

# ひまわり

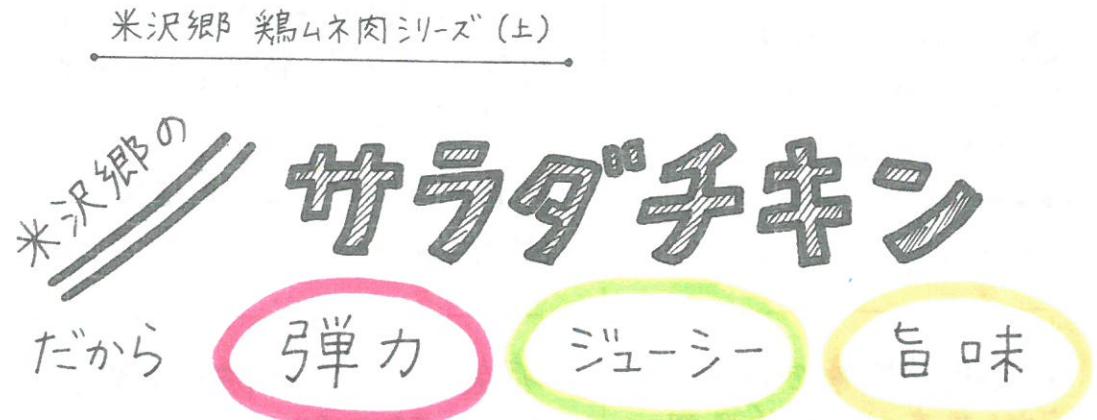
2018年  
8月6日  
No. 1275

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 米沢郷 鶏肉シリーズ「サラダチキン」
- ② 弓弾力があって旨味が濃い理由は? 一般的よりプロイラーとの違い
- ③ まんま通信のサラダチキン、カロ美ヨリはどどケチャップ? 完熟トマト!
- ④ カフェ会感想、総代会感想
- ⑤ いろは
- ⑥ 生産者からのお便り、湧いて対外、石澤さんの田んぼ見学
- ⑦ ~⑩ ローカル案内、みんなカード、共通申込み書、注文控えメモ

ローカル商品のご案内（8月5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



ダイエット食材として人気のサラダチキン。また中高生でも筋肉づくりに運動部活終了後にスーパー等でサラダチキンを食べるなど、人気商品になっています。あいコープ・米沢郷の鶏肉正肉で作っている組合員を紹介します。



米沢郷・伊藤代表を囲む(2016年9月)「ひまわり」から

中3の娘・高2野球部の息子がサラダチキンを食べたいと。それで電子レンジで簡単に作れる“蒸し鶏”（サラダチキン）を。

- ① 鶏肉正肉（またはササミ）1パック300gを解凍。肉は厚みがあるので半分にスライス。
- ② 耐熱皿に塩・こしょうを振り、その上に肉をのせて、塩こしょうをする。あいコープ「こんにちは料理酒」（大木代吉本店）をキャラップ1杯分りかけてふんわりラップを。
- ③ 500~600ワットで4~5分間。その後そのままの状態で冷めるまで待ち冷めた鶏肉を一口大に切って棒々鶏やコブサラダなどで食べる。

### ＜調理のポイント＞

肉は加熱しそうない事。余熱で肉の中まで火を通すとからくらジューシーになります！ なんといっても米沢郷のお肉と「料理酒」、レモン風味の塩こしょう（けんこう舎）です。

コブサラダにして食べる時は… ダイスオヤニに鶏肉をカット。トマト、茹で卵、冷凍ミックスビーンズにオーロラソースなどで豪華なサラダチキンに。わさび醤油もさっぱり味です。

### 米沢郷牧場が実践する有畜複合の輪



①

続く

7月2回まんま通信より

→ 続き

後日談。自宅で作ったチキンサラダに市販の「サラダチキン」を混ぜて食べさせたところ、娘は「おいしくない」ところがあった。混ぜないで」と。息子は「肉質が固くいつも違う。味もまずい」と、不評でした。

(郡山市)

弾力があって旨味が濃い なぜか?

アレルギーの要因・抗生素質を混ぜない

飼料

- 一般的なプロイラーは40日程度で肉にするが、それ以上飼うと体の割に心臓が小さいので死んでしまう。心臓は動くからきたえられるが、プロイラーは動けないのできたえられない。
- 過密飼いでは、病気が広がると全滅してしまうので、えさに抗生素質を入れている

市販品

大豆・卵・乳たんぱくで

増量



②

	米沢郷	一般的なプロイラー
飼育環境	畠2畠分 35~40羽 夏 41~45羽 冬 鶏をとりらしく 飼う 十分動き回れるスペースの中 でのびのび育つ 運動しているため肉質は しまっていて、ジューシー	畠2畠分 60~70羽 そのため鶏は身動ききかず 肉質はヨコヨコ骨はとても弱く すぐ折れる 筋肉成長ホルモンを与える早く 成長させる
飼料	米沢郷牧場で作る 有機農産物から自家製 飼料を作り与える 完全無薬	病気予防のため抗生素質を ませた輸入飼料を与える (安全性が不安)
日数	55日かけて 大切に育てる	40日 (④ フライドチキン 36日)

「サラダチキン」が招く腎臓疾患!

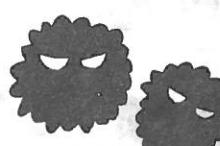
の見出しが始まる週刊新潮(5月24日号)

「肉の增量のために原料に大豆たんぱくや卵・乳たんぱく使用」

肉との結合材としてリン酸塩が使われている。

このリン酸塩を過剰摂取することで、成人病や腎臓疾患に

影響するとの事。(週刊新潮 5/24号から)



月1回のため  
9月2回予定

日  
暮  
い



少し手抜きて…



ポールスター(東京)  
桃花林 パンバンジーソース  
215g 320円(税込346円)  
豆麦賞 365日

高たんぱく、低カロリーの  
鶏ササミ肉。



179円/100g  
米沢郷牧場  
米沢郷鶏ささみ バラ凍結  
300g 498円(税込538円)  
米沢郷鶏のささみを一枚ずつ使えるバラ凍結にしました。無投薬飼育した安心の鶏肉です。  
賞 365日

赤パプリカを加えれば  
彩も華やかに。



**新** 味も香りもよし。添加物不使用で  
日持ちもする便利なお惣菜。



135  
ウチノ(兵庫)  
サラダチキン(ブラックペッパー&ガーリック)  
100g 348円(税込376円)

ブラックペッパーがピリッと効いていて、ガーリックの香りがサラダや和え物によく合います。  
賞 365日

原材料 鶏肉(国産)、ブラックペッパー、にんにく、食塩(原材料の一部に鶏肉を含む)

(まんま通信 7月4回号より) 次回は9月3回予定

136  
ウチノ(兵庫)  
サラダチキン(長ネギ&生姜)  
100g 348円(税込376円)

生姜と長ネギの風味が鶏肉の旨味をひきたてられており、そのままはもちろん、サラダや和え物によく合います。  
賞 365日

原材料 鶏肉(国産)、食塩、生姜、長ネギ(原材料の一部に鶏肉を含む)

132円/100g  
159  
米沢郷牧場  
米沢郷鶏ムネ正肉  
300g 368円(税込397円)  
平飼いで健康的に育った若鶏のムネ肉。しっとり感のある瑞々しい食感です。  
賞 365日

## 加美よつばとまとケチャップの生産地

宮城県産トマトを  
使ったケチャップです

1瓶に  
約15kgの  
完熟トマトが!



6月14日、宮城県加美町にあるJA 加  
美よつばを訪れ、「とまとケチャップ」の  
原料となる加工用トマトの畑を案内して  
いただきました。

もともとこの地域は加工用トマト栽培がさかんでした。しかし、次第に低価格の輸入トマト原料がシェアを拡げたために、国産加工用トマト栽培は衰退し、加美でも作付けをやめしていました。平成21年に、愛知県にある食品製造メーカーの『コーミ(株)』さんから国産野菜の生産・需給拡大のために加工用トマト栽培の依頼を受け、再び作付けが始まりました。今のところ、年間200tの出荷を目指していますが、昨年は長雨はじめとする異常気象の影響で93tしか収穫できませんでした。生産するだけでなく、地域ぐるみでこのケチャップの良さを広げる活動をしつつ、国産農産物の需要拡大に向けて加工用トマト栽培も更に広げていきたいと思います。

↑  
「輸入トマトピューレ」  
で衰退  
から拡大へ



この畑で栽培されているトマトは「なつのしゅん」という玉が大きく肉厚な品種です。加工用トマト栽培は生食用とはまるで異なります。生食用はハウス栽培が多く、支柱を立てたり糸で誘引したりして上へ上へと伸ばしますが、加工用は露地で、枝葉は地を這わせて育てます。収穫最盛期は7月下旬から9月上旬。夏の暑さ真っ盛り



の時期に、地を這うトマトの熟し具合を見極めながら手作業で行う収穫は大変な作業だといいます。この日はトマトの花がようやく咲き始めたばかりでしたが、間もなくたくさんの実がなることでしょう。市販の多くが輸入トマトピューレを原料にしたトマトケチャップであるのに対し、加美よつばのケチャップは国産、しかも県内産のトマトのみでできています。多くの人に味わっていただきたい味ですね。



あいコープみやぎ  
「あいあい7月号」  
より転載

8月5回まんま通信

354 カ美よつば  
とまとケチャップ

380g 418円(税込)



## キットの手順通りやつたら

### シヤキ シヤキつやつやの美味しい

今話題のお料理キット3種類も試させて頂きました。正直な感想としてものについては、思っていたより下ごしらえがありました。(小松菜の下茹でたり、こんにゃくや春雨を水で軽く流し、水切りしたり)でも、一から材料をそろえて切って調理して、と考えるとずっと簡単で、しかも美味しくできました。

驚いたのは 春雨の炒めものの小松菜のシヤキシヤキ具合です。この小松菜が“思っていたより下ごしらえ”的とて、ごま油を入れたお湯でさっとゆがくというもの。みんな「家だつたら一緒にフライパンに入れて炒めちゃうよねえ~。別鍋でゆでるなんて面倒」との声でした。(笑)

ところが手順通り下茹でしたら シヤキシヤキつやつや! 一緒に炒めてしまった時は全然ちがう本格的な美味しいに。ちょっとした料理教室に行った感覚になりました。趙さんのボイル春雨もちもちですごく美味しいかったです。

(福島市)



## きっかけは娘のアトピー

### 今はモコモコ泡が楽しい

私は娘のアトピーがきっかけで石けん生活を始めました。

石けん会議に参加させてもらい、石けんは肌を守ること、自然界を守ること。

石けんの使い方のコツを学び、合成洗剤の恐ろしさを知りました。

石けんかわいでは強い描いた話があり、参加者が持ち寄った洗濯物を石けんで手洗いしました。Tシャツ等の襟元の汚れ等がすき落ち、石けんの洗浄力を皆で実感しました。

石けんはよく泡立て、泡で汚れを落とすのですが、泡立てるのが楽しいとの声もありました。私も樂しくて、お風呂場を石けんのモコモコ泡で洗っています。

(本宮市)

## 総代会の感想から

### 皆さんの気づきや発見・人に聞けない言話を聞けた交流

同じ班になつた方のこれまでの気づきや発見について聞くことが出来て、とても楽しかったです。特に、ひまわり製作者の情熱や読み方、注文する時の順番、野菜や肉の日持ちについてとか、これまで疑問だった洗剤の選び方や使い方、おすすめの石けんなど。そしてあいコープの説明など、なかなか人に聞けないことが聞けて興味深かったです。

試食の冷凍いちごも大変甘くて美味しい、買ったものの大量で開けるのに二の足を踏んでいましたが、一気に食べきれそうだと思いました。

(郡山市)

## 「不便」を上回る

### 商品価値・生産者の魅力

### 発言に「うなづき」学び合う生協

今年も涙あり笑いありの総代会でした。感じる事は毎年同じです。

あいコープふくしまの組合員さんは素直な方が多い!という事。組合員さんの発言の時は会場のあちこちで「うなづく」しぐさが見られました。生産者さんから、組合員から、学ぶ。一緒に考え、作り上げていく生協。

確かに全国区の大手生協に比べると、あいコープふくしまは不便な点もあります。ですがそれを上回る商品価値、人の魅力、つながり、生産者さん達。あればキリがありません。あいコープを知れて良かった!

“あいコープふくしま”を、求めているのにまだ知らない方へ届けられるように私も微力ながらお手伝いできたらと感じました。

(田村市)

## 奈良出身の方のお話が印象に！

初めて参加した総代会。発言者トップバッターで「ボロボロに泣き、恥ずかしいの」と言っていることが伝わっているか（聞きとてもらえているか）の不安などでぐちゃぐちゃでした。でも皆さんがあたたかく話を聞いて下さいました。ありがとうございました。

お名前忘れてしまふのですが、奈良出身のあいコープ加入3ヶ月の方のお話がとても印象に残りました。全く知らない土地で、原発の不安を誰にも話せない、どれほどつらかったかと考えるとまた涙が出来ます。私は妊娠・出産時は近くに家族もいたし、福島県だからこそ放射能検査をしきりして大丈夫なんて楽観的でいました。今回お話を聞いて震災のこと、原発の影響のこと、考え続けていかなければならぬないと鬼い直しました。

今まであまり考えたくなくてフタをしていましたので…。自分ひとりで考え続けるのは難いので、あいコープさんの活動の中で考える機会があるといいなと思います。

（福島市）

## あいコープの存続は加入者を増やすこと

あいコープの赤字が続いていたこと。去年黒字になったこと。矢口にかた事が知れて良かったです。ますますあいコープへの思いが高まり、この存続を希望することは、加入者を増やすことが大事なのだとと思いました。

堅苦しい会だと思っていましたが、生産者さんの熱い思い、他生協の現状、他組合員さんの気づきを聞くことができて、心あたたかく楽しい気持ちになる会でした。

（郡山市）

初めての総代会の参加でした。

読み合わせをして、堅苦しい話で終わるのかと思っていました。でも生産者さんのお話があり、組合員の涙のお話もあって、参加できて良かったと思いました。これからも色々なことを学んで気づき、家庭に持ち帰れたらと思いました。

（郡山市）

○ひ○③○ば○○

いつもお世話になっています。

今回のチラシを見て思わず「これいいね～」と夫へ言いました。

それは生活用品の「製氷機の除菌・洗浄剤」です。

こういうのを待てました！自分で製氷機を分解しても細かな所ができるずにいたので、本当にいいものがあります。

また「帽子・小物収納」「車の荷室すきり」も便利そうです。  
これからこういう生活用品も時々チラシで見ていけたらと思います。

（須賀川市）

今回初めてのカフェ会でしたが、とても有意義な時間でした。

少人数なので日頃感じている食に対する疑問など、何でも言い合え、それについても色々な方が知識・考えを話し、またそこから話が膨らんで…。こういう機会は今、子育てが始まっているばかりの、1オの子供がいる私にとって本当に有難いです。また今回教わったバナパンケーキはとてもシンプル！まさに一つ一つ素材を生かした料理でした。少ない材料で本来の素材の味がしっかり感じられるパンケーキ、これから子供と一緒に楽しめながら作れるよと。少し大きくなったら子供の顔を想像しながら参加させて頂きました。

（郡山市）



今年の夏ギフト「有機バジルオイルセット」を、早速矢口へ申し込みました。ところが発送の際、箱の包装日付が賞味期限切れになっていた（瓶の方の日付は賞味期限内）ことが判明したらしく、業者さんから直接連絡があり、あいコープさんの対応がとても適切だったとの事で私までほめられました。とても優しい気持ちで話を聞きました。これからもよろしくお願ひ申し上げます。

（郡山市）



## \*生産者からのお便り 野菜の毛細根が「熱中症」に!

厳しい酷暑の毎日です。お日様マークの続いた週間天気予報を見てどうにかしてほしいと思われておられることでしょう。東京都内で熱中症での救急出動が過去最多と報じられていますが、畑の野菜たちも逃げ場がなくて弱り切っています。人間の毛細血管と同じような土中の毛細根が水分不足と高温のため枯死して熱中症状態なので回復は難しいです。来週は枝豆、次の週はトウモロコシをお届け予定で作付けしておりますが、どうなることでしょうか。ご期待に添えることが出来るようにと願っております。

(愛農会代表)

石澤 重吉

(愛農会の  
野菜セット)

000703

愛菜箱 905円(税別)

<測って安心・測って対応> 組合員の農産物測りってます

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
2018年 7月11日	郡山市 喜久山町	あんず	260g	① / ①	9.48 / 7.65 (1H)	3600B (1H)
"	郡山市 喜久田	きゅうり	440g	① / ①	4.34 / 3.48 (2H)	3200B (2H)
7月16日	福島市 方木田	たまねぎ	610g	① / ①	4.00 / 3.21 (1H)	3600B (1H)
"	"	トマト	440g	① / ①	5.50 / 4.43 (1H)	3600B (1H)
"	"	じゃがいも	820g	① / ①	3.46 / 3.16 (1H)	3600B (1H)
"	須賀川市	うめ	280g	① / ①	7.05 / 5.58 (2H)	3200B (2H)

\* 高かったあんず:うめ 全く不検出が続く

## 田んぼビオトープに感動

## 自然への優しさがおにぎりの味に

石澤さんの  
田んぼ見学

先日の石澤農園さんツアーアリガとうございました。アリコープさんの取組みに生産者観察会があると聞いていましたが実際に参加してみて「百聞は一見にしかず」でした。

事前に資料を配布していただいたので、石澤さん・大内さん・総合センターの方々のお話をより深く理解することができました。

石澤さんの田んぼビオトープのその辺には感動を覚えました。石澤さんが、稻も優しいし雑草も優しいとおっしゃっていて、本当にその通りと思いました。自然栽培は、作られる石澤さんご家族、ざりがにやサギがいる風景などすべて優しく、それが石澤さんと奥様と、農業を継承していく息子さんがご用意して下さった“おにぎり”的にすべて凝縮されていると思いました。無農薬・無肥料の取組みは、長い年月を要し、また原発事故等福島の現状を含めると、生産者としての責任・未来に対する思いがなければ、続ける事は不可能ではないかと。大変な部分についてオーフィスしてしまいますが石澤さんは楽しく取り組まれていて、その姿勢も素晴らしいと思い、見習いたいです。

(須賀川市)

## 雑草と8年間の戦いー雑草がない驚き

### 秋冬に乾燥 田車で除草

有機で田んぼを作るというのはどんなに大変な事か、今までの経緯について教えて頂きました。雑草との戦いで、昔は手で草を取り、いた事、イネミズゾウムシの被害が増大してしまった事。それから冬の間に田んぼをしっかり乾燥させることで雑草が減少、また田車で禾苗の間を耕す(年に1~2回)ことで雑草が減少。

実際に石澤さんの田んぼを見学に行きましたが、雑草が全く生えていないことに驚きました。そして“しらさぎ”が十数羽もいました!! それだけ有機の田んぼには生き物たちがいると。ザリガニもたくさんいました。

肥料を使用することで雑草が増えることや、様々な体験をし、安定した収量を得ることができますようになるまで8年かかったこと。本当に石澤さんの有機農業に対する強い気持ちが伝わってきました。今年もまたおいしいお米が収穫できるように楽しみにしています。

(福島市)