

# ひまわり

2018年  
8月20日  
No. 1276

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 庄内浜ツアーレポート① 庄内ファームさん月山パイロットさん 親戚にお世話をなつてもらいました
- ② " 一体感溢れるツアー・ただちや豆 根っこに無数の仔イボ"
- ③ " ただちや豆 学び・収穫・食べる体験 月山パイロットファーム
- ④ 我が家のサラダチキン／夏休み子ども電鉄相談から…ハサナの種はどこにありますか？
- ⑤ お料理キット ハンバーグうまかった！じぶんでつくった～／娘がよく食べてる岡部さんのトマト
- ⑥ 生産者からのお便り・測定・安心測定・対話・タリアとグラジオラス球根保管を教えて他
- ⑦～⑩ ローカル商品のご案内・ななめカード・共通申込書・注文控

ローカル商品のご案内（9月1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

### 庄内浜ツアーレポート①

庄内協同ファームさん・月山パイロットファームさん

親戚にお世話をなつてもらいました!!

子ども達が群れで遊ぶ姿に感じ



3.11原発事故から始まった庄内浜（避難）ツアーレポートは、今年で7回目となりました。

参加者は組合員・家族で44名。海水浴・農業体験・交流など、庄内の自然と食を満喫し生産者との絆を深めました。

\* 3日間楽しかったです。山のぼりました・ゲームしました・海に入りました・ホテルに泊りました  
貝がらを集めました  
ありがとうございました。

(須賀川市)

小学2年)

①



←月山パイロットファーム  
ただちや豆 畑  
(昨年はナス畠でした)

鶴岡市  
由良  
海水浴場



青い海  
透明な  
日本海



< 庄内浜ツアー >

\* 庄内浜ツアーを 200% 満喫しました!!

昔のようには無理…と、ほぼあきらめていた海水浴を子ども達と参加者の皆さんと 3日間楽めたことは、最高の思い出です。

このツアーは、月山パイロットファームさん・庄内協同ファームさんのご好意で成り立っていましたとお話しがありました通り、生産者交流会や収穫体験だけでなく、日程の要所にはサポートに来ていただき、初参加ながら、親せきにお世話になつているような感覚でした。

このような、その場限りではないつながりは、とても温かく、個を尊重する時代だからこそとても大事で、これを本来の“社会”と思いました。

また、ツアーの目的のひとつに、“子ども達が群れて遊ぶ姿”があり、これこそ親離れの大きな要素と思いました。特に男の子達が群れて遊んでいる姿は、頼もしさを感じました。共にツアーに参加した組合員 おひとりおひとりが温かく、感謝いたします。

あいコープまつりで、又お会いできることを楽しみにしています。

ただちや豆収穫体験では、相馬代表の思いや、おいしさの秘訣を直接お聞きでき、毎年ただちや豆を食べる楽しみができました。自信を持って提供できる生産物は、一番の強みと同じ生産者としても思いました。自家採取の種のお話もとても勉強になりました。

また、白山紫黒米や他の商品も生産者の顔を思い浮かべながら食べることができるとと思うと、注文が樂けです。

(須賀川市)

-)

## 一体感溢れるツアー

\* あいコープ職員の方とも親切丁寧に対応していただきありがとうございました。

組合員の方もとても穏やかで、良い食べ物をいただいておりおかげで、かくと感じました。

バスの運転手もとても優しく、一体感のある庄内浜バスツアーでした。

生産者のお話はとてもためになり、生産者の1人である自分もこれまで以上に美味しいと安全なものを育てていきたいと思いました。

(須賀川市)

-)

(2)



## 根っこに無数のイボイボに感動

— 子どもたちの笑顔が一番の収穫 —

\* 2泊3日大変お世話をありがとうございました。初めての参加だったので緊張しながらバスに乗りましたが、スタッフの方も組合員の方も皆さん温かく、居心地の良い楽しい3日間になりました。

ただちや豆の収穫体験で、一番感動した事があります。それは、根っこに無数にあつたイボイボ(コブ)です。根っこについている根粒に住む細菌。根粒菌が植物の生育に欠かせない窒素を供給する働きをしているそうです。

そして実際に抜いた時に土がいっぽい、いくついくつくるのは美味しい証拠だそうです。

採れたての栄養いっぱいのただちや豆は最高でした。2歳の娘もお兄ちゃん達と同じようにもぐもぐ食べていました。

そして、白山紫黒米の貴重なお米をみてきましたが、改めて除草の大変さを感じました。

反対側の田んぼは、確かに雑草がなくきれいです!でも農薬がまかれている事を実感…。黒い粒を一粒一粒見分けたり、次年度の種取りするなど、おしまない努力と安心安全という想いに感動しました。

## 白山紫黒米、早速炊き「きれい～おいしい」と

おみやげ用で白山紫黒米を購入していたので、さっそく白米に一杯玉せて炊いてみました。子供達も自分の目で見てきた田んぼの黒米を「きれい～おいしい」とのコメントでしたが、色々の中では感じ、学びとって食べてくださいました。

この3日間での一番の収穫は、子供たちの「笑顔」でした。

子供たちが子供らしく過ごした時間でした。いいから参加してよかったです。

おいしいものをたくさん食べて、海と森林にパワーをもらい。

免疫力が高まったと思います。



(郡山市)

-)

## ～相馬社長が語る～

a. F1(一代限りの種)を使わず、北国の風土で育った原種の大豆使用。  
植物本来の免疫力を引き出す。  
(化学肥料を使わない)  
人間の体と同じです。と。

b. だだちゃ豆 → みつめ赤カブ  
民田ひす  
(みんじんひす)  
輪作している  
土の力を強めて、病気を避けろ



採った豆を二度洗い、塩もみして → 沸騰した湯に豆をザブン!  
→ 再沸騰して豆が踊ったら → ザルに上げて氷水に冷水やす  
→ シママース塩をふりかける (一度冷蔵庫で冷水と甘味が増すようです)



← 相馬社長  
(左端)  
と  
奥様  
(右端)

根粒菌で根っこにイボイボのかいたまり  
土中の栄養分を吸収し、美味しい豆に



採りたて、茹でたての  
だだちゃ豆をモグモグ♪



だだちゃ豆 学び 収穫 食べる体験

月山パイロットファーム農場

(鶴岡市)

# 良質なたんぱく質で 夏の疲れがとれる！

暑い日が続いていますので、しっかり食べてかんぱりたいですね。

うちのおすすめは、米沢鶏 鶏あね肉で作る蒸し鶏です。

おねぎをそき切りにして、こんにちは料理酒をシュッシュッとかけ、塩・こしょう（レモンこしょうでも）をしてラップをかけて2分30秒～3分。冷めまるまでそのまま余熱でおいておくと、ふっくら仕上がります。

組合員さんに教えてもらったとおり、わが家の味に定着しています。うちの育ちざかりの子どもには、「良質なたんぱく質、おねぎは疲れがとれるんだよ」と食卓に出しています。コンビニなどでサラダチキンが人気がありますが、家でも手軽においしいサラダチキンができます。米沢鶏のおねぎは、くさみがなく鶏肉の味がしっかりとしているので、おいしくできます。

輸入の鶏肉は安いですが、どんな抗生素質・えさが使われているか？ そんなことを考えていくと米沢鶏のおねぎで家でサラダチキンを作った方がいいな～と思っています。

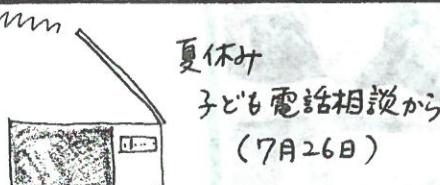
（鏡石町）

＜主婦通信＞

144 米沢鶏 鶏あね正肉（凍）  
300g 368円（税込み397円）

149 米沢鶏 鶏ささみ バラ凍結  
300g 498円（税込み538円）

151 バンバンシーリース（桃花林）  
215g 320円（税込み346円）



バナナの種は  
どこにありますか？

NHKラジオ・夏休み特集の番組の「質問」でした。

回答

(a) バナナの実の中に小さな粒（種）がありますが、芽の出ないタネです。しかし世界の中には、小豆ほどの種があるバナナもあります。（原種に近い）

(b) バナナは「樹ではなく草」です。2～3年で草が大きくなり、実がなり枯れます。その脇から芽が出て草が伸び、実がなります。

(c) バナナは草に実る果物といえます。普通果物は樹になるのですが、バナナは例外で、「草でも果物」と呼ばれてます。

（あいコープふくしま 佐藤孝之がまとめました）



ミンダナオ島ツピ町では現在130人の生産者がバランゴンバナナを栽培しています。生産者でもあり、ツピ町の生産者組合の事務局長も務めるエンピングさんからのメッセージをお届けします。

「日本の皆様、バランゴンバナナを継続的に食べていただきありがとうございます。2016年はエルニーニョに伴う6ヶ月の大干ばつの影響を受け、収穫量は平年の半分以下に落ち込みました。

今年の乾季（12～5月）は適度に雨が降り、また生産者が頑張って作っているので、順調にバナナが育っています。ツピの生産者組合は、ムスリム、先住民族、クリスチヤンがメンバーで、バランゴンバナナは私たちを結びつける契機になっています。これからも化学合成農薬・化学肥料を使わずに育てた安全・安心で美味しいバランゴンを食べ続けてください。」

ツピ町の生産者組合

化学肥料  
農薬 を使わない

先住民族・クリスチヤン  
ムスリム — 130人のメンバー

今年は順調に  
バナナが育ってます

＜主婦通信＞ 9月1回

22 バランゴンバナナ  
1kg 582円  
（税込629円）

21 バランゴンバナナ  
500g 323円  
（税込349円）

体を冷やし、栄養豊富なバナナ

バナナ生産者、吉田農園（須賀川）の桃を試食  
バランゴンバナナの取扱団体・ATJより（7/31）

フィリピンよりバナナ生産者2名が訪日し、東京のスーパー店で輸入バナナの視察中。

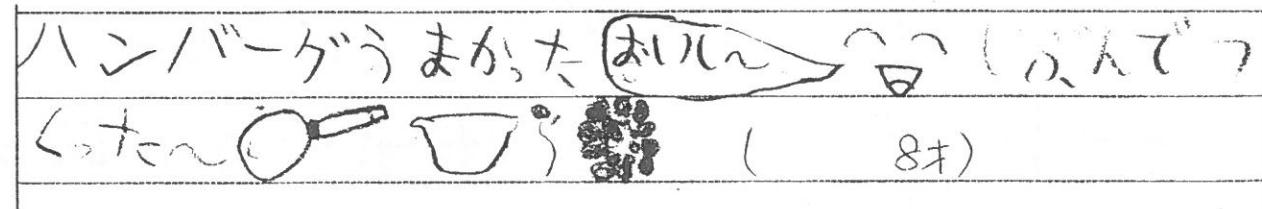
（日本の桃を見て）「これはナンデスカ？」の質問がありました。

丁度、あいコープふくしまからの吉田農園の「福島の桃」がATJの事務所に届き、バナナ生産者2名に食べさせることができます、と電話がありました。

④



お料理キット



\* うちの料理男子、野菜ハンバーグ（お料理キット）で夕食のおかず作りしました。

姉（10才）が手伝おうとして刻み野菜を床に半分位ぶちまけてしまい、「やめめた」と投げ出しましたので、弟1人で頑張りました。

少し形が崩れてしまいましたが、「皿に盛ってからソース」とレシピにはありましたか？そのままソースをフライパンに入れ、煮込みハンバーグにアレンジ。  
やわらかく、香ばしく、おいしいハンバーグでした。

家族に大絶賛され、本人もご満悦。

今度はレシピ通りに野菜たっぷりハンバーグを作ってみたいとうです。

(須賀川市)

体験してみて  
次回は自分流に作ろう

お料理キットは（まんま通信）16ページに  
載ります！

9月1回のラインナップ

調理時間			
新	301	ミネストローネスープ	15分 798円 (税別)
新	302	鶏肉とこんにゃくの酢醤油煮	20分 1,080円 (税別)
	303	なすと豚肉のオイスター炒め	10分 698円 (税別)
	304	こんがり厚揚げの南蛮漬け	10分 848円 (税別)
新	305	秋の炊き込みごはん	20分 1,080円 (税別)

## 娘が（勝手に）よく食べてる 岡部さんのトマト

\*いつも安心・安全な食べ物を届けてください、ありがとうございます。

毎日、午前中だけとはいって、この暑さの中学校へ行つて特設の練習をしている娘（小4）が帰ってきてから（勝手に）よく食べているのが  
岡部さんのトマト。

（気づくと冷蔵庫にあるトマトがなくなっているのはよくあることです）

あいコープの食べ物は「おいしい」と本当によく食べます。

暑い中、たくさんの生産者さんが頑張ってくださっていることに感謝の気持ちでいっぱいです。

ドライバーさんもいつもありがとうございます。

(郡山市)

### ローカル案内

グローバルGAP認定  
岡部さんのトマト

26	中玉トマト・ララフルティカ	350g	310円(税別)
000711	重カトマト（大玉）	500g	321 "
25	ミニトマト ちびあま	150g	155 "
000710	いちごトマト	150g	155 "

### コープ共済シリーズ

部活動でねんざに  
共済金 ありがとうございます！

\*いつもお世話になっております。

今回は、部活動の練習試合中に相手選手と衝突し、  
ねんざをしてしまい、通院しました。

いつも簡単な手続きで共済金を振り込んでいただき本当に助かっています。ありがとうございます。

# 害虫、アワノメイガも猛暑に参ったか!?

\*生産者からのお便り

——見た目も良いトウモロコシに——

連日の猛暑に我々人間も限界に来ていますが、田んぼや畑の作物も悲鳴をあげてあります。特に夏野菜のきゅうりやナス、ピーマンの生育が悪く、お届け量が少なくなつて申し訳ありません。それでも無農薬ではアワノメイガと言う害虫に悩まされるトウモロコシですが、今年はその虫の発生が少ないのに驚いています。彼らも暑さに参つて出てこないのかもしれません。水不足で少し小さいですが、これまでになかった見た目も良いトウモロコシをお届けできそうです。暑い中、秋・冬野菜の苗作りも始まってあります。台風12号がどちらに行くのか気になります。

大内 倩一

無農薬・無化学肥料!!

(二本松市・農業会)

000703

蔓菜箱 905円(税別)

ローカル案内

測って安心

・組合員の畠やもういもの測定・ 241

測って対処

ジャガイモ 全く「不検出」

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27日	郡山市 田村町	じゃがいも	1000g	①/②	2.78 2.55	3600S (1H)

組合員のご協力に  
感謝します

高校生1万人署名活動

支援金  
(これまでの合計)

109名 81,600円  
(8月1日)

1万人署名  
(集約)  
8月1回現在

910筆

組合員として生協ネットワーク(あいこうみやせきゆう)による生協など多くの皆様のご協力で集約された「核兵器廃絶」署名は、8月25日出発する第21代平和大使が持參し、ジュネーブ国連欧洲本部に届けます。



## ダリアとグラジオラス

### ⑪ 球根保管を教えて

\*今春、生協でダリアとグラジオラスの球根を取り寄せ、お盆の墓参での花を持て行こうと思いました。

球根は、1週間以内で元肥を入れ、水をかけて生育がよく、7月中に見事に花が咲き、お盆には新たにお花を調達となりました。

そこで、今後のことですが、

- ① ダリア・グラジオラスの球根は 何時 振り起こしたらよいか。
- ② その球根の保管方法は?
- ③ お盆ごろ咲かせるには、今年植えた時期より もう半月か、1ヶ月遅い方がよいのでしょうか。

教えて下さい。

(郡山市)

A

お答えします! 4月下旬頃に植え付けてみては

1)  
2)

いつ振り起す?  
保管方法は?

ダリア

地上部が枯れてから 晴れの日に  
振り起します。  
1~2日乾かしてから 土を落とし、  
ダンボール箱にモミガラ詰めをして  
最低温度5℃以上の場所に  
春まで保管します。  
※モミガラ以外では、新聞紙や  
発泡スチロールを細かくしたものに  
埋め込む。

グラジオラス

切り花にされた場合は、葉を3枚以上残して  
切るようになりますと、新しい球根が育ちます。  
そのままにしておくときは、種が出来ないように  
花首だけ切り捨てます。  
開花後2ヶ月ぐらいで葉つきのまま振り上げ、  
日陰で十分に乾かし、古根・古球・  
枯葉を切り捨てて網袋に入れて  
通風の良い所で保管します。  
冬は戸外に置かず室内の凍らない場所で  
保管します。

3)

植え付

今年は気候、特に気温が異常です。 様々な花の咲く時期が早かったようです。  
この年の気候に左右されますが、お客様の地域では4月下旬頃がよいように  
思われます。

(大館市 K.K. オバタ笹川)