

# ひまわり

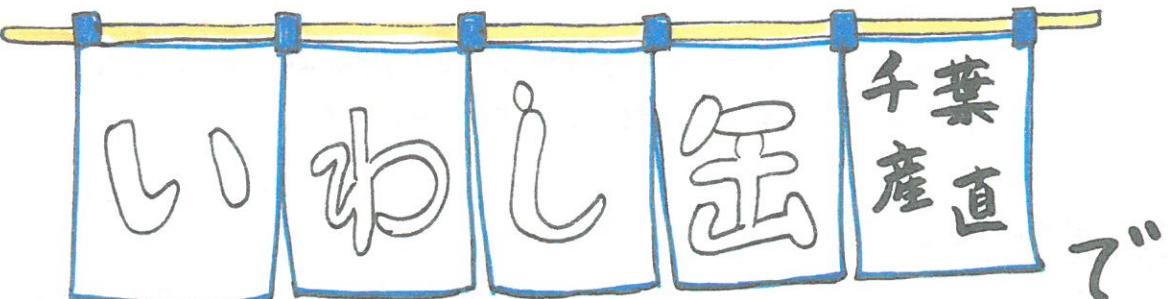
2019年  
2月4日  
No. 1299

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

- ① あいコープまつり 人気メニュー紹介 「いわし缶(千葉産直)で簡単ちらし寿司」
- ② "キムチライスピザ" / 私のおすすめ品
- ③ あいコープまつり 石けんコーナー・石けん生活への質問がたくさん / 新組合員さん感想
- ④ ひろば あ、という間の1年・明るく元気な職員さん / 賢答用「みんな高級いちごにじめて!」
- ⑤ 生産者からのお便り・愛菜箱・測りで安心測って文通・晚秋の庄内の田んぼから
- ⑥ 富樫さんの紫黒米・農業体験から種子を考える…在来種の味が地域の食文化に
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・買い物控えメモ・英語申込書

ローカル商品のご案内（2月3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

## あいコープまつり 人気メニュー紹介



## 簡単ちらし寿司

DHA・EPA たっぷり！ヘルシー！



旬の良質な  
マイワシを厳選!!

①

\*去年のあいコープまつりで好評レシピをご紹介！ご家庭でちらし寿司を作つてみてはいかがですか？いわし缶を使って混ぜるだけの簡単ちらし寿司！話題のDHA・EPAがそのまま摂れる、ヘルシー！簡単！味上り！お子さんたちらし寿司、お試しあれ♪

お米 2合に対して …	とろいわし缶	… 1缶
卵	… 2コ (そぼろでも錦糸卵でも)	
玉ねぎ	… 中½コ (みじん切り)	
人参	… 中½本 (みじん切り)	
きゅうり	… お好みの量 (うす切りにして塩もみ)	
ゴマ	… 少々	
醤油	… 大さじ1½	
本 { こまちは 料理酒 … 小さじ 1 }		
花見糖	… 大さじ ½	

- 1 とろいわし缶を汁ごとフライパンにあけ、みじん切りした玉ねぎ・人参と ￥の調味料を入れ、木べら等でイワシの身を軽くほぐしながら、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 ごはんに 1 を入れて混ぜ合わせ、卵、きゅうりをのせる。お混ぜてもOK！
- 3 彩りに紅しょうがやお好みの具材など入れても good !! 子どもやお魚嫌いな方でも食べられますよ♪ お仕事や家事で忙しい方もピッタリです。（千葉産直さんより）

(伊達市)



## アレンジ — 缶いわしナポリタン —

[材料]

いわし缶 … 1缶 パスタ … 160~200g 玉ねぎ  $\frac{1}{2}$ コ、ピーマン2コ  
ケチャップ … 大6 パスタのゆで汁 … 大4  
オリーブオイル・塩(パスタゆでる用)・粉チーズ・ブラックペッパー 各少々



## キムチライスピザ

《材料》ホットプレート 40×30cm (4~5人分)

- ・温かいごはん 3合
- ①. ソース 大さじ3
- ②. 片栗粉 大さじ3
- ・のり 2枚
- ・そのままボンレスハム 1/2パック
- ・趙さんの味キムチ 1パック
- ・ニラ 1/2束
- ・チーズ 適量(一面覆うくらい)
- ・白じま 適量
- ・ジンギス 大さじ2

### 《作り方》

- ①ホットプレートにジンギスをしき、ソース味ごはんを敷きつめる。  
やせのイメージで薄く、ゴムべらなどでごはんを広げて。
- ②のり→ハム→キムチ→ニラ→チーズ→白じまの順に、ごはんの上にのせる。
- ③7タをしてチーズが溶けたらできあがり♪ カリカリかけていただきます!

### 141 趵さんの白菜キムチ

350g 513円(税込み)

ローカル品 差し替わります

### 87 森さんのニラ

150g 188円(税込み)

※“しらすライスピザ”も

オススメです!

### 《下準備》

- ・温かいごはんに①をまぶし、  
しょうゆ味ごはんにする。
- ・のり→小さくちぎる。
- ・ハム→細切り
- ・キムチ→小さめザク切り
- ・ニラ→2~3cm長さに切る。
- ✿ホットプレートを180°位に温める。  
(※熱過ぎると底が焦げる注意)

### 353

タンポポ村の  
そのままボンレスハム

100g 300円(税込み)

おいしさ!  
チャーハンに!  
ピーマンと炒めて  
お弁当に!  
など  
便利ですよ

### 228

ふっくら しらす干し  
(個食パック)

25g×3パック

322円(税込み) ②

私のおすすめ品

## 境港の魚

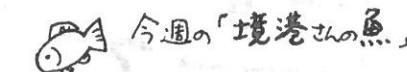
小骨がほとんどない  
おいしい♪

\*いつもお世話になります。

・「境港で生から作ったあじフライ」をよく注文しています。 このあじフライは小骨もなくとてもおいしいです。 私自身、魚の小骨が苦手で、ふだんスーパーとかで売られてもアジフライは食べれないのです。 しかし「境港さん」のは、小骨がほとんどなくおいしいです。 作る技術がすばらしいと思っています。

・「森さんのほうれん草」おいしいです。 おひたしにしても甘さがあり、すごいですね。 安心安全でおいしい物をいただきるのは、本当に感謝です。

(須賀川市)



今週の「境港さんの魚」

266 真いかレフライ 4枚 240g  
376円(税込み)

268 アジの大葉チーズフライ 5枚 150g  
508円(税込み)

ローカル品 差し替わります  
42 森さんのほうれん草 200g 188円(税込み)

後味が残らない

すっきりした味

## ノースカラーズの お菓子

\*先日、雑貨屋さんで国産や調味料にこだわっている食材やお菓子を見つけ、試して購入してみました。“ノースカラーズ”・純国産 北海道 塩さなこぬいり。食べてみたら、後味の残らないすっきりとしたおいしさで、こだわりお菓子にありがとうございます。味つけの“もの足りなさ”もなく、ほどよい濃さもあり、とてもおいしくいただきました。

おいしそうで、ノースカラーズさんの他のお菓子も食べたくなり、数日後また購入しましたがどれもおいしかったです。(北海道 のり塩かりんとう…おすすめです)

調味料や材料だけでなく、揚げ油もこめ油を使っています。

こういうお菓子は、ぜひあいコープで取り扱ってほしい!と思いつながら注文書を見いたらしっかり取り扱っていました! 今まで全然気づかなかったです。 → 次のページへ

甘いお菓子やおかき、ポテトチップス、他にもいろいろあるので、一度食べてみて下さい。



(郡山市)

..)

458 北海道はちみつミントのど飴 75g 255円(税込み)

2月3日  
王様通信  
23ページ

474 北海道抹茶きなこねじり 100g 268円 "

473 国産芋けんぴ 170g 246円 "

476 北海道のり塩かりんとう 105g 246円 "

480 北海道鮭とは 52g 570円 "

おつまみで  
無添加! はうれしいですね!

あいコープまつり  
石けんコーナー

## 石けん生活への質問がたくさん

\* 石けんカフェコーナーでは、22人の方が足を運んでくれました。石けんを購入したい方、じっくり話を聞きたい方、いろいろでしたが、質問は多様で、3名で個別に、または井戸端会議風に、知り合いあいと対応しました。

石けんカフェに参加できない人（仕事がある）も数人、ひまわりの情報を元に実際の方法の確認など、これからチャレンジしたいという熱意も伝わってきました。

時々開かれる石けんカフェ、休日開催など、開口を広げることも有りかと想います。

美味しいものを食べ、買物もしてまつりを楽しむ中において、石けんカフェは地味で、訪れる方も限られますが、石けん生活があいコープの柱の一つであるからには、気負わずアピールしていくのはいいと思います。

また、ドラム式洗濯機の質問には、十分な説明ができませんでした。

スポンジでの泡立ての質問がありました。

(石けん会議)

# 組合員の紹介で4000名のあいコープ

## ～新しい組合員の「感想カード」から～

\* 大変おいしかったです。安心して食べれる感じがとても良いです。

(郡山市)

❖ 体は食物でできているので、安心して食べていただけには、とてもうれしく思います。  
喜んでもらって良かったです。

(紹介組合員)

\* 午も牛乳も とてもおいしかったです。

(郡山市)

\* 牛乳がとてもおいしくて、今まで飲んだことのない味でした。

(須賀川市)

\* 米粉パンとヨーグルトがとても気に入りました。どれも新鮮で美味しいかったです。

買わない口にできないので、このようなセットが毎回あつたら試したくなると思います。

(福島市)

\* すっきりして飲みやすい牛乳でした。午後はフリフリしていてとても新鮮だったので、また購入してみたいです。

(郡山市)

\* パンはとてももちもちしていてためらかで、甘くもなく自然な味で美味しい。  
家族全員が喜んで食べました。

牛乳もためらかで美味しいかったです。次回もぜひ注文したいと思いました。

(郡山市)

❖ 無農薬玄米や添加物のない商品に興味を持ち、即購入したいと。  
加入後は、「あれも、美味しいね。これも美味しいね。」と  
あいコープの話題で話も弾みます。

(紹介組合員)

心 V 3 0ば° 心

## あっという間の1年 明るく元気な職員さん

\*早いもので 今年の1月～お世話になり、あっという間に1年がたとうとしています。  
毎週、いつも明るく元気な職員、松本さんに配達していただき、感謝です。

また、カタログに載っている商品ですが、おいしいものの沢山で、ついつい食べすぎている私です。  
しゃしながら 冷凍技術はすごいですね。魚にしても肉にしても、おいしさが十分あって  
生のものと違わないと思います。

商品を見るだけでなく、「ひまわり」を読むと いろいろ勉強になっています。  
商品が生き方にかかわってくることには なるほどなあと思ってます。  
来年も あいコープ生活を楽しんでいきたいです。 (12月24日記)

P.S. とろさんましゅうゆ味で 炊きこみご飯を作りました。 おいしかったです。びっくりです。

(須賀川市)

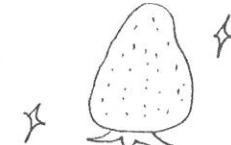


贈答用

みんな 高級いちごはじめて!

\* 横田さんのいちご、お世話になっている方へ贈ったところ、大変喜んでいただきました。  
「みんな高級いちごはじめてです。」って。

私もある方から 贈答のいちごをいただいた事があり。  
いつも、ケースのいちごでも 大満足でしたか。  
贈答用は更においしくて びっくりですよ!



(郡山市)

ローカル案内

400834

配達用いちご 2L

横田さんの「甘園房」

あまえんぼう

350g×4 3,170円(税込み)

差し替わります

39

いちごとちぶとめ

正あまえんぼう

280g 600円(税込み)

④

よつ葉まつりに  
参加

おとうふ揚げの原料や  
使い方を話せた

\* 今回、初めてよつ葉まつりに参加させていただきました。私の目的としては、他の生協の  
まつりを味わいながら、あいコープヨツリでも良い所を取り入れたり、高橋さんとも交流が  
できたらと考えていました。

高橋徳治商店さんの敏容さんのお手伝いをしながら思った事は 忙しくても きててくれたお客様に  
丁寧に商品の説明をして分かってもらって 買ってもらうという事でした。

いわしのつみれの使い方や お豆腐揚げの使い方など、買ってくれた方も 使っている原料に  
驚く方もいました。やはり、一人ひとり丁寧に伝える事で その商品の良さが“分かるのだ”と  
感じました。

私も今回のまつりで わずかな時間ではありますか、組合員さんと交流しながら ワレでも  
あいコープ商品について話をしたり、生産者の方と一つでもお話を聞ければと思っています。

(職員)

2月3回 (まん玉通信)

279 おとうふ揚げ

175g×5個

297円(税込み)

国産鶏肉の安さのからくりが わかった

\* 国産鶏肉の安さのからくりがわかり、大変勉強になりました。

「遺伝子組み換えはよくないもの」という漠然とした印象がありましたか、遺伝子組み換えが  
生まれた背景、そしてそれがどのような影響を及ぼすのか、ということが“わかった”ことが、個人的には  
一番の収穫でした。(その後、自分でもネットでいろいろ調べました)

米沢郷さんが たくさん試練や努力を重ね、安心安全な鶏肉を飼育されていることに  
感謝します。

私は夫と1歳の子どもと3人暮らしだので、冷凍の300gを使い切ることにハーボルの高さを  
感じています。毎週でなくともいいので(例えは月1回とか) 少量パック(150g?)

次のページへ

あると気軽に買えます。たまにでも少しがカタログにあれば、冷凍なのでまとめて買えます。

余談ですか…伊藤代表の一人称「オレ」が気になってしましました。話の内容が充実していたので、途中からはそこまで気にならなくなりましたか…。

		(郡山市)	
米沢郷鶏肉	201	鶏ひね正肉	300g 397円(税込み)
	203	鶏玉正肉	300g 538円(“)

### 今週セットした玉ねぎ 小玉 4月まで保存できます

\*生産者からのお便り

今年も生産者一同、安全で美味しい野菜をお届け出来るように努力いたしましたので、よろしくお願ひいたします。今週のセットに玉ねぎが入ってあります。が、昨年の出来が良くなくて小粒の玉になってあります。苗作りが失敗したのと、植え付けた時の天候が悪かったことが重なってしまいました。無肥料で自然の恵みだけで育ててありますが、順調に生育しております。玉ねぎは品種改良が進み、夏に収穫して10月になると芽が出ておりましたが、12月になり2月になり、4月まで保存できるようになりました。そして近年は薬効成分のケルセチンが多く含まれている品種があります。6月には新玉ねぎを届けできます。それまでしばらくお待ちください。

石沢 重吉

農薬を使わない 農産物で セット野菜

ローカル案内 000703 愛菜箱 977円(税込み)

どんな種類の野菜なの?

(1月3回分 … 玉ねぎ・白菜・じゃがいも・ほうれん草・小松菜  
1月4回分 … 青豆・キャベツ・大根・春菊)

※毎週注文しますと、種類が豊富化します

### 組合員の気になる農産物 測定します

測って安心 測って対応

254 週目

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
2019年						
1月16日	郡山市	玄米	1000g	① ②	2.19 2.01	7200S (2H)

### 晚秋の庄内の田んぼから

2018年

11月8日

\*こちらはだいぶ寒くなってしまった。家の裏のケヤキの木はほぼ全ての葉を落とし、葉がなくてなら今まで見えたいた鳥達の姿が良く見えるようになりました。また早朝に川沿いの砂利道を歩いていると、マガモだけでなく3~4種類のカモ達がソヨソヨと泳ぐのが見えます。空には鳥が細長い身体を精一杯伸ばしてジェット機のように一直線に飛び、4~5羽の白鳥群が飛んでいるのも見えます。

天気予報では来週の火曜日に雪マークがつき、あ~もうすぐ冬が来てしまますね。鳥達も冬を感じて雪が降る前に沢山エサを食べて脂肪を貯めているのでしょうか。

私も雪が降る前に田んぼに排水路を切ったり、枝豆の残渣を散布したり、畦を直したり、バリバリ仕事終わらせないといけません。鳥と違って脂肪は貯めこまないように気をつけます(笑)

(庄内協同ファーム 富樫 俊悦)

### 「有機の紫黒米」は、古代中国で皇帝だけの滋養食

召し上がり方… 白米3合に大さじ1杯

三合のお米に対して本品を大さじ一杯加えます。水加減や炊き方は普通の白米を炊くのと一緒です。赤飯のような色に炊き上がり、独特の風味が楽しめます。少しお酢を加えると赤紫色がより綺麗になります。加減がわかりましたら自分の好みに合わせてお使い下さい。また、本品をフライパンで乾煎りするとポップコーンのように弾けますので、それにお湯を注いで古代米茶にしたり、サラダにふりかけて色と食感を楽しんだり、自由な発想でお使い下さい。

## 殺虫などの農薬を使わない除草

～富樺さんの紫黒米～

無農薬栽培で一番大変なのは除草です。うちでは除草機で対応しています。

田植えしたばかりの水田に除草機で入り、稻が大きくなる6月末まで計5回かけられます。除草機で土をかき混ぜることで、稻の生長もグッと良くなります。

## 自然栽培 + 米糠発酵

平成25年から5年間は農薬だけでなく有機肥料も使用しない自然栽培をしていました。ですが、年々少しあつ稻の活力が弱まっていることが観察でき、自然栽培に向く品種と向かない品種があるのだとわかりました。

この結果を見て、平成30年からは自家製の米糠発酵肥料を使用し、活力のある米作りに励んでいます。



まほ通信

131 古代米

(白山紫黒)

300g 700円(税込み)

2018年7月28日

庄内渋ツヤー時の  
富樺さんの黒米

紫黒米の穂はらみ期  
少し黒い玄米部分

もみ殻を通して  
わかるようになっています  
(黒い斑点のように)

表

### F1(一代雑種)と在来種・固定種の特徴

#### F1(一代雑種)の特徴

- そろいが良い(出荷に有利)
- 毎年タネが売れる(メーカーの利益)
- 生育が早く収穫後の日持ちがよい(雑種強勢が働いた場合)
- 特定の病害に耐病性をつけやすい
- 特定の遺伝的性質を導入しやすい
- 作型や味など流行に合わせたバリエーションを作りやすい

#### 在来種・固定種の特徴

- 味が良い(伝統野菜の場合)
- 自家採種できる
- 多様性・環境適応力がある
- 長期収穫できる(自家菜園向き)
- さまざまな病気に耐病性をもつ個体がある
- 無肥料・無農薬で栽培できる
- オリジナル野菜が作れる

出典:『タネが危ない』(野口勤著)を参考に作成

## 農業体験から種子を考える

### 在来種　その味が地域の食文化に 「不妊症の増加」はF1種か?

今、国内市場の野菜のほとんどのタネ・苗が「F1種」といわれ、人為的に交配した雑種の1代目です。この特徴は、オス・メスの親の優性部分だけが現れるため、収量や大きさ、形などが統一にそろい、(左下表参照)大量の生産、流通、販売(消費)に好都合です。

しかし、2代目以降は(F2、F3...)はバラツキ、異なる性質が現れ、その種(F1の子)を使っての栽培は困難です。従て生産農家は昔と違って毎年「F1タネ」を買続けるようになつており、有機農家でも「F1」使用が見られます。結果、「F1種」を作る企業は利益があがり、大規模化し、今でも世界的な多国籍企業が種子を独占するようになります。(右下図参照)しかも遺伝子組み換えやネオニコチノイド殺虫剤、化学肥料等の使用が前提の種子が支配的になります。

在来種は、F1種から育った野菜に比べて病気に対する強さと、独特の味があります。しかし毎年自家採種(種取り選別作業)が必要で、手間(時間)と熟練が必要になります。しかしその土地に根ざした野菜の強さをおいしさを繋いでくれます。(左下表参照)

種苗家の野口熟さん(飯綱市)は、「雄性不稔」(種ができるない)の技術が使われてあります。それを心配しています。すなむち遺伝子を操作して花粉ができるない「無精子症」の種であり、オシベのない花です。

こうした野菜を食べ続けることがヒト(人間)の精子の影響を与え、「不妊」の要因になっている(仮説)といわれています。

「F2」は「F1」から次の年に無理に作った「作物」です。これ自体作物としては不合格点ですか。F2の種子が次年には「F3」になり、次は「F4」と、4年~5年目に「F5」と作られていくことで、その土地に合った在来種が出来あがっていく挑戦が始まっています。「群馬県昭和村の『野菜くらぶ農家』さんでは、よつ葉生協との協力で『F1の種→F2種→F3の種』と譲り続けたらどうなるのか?と実験を開始して5年目にトウモロコシのタネ「F5」、2017年春に譲りました。そして7月に収穫。大小いろいろの収穫でしたが、小さいベビーフーンも美味しい!農家さんが話しています。」(よつ葉生協より 2017年9月11日から引用)

そして、2018年は、「昨年のF5のトウモロコシの秋の収穫時に6~7本収穫せずに残り、その後に良い種を選別して

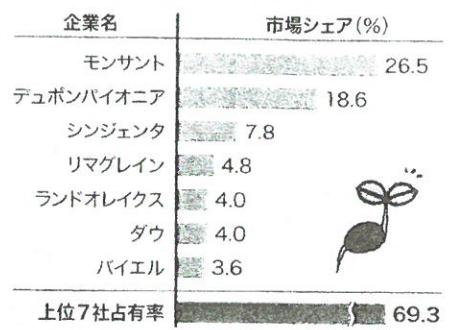
今年の種(6年目の種=F6)を『よつ葉だけの種』を使い8月11日(土)に収穫しました。これは「在来種」になつたといえます。」(よつ葉生協より 2018年9月3日号より)

私たちも、岩瀬牧場のトウモロコシを3年4年と続けていき、「あいこーپ在来種」を目指したいのです。 (あいこーپふくしま 佐藤孝之)

⑥

2019年の農業体験「トウモロコシの種まき」「竹の子の収穫」4月下旬に岩瀬牧場でおこなう予定です。

図 世界商品種子市場(2014年)



(注)モンサントとバイエルが統合(2016年9月)し、市場の30%を占める  
デュポンバイオニアとダウの統合(2017年8月)で市場の22%を占める  
現在、これら2社が市場の50%以上を支配