンも マスタード焼きも 簡単でおいしく、冷めてもおいしいので、お弁当にも重宝しそうです。お肉が食べたくなって来た見子達のために、安心できる鶏肉で、たくさん作ってあげたいと思いました。

(二本松市)

よく見かける「サラダチキン」は  
たくさんの添加物...

手作りはうま味がしっかり ✨

★手作りのサラダチキン、シンプルでしかもおいしくできて良かったです!  
最近よくスーパーやコンビニなどで見るサラダチキン、気になってはいたものの裏面を見ると、たくさんの添加物に手が出せませんでした。もっとシンプルにできないのかなあと思っていた頃に、サラダチキンが作れるということで参加しました。

レンジで作ってみました。材料と手順がとてもシンプルなのに、おいしかったです。

市販のもの食べ比べましたが、手作りの方が鶏肉のうま味がしっかりして  
→②へ



① ①フリッパ

いませ。売っているものは 添加物が多く入っているからか 水っぽく、調味料の味が口に残る感じでした。

また、胸肉を使って、マスタード焼きにもチャレンジしましたが、これもおいしかったです。

お弁当のおかず、おつまみ、パンにはさんで サンドウィッチなどに使えます!

あいコープの鶏肉がおいしいからこそ よりおいしく、そして安心して食べられるのだと思います。



市販品

合成の味

と

(大玉村)

あいコープ

鶏肉本来の味

★ スしぼりの参加、お世話になりました。

TVなどで目にする「チキンサラダ」「サラダチキン」どちらもいいですが、胸肉には 疲労回復成分が多いと知っていたので、一品、料理が増やせたらいいなと思い参加させていただきました。

とても簡単でヘルシーで 私も今晚のおかずにとおりました。

食べ比べでは、コンビニ品は なんとも合成の味が強く、鶏肉そのものの味もあいコープの鶏肉の方が、しっかり鶏肉本来の味がしました。

今回初めての顔の方も多く見られ、若いお母さん方がいらしたのは すばらしいことだと思いました。私も先月初孫が生まれたので お嫁さんに伝えます。

(二本松市)

★ 今回もゲストさんと一緒に参加しました。

鶏肉は もも肉ばかり買っていました。が、胸肉でもこんなにやわらかく、簡単に作れる! しかも、おいしい!!

ゲストさんにも 安心して おいしい あいコープの食材を知ってもらおうことができて良かったです。

(二本松市)

★ 10月10日、安達地区で鶏肉を使ったメニューのランチ会を開催しました。

当日は、今、話題になっているサラダチキン(レンジを使った物と、チャップ付ビニール袋で湯せんして作った物)と マスタード焼きを レタスとベビーリーフと一緒に 米粉パンにはさんで頂きました。とにかく簡単でおいしいと好評。

子どもがスポーツをやっている方や 育ちざかりの子どもに安心して食べさせられる肉料理を学みたい方が参加。

鶏の赤肉に多く含まれる成分「イミダペプチド」が 疲労回復効果があること。実は、他の生協と比べても あいコープの方が 価格が安い等 驚いていました。これを機に、米沢郷の良質の鶏肉を沢山使って食べてもらえるといいなと思いました。

ちなみに、イミダペプチドの量は 100gあたり

鶏胸肉は 200mg

鶏もも肉は 50mg

ささみは 50mg以下 だそうです。



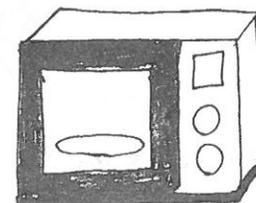
1日 200mg以上摂ることが推奨されているそうなので、鶏胸肉は コスパも良さそうですね。

(二本松市)

## 比べものにならないくらいおいしい!

★ 今日初めて参加させて頂きましたが、鶏肉の現状を知り、さらに怖くなりました。やはり、野菜だけでなく肉もきちんと選ぶなければいけないなあ と改めて思いました。

また、今話題の サラダチキンも 手ごろで良いなと思ってましたが、やはり手作りの方が 比べものにならないくらい おいしく、作り方も簡単だったので、さっそく作ってみます。



レンジ

チャレンジ!!

(ゲストさん 本宮市 N.Tさん)

# あいコープ加入 歓迎します

ご参加下さい! あいコープまつり (11/25(日))



## 加美よっぱ トマトケチャップ プレゼント

♡ もちもちのパンで とても美味しかったです。しっかりと米粉の味がしました。  
パンもジャムも 自然素材ならではの素朴なお味で、子どもたちにも安心して食べさせる  
ことができました。  
(伊達市 )

★ 入会して頂いて有り難うございます。 体は食べ物から出来てます。  
あいコープは 安心安全な食べ物を提供できる場所です。  
あいコープライフを楽しんで下さい。

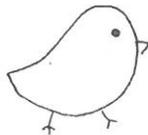
(紹介組合員 )

♡ 米粉パン 本当にもっちりして おいしかったです。  
花たまご、黄身がふっくらして新鮮でした。

(郡山市 )

★ 一人暮らしの高齢間近の義姉。一人外出が苦手なので是非加入して欲しいと  
思っていたので、本人からの希望があり押し付けではなく 組合員と成って頂けて  
良かったです。 「ひまわり通信」も楽しんで頂きたいです。

(紹介組合員 )



♡ パン ... ムクムクしておいしかったです。 牛乳 ... 甘くておいしかったです。  
豆腐 ... 甘くておいしかったです。 ありがとうございます。

(伊達市 )

★ 入会して頂き、ありがとうございます。 安心・安全な食材があり、美味しさを格別です。  
あいコープライフ楽しんで下さい。

(紹介組合員 )

♡ 卵・黄身がプックリで驚きました。 牛乳はおいしく頂きました。

(郡山市 )

★ ご近所の方で 昔入っていたとのこと、入りたいとのことでした。

(紹介組合員 )

♡ 豆腐の味の濃さに驚きました。 パンももちもちで美味しくて 子供も喜んで食べていました。

(郡山市 )

★ 商品に気に入っていただき良かったです。旦那さんも牛乳に気に入ってくれたそうです。

(紹介組合員 )

♡ (郡山市 )

★ 以前加入していた事があったそうで、今回車を運転できなくなって免許も返上したので  
再加入を希望したそうです。 よろしくお願ひします。

(紹介組合員 )

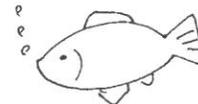
♡ パンは やわらかく おいしかった。

(郡山市 )

★ 冷凍のお魚は おいしくない...という話題から、あいコープの冷凍のお魚は とてもおいしい  
ので、おススメしました。

働く女性にとって、冷凍品は 心強い味方ですね。

(紹介組合員 )



♡ 米粉パン、もちりして美味しかった。牛乳も香ばしいが、玉子の味は分からなかった。ごちそう様でした。

(福島市)

★ 味見だけでもと思い、おさそいしてみました。配達について相談したいです。

(紹介組合員)

♡ 牛乳・卵 いただき ありがとうございます。

今、私が飲み・食べているのとは違いました。残念ながら好きなお味ではなかったです。

(郡山市)

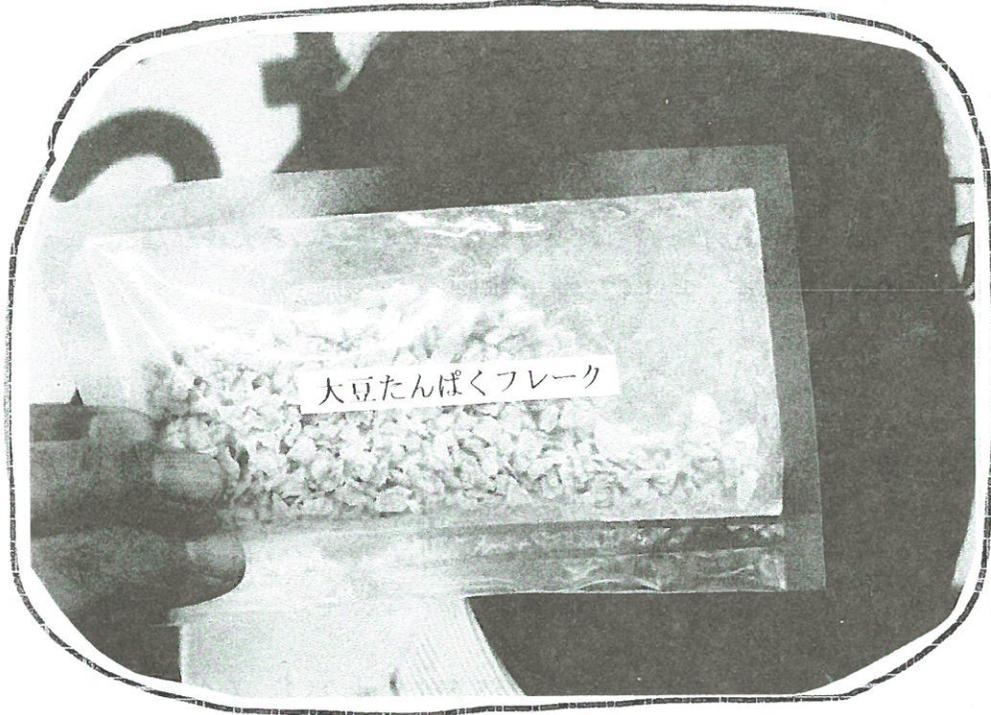
♡ 米粉パン・わかめ おいしかったです。

(福島市)

♡ 牛乳・ヨーグルトも こくがあってとてもおいしかったです。

豆腐は 大豆の香りもあり、こくもあ、た様に感じました。

(福島市)



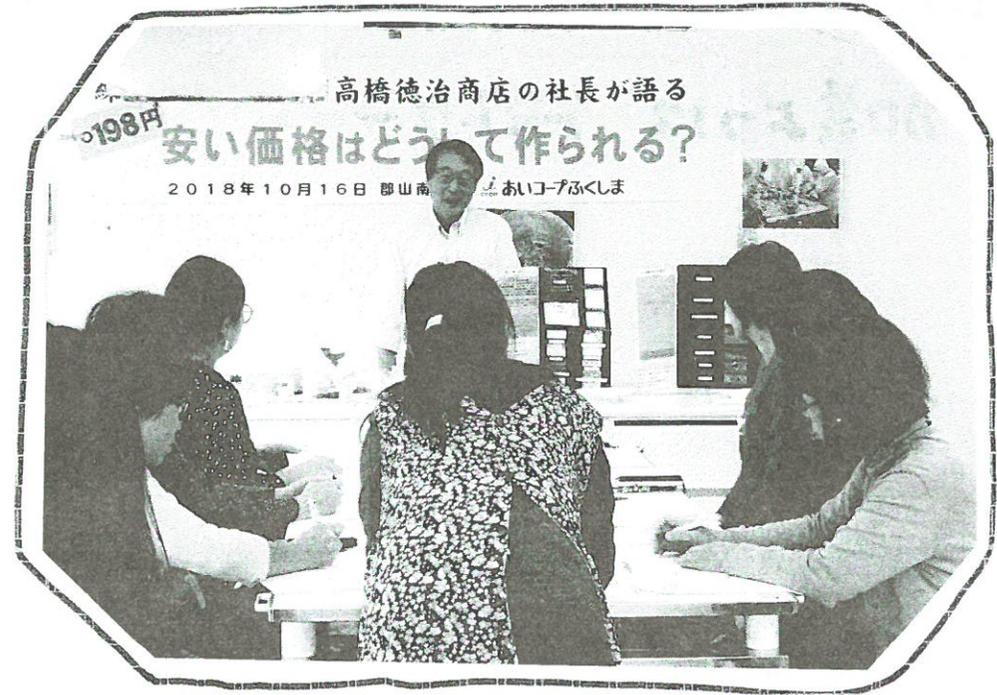
練物・ハムの 増量・加水に 大きな役割 “大豆たんぱく”

食べ物は  
イメージで  
買う

④

下請けメーカーでも 安さが求められ、

増量や 添加物 で 対応するところも...



★ 市販の練り物の安さの仕組みがわかり、改めて各メーカーの苦勞・努力がわかり、とても勉強になりました。高橋社長の努力はもちろん、下請けのメーカーでも安さが求められ、添加物や増量剤に頼らざるを得ない状況であり、消費者の一人としても考えさせられました。

とはいえ、自分の子どもには 安心して安全なものを食べさせたいです。今までは、さつま揚げや練り物系は味が濃いので 添加物もたくさん入っているのではないかと不安から、子どもには たまにしか 食べさせませんでした。高橋徳治商店さんの商品なら 安心して食べさせられそうです。

いろいろなレシピも 教えていただき、参考になりました。

(郡山市)

「スーパー店に学ぶ」、「食べ物はイメージで買ってしまう」、社長の言葉が印象に残りました。確かにそうだなと。スーパーの「おでんセット」は重量が重い、盛り上がっている、ラップがピンと張っているせいか艶があって見える、それらは主婦が思わず買ってしてしまうこと。ラップに大きなラベルが張っていて、その下のこんにやくの水の量がすごく、パック全体の重さがかせいでいるわけです。しかし、ラベルでそれが隠されており、その売り方がすごいと思いました。

⑤へ続きます

また、200円だと買わないが、「198円」だと安いと思ってしまう心理や、高いと始めから買わないが、あまり安すぎても心配になり買わないという心理、マーケティングには「値ごろ感」が大事と思いました。

### 「販売価格」から「納入価格」・「格安原料」に

この「値ごろ感-198円」の商品づくりをおこないます。それは、まず「販売価格 198円」ありきを決めて、製造メーカーに納入価格を「198円×1/4≒50円」程度と伝えます。この価格で納入するために「原料」を見直します。練り物の場合は、より安い原料魚を求めます。海外の屑の魚（漂白剤で白くする）、目がなく内臓が溶けてドロドロなどの魚を原料に使います。そのうえ、練り物 100g 当たり増量剤として「魔法の粉」（大豆タンパク、ばれいしょでんぷん等）が 25g も使われ、水が 11g も加えられます。「粉 25g」と「水 11g」を目の前で見た時はすごい量だなと感じました。100g の 1/4～1/3 が粉と水で、こんなものは食べたくないと思いました。

### 「アクティバ」で「増量」・「結着」

こうした増量結着剤を簡単に出来るのが「リン酸塩」です。これをたっぷり含有した「アクティバ」が最近使われています。その使用実験を豚ひき肉で「アクティバ使用」と「不使用」のハンバーグを焼きました。見た目は同じで変わりませんが入れたものは肉が固まってしまったそうです。「アクティバ」は弾力を増すため、結着剤の目的で使用されています。固いハンバーグは食べられないので大豆たんぱくや油、水で増量します。少ない肉の量でハンバーグを作るためです。肉の味がしないのでそこにまた添加物を足して味を調えます。しかも恐ろしいことに、「アクティバ」はリン酸塩が 65% も使われているのに添加物の表示義務はないそうです。

いろんなごまかしがある中で、正しい知識を持つことが大事だと社長はおっしゃっていました。増量添加物は奥が深い話だと感じました。

### ⑤ 高橋徳治商店 練物

11月4回 ましま通信

(あいこ-ぷく-くま 職員 橋本 )

271

この葉かまぼこ  
(オキアミ入り)  
136g (8枚) 305円 (税込み)  
カルシウム豊富・おやつ・お弁当に

272

三陸おでん種セット (6種10品)  
326g 648円  
(税込み)

273

小魚7みれ  
140g (5個)  
335円 (税込み)

274

お好みさつま揚げ  
160g (2枚)  
359円 (税込み)

275

ささかまごぼう揚げ  
130g  
335円 (税込み)

276

玉ねぎ揚げ  
165g (5個)  
300円  
(税込み)

277

野菜ゴロゴロ揚げ 250g (5個) 498円  
(税込み)

278

えびしんじょうすりみ  
150g 421円 (税込み)

単品を  
組み合わせ  
おでんも  
いいですね～!

甘い、安い  
バナナ

その裏側で

苦い現実

バラゴン  
バナナは  
民衆を救う

皮膚障害  
失明が発生  
(右肩部分)



皮膚障害



32

バラゴン  
バナナ  
(ATJ=オムター  
トレード  
ジャパン)

500g  
349円  
(税込み)

生産者を  
守ります!

# 準高冷地の「南瓜」

## 期待以上の良い出来

### \*生産者からのお便り

南瓜は俳句の季語では秋の季節を表す野菜になっています。これまでは夏に良く実が入って良いものを収穫していましたが、近年出来が悪く期待したものが育たなくどうしたものかと悩んでいます。温暖化で、秋の野菜とされてきた南瓜には適さない気候になってきたのと、受粉作業をしてくれる蜜蜂の数が少なくなってきたのも原因の一つかもしれません。幸い今週お届けの南瓜生産者石井さんのところは期待以上の良い出来でした。準高冷地なので南瓜の生育に適した気候になってきたのかもしれません。来年も頑張ってください。



石沢 重吉

愛農会の野菜セット 愛菜箱 000703 905円 (税別)

\*農薬・化学肥料を一切使用していません

### 伊達地区 元気っ子 食育講座 (10月4日)



★ 昨年の元気っ子食育講座に参加したときにも、お母さん達の意識の高さに驚きましたが、今回も同様意識の高さ、更には知識の豊富さに感心しました。でもそのお母さん方でさえ、黒い黄身の卵には驚いていました。

私自身も実物を見たことで、どうしてえさが大切なのか、農薬・遺伝子組み換え、抗生剤の予防投与の恐ろしさ、あいこづの卵の安全性など、今までの知識を深めることができました。

安全な卵というだけでも優れているのに、調理をすると、その特性も優れている。とても力強いメレンゲができました。味ももちろんおいしかったです。

黒い黄身を見たうちの子ども達は、「きもちわるい」といっても、好奇心の方が勝ったようで「食べたい」と言いました。でも 石油系着色料、添加物などの話をあげると、

⑥

「おていいいよ…。でも、そのにわとりは 今も生きるの？ 病気になっちゃうんじゃない？」  
 など、にわとりを心配する反応がみられました。  
 我が家でも 食に対して考えるひとときをもつことができました。  
 ありがとうございました。  
 (伊達市)

★ 9/26 (水) 元気っ子のランチ会を開催しました。シンガポールライス、シフォンケーキ、卵の勉強会をしました。その中で気になった卵の話を知りたいと思います。

多くの家庭で欠かせない食材の一つ、「卵」の使い道は さまざまな万能食材。卵料理は知っていても、卵の出来るまでは、今まで考えた事がなかったです。今回の勉強はいい機会でした。

卵の黄身と白身は、どちらがヒヨコになるでしょうか？ の問いに、ヒヨコの色が黄色から、「黄身」と思っていたが、実は「白身」の方で、白身がヒヨコになる為の栄養になり、黄身の中心に薄っすらと白い丸「胚」からヒヨコになる事を知りました。

又、黄身が濃い卵や 殻が赤い卵は 栄養価が高いのは誤解で、黄身の色の濃さは、味とは本来関係なく、黄身の色はエサに左右されます。花見園さんの実験より、化学物質を食べたニワトリの卵は黒い黄身になり(天然のものは黒くならない) 害になるものは、体に残るのだと思い、人間に置き換えた時に怖いなあと思いました。

花見園さんは、エサの事を考え 大切に育てられたニワトリ。手元に届く卵が大切に有難く感じました。

これからも美味しく安心して食べられる卵を食べ続けたい。

卵は「いのち」そのものです。いつもありがとう!! そんな気持ちで これからもいただきたいと思います。

(伊達市)

