

# ひまわり

2019年  
4月15日  
No. 1309

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 ひまわりライスピザランチ会 ひまわりライスピザは簡単で休日のお風に今まで食べていたハムと違う  
ハムの原材料と添加物を学ぶ、「ハムじゃなかった?」その理由
  - ② "
  - ③ 肌肉からハムが出来ます。田尻工場高産ヘンポポ村、市販のハムとあいコープハムの違い
  - ④ 第33回総代会の室内 / 石巻地区会報告 レイバン王スノーレの臭いは大丈夫だよ。
  - ⑤ 組合員のひまわり酒汐干し、ソフトはんぺん / ジャムつきかわいび地区会報告④
  - ⑥ 生産者からのお便り / 堀起さんのさつまいも10%引き! / 生ぬれめ2袋で10%引き!
  - ⑦ ~⑩ ローカル室内、なんでもカード買物控えメモ、共通申込書

ローカル商品のご案内（5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  
ひまわりライスピザランチ会（2月26日 in 福島）

ひまわりライスピザは簡単で休日のお風に  
今まで食べていたハムと違う!驚き!  
～ゲストさんの声～

あいコープのハムのお勉強と試食をさせていただき、今まで食べていたハムとの違いにあどけました。  
食べ盛りの子供たちの身体を作っていくのに一番重要な食事で、もっと身体に良い物を食べさせたいなと興味を持ちました。

ひまわりライスピザはとても簡単に作れ、栄養もいっぱい。休日のお風にぴったりだなと思いました。

(ゲスト 福島市 T.M.)

## ハムのお肉50%にビックリ!

初めてランチ会に参加させていただきましたが、他のママさんのお話にしているところや、自分が気になっていたことがたくさん聞けて勉強になりました。お店で売っているハムにはお肉が50%しか使われていないことにもビックリしました。色もおいしそうに見せていましたね!あと勉強になりました。

ひまわりライスピザもかんたんに作れたので、お家でも作ってみたいと思いました。

(ゲスト 福島市 M.R.)

普段、体に良くなないと知りつつも子供が好きなハムやウインナーを買って食べさせていました。  
その度に罪悪感がありました。今回のハムの話を聞いて、あらためて小さいうちから食に気をつけよう!と気づかれました。今日は参加できて良かったです。

(ゲスト 福島市 M.H.)

## 良くないと分かっていたが…

ハムやウインナーは子どもたちも大好きでよく食べさせていますが、市販のものはあまり良くなないと分かっていたながら食べさせていました。  
色々な話を聞いて、やはり身体にいいものを食べさせたいと思いました。

(ゲスト 福島市 U.R.)

## いつも食べているもの

## ハムでなかった!!

ハムの食べ比べに、とても驚きました。いつも食べているハムはハムじゃなかった! (笑)  
子どものためにも、おいしくて安全な食べ物を購入できたらいいなと思いました。  
その他の野菜のお話でも、野菜嫌いな娘たちに試してみたいと思いました。  
ひまわりライスピザもとても簡単で、とてもおいしかったです。

カレシウムも野菜もとれて…家でも試してみようと思います。

(ゲスト 福島市 O.T.)

## ハムの材料、勉強になりました

ひまわりライスピザはホットプレートに乗せるだけ簡単に作れるのが良かったです。  
息子も4才になり、何でもやりたい時期なので、一緒に作りたいと思います。  
ハム・ソーセージの使われている材料の話も勉強になりました。

(福島市)



# ハムの原材料と添加物を学ぶ

## 肉の量の少なさに驚き！

いはすライスゼラ&ハムの学習会を組合員7名とゲスト6名（託児10名）で開催しました。参加された皆さんには幼稚園から小学生のママたちで、子どもが大好きなハム、ソーセージが実は気になっていたので勉強したい!!と集まてくださいました。

市販のハムとあいコープのとのまんまボンレスを食べ比べ、ハムの添加物と原料の肉の2つをポイントに学習しました。

「使われている肉の量の少なさに驚いた」

「味や見た目を良くするためにいろいろ使われていて化学実験商品」

「原料の豚の抗生物質の事まで知らなかった」

→右上へ

改めて表示の確認をする必要があると思った。  
表示を見ただけでは分からぬ事もあると知った。  
など、驚きの声と同時にリン酸塩はカルシウムを体外に排出してしまうなど添加物について学び今まで何となく体に良くなさそう…と思っていたその理由を可知り

「食べ盛りの子どもたちの身体を作っていくために一番重要な食事でもと身体に良いものを食べさせたいと思った」

「子どもには美味しい安全なものを食べさせたいと思った」

「小さいうちから食べ物に気をつけたいと気づいた」

と、子どもの食の大切さを実感できました。

参加者からは、牛乳や卵なども勉強してみたいねとなりました。

（副理事長 鶴賀）

## ハムじゃなかった？その理由

### ① 価格と量目（表示）、原材料

	価格と量目※2018年3月の価格	原材料
A ス パ ー	70g … 278円 (100g当たり397円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロース肉（アメリカ）冷凍パーツで輸入 価格は国内産の1/5～1/6といわれている。</li> <li>増量 乳たん白、糖類、（加水）</li> <li>原材料名（別表A）</li> </ul>
B コ ネ ビ ニ	103g … 178円 (100g当たり173円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロース肉（アメリカン・ポーク）</li> <li>増量、水あめ、大豆たん白、（加水）</li> <li>原材料名（別表B）</li> </ul>
C あ い こ ー ト ホ ー 村	ボンレスハム 100g … 298円  ロースハム 100g … 307円	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚モモ肉</li> <li>食塩（岩塩使用 ミネラル）</li> <li>砂糖（日本国内では甘味を求められる）</li> <li>貝カルシウム（ツルツル感が求められる）</li> <li>原材料名（別表C）</li> </ul>

② 豚ロース肉が全体の50%を超えると『ロースハム』と表示される。  
これを活用して、水あめ、大豆たん白を49%加え増量が出来た。  
水での増量分は表示不要で加水量は自由！

③ 豚肉以外で増量している（B）と（C）は化学調味料（たん白加水分解、酵母エキス、アミノ酸など）を入れて「旨味」を作る。  
添加物の数が多いほど豚肉の質が悪く、使っている豚肉量も少ない。

④ 要注意はリン酸塩（肉と増量材の結着作用、加水量を保つ作用）を目的に使用されている。人間の体には、カルシウム不足、じん臓へのダメージを与えることや血管内に石灰化の危険があるといわれている。  
危険視すべきは、発色剤（亜硝酸Na）で、発ガン性物質に変わっていく

⑤ タンポポ村のハム作りは、本場のハムと同じ岩塩のみで作る。塩の3つの働き、  
i. 腐敗を起す細菌を殺す。 ii. 肉のTんぱく質（ミオシン）を溶かし肉と肉を結着させる。  
iii. 塩味で風味を高めます。

砂糖は本来不要だが、日本人の好みがあつて…。また、貝カルシウムは不要なものが、ツルリ感を求める声に答えるため、卵白はアレルギーが想定されるので避けた。

こうしたタンポポ村牛渡社長のハム作りは、豚肉の熟成力と塩の力を基本にしていなければならない職人のプロの技が必要といわれている。

（まとめはあいコープふくしま 佐藤 寿美）

### A表 加熱食肉製品(加熱後包装)

●名称:無塩せきハム(スライス)  
 ●原材料名:豚ロース肉(アメリカ)、乳たん白、糖類(水あめ、砂糖)、食塩、たん白加水分解物(乳成分・豚肉を含む)、酵母エキス、香辛料、卵殻カルシウム、香辛料抽出物  
 ●内容量:70g  
 ●賞味期限:反対面右上に記載  
 ●保存方法:要冷蔵(10°C以下)  
 ●販売者:  
 千葉県

●香辛料抽出物(ばれいしょ):遺伝子組換え不分別(遺伝子組換えばれいしょが含まれる可能性があります。)

抗生素質を使用せず飼育した豚のロース肉に発色剤を使用せず素材そのままの色に仕上がってます。

Mスリードのロースハム

ロース・モモ・バラ肉など

田尻あい豚会

新鮮な  
豚肉が  
いいです

タンポポ村 牛渡社長(南相馬市)

丸山食肉センター今野さん 脱骨作業

(福島地区交流会)

(A)

(C)

C農

一 原材料名 一  
 腸・モモ肉  
 食塩・砂糖  
 貝カルシウム



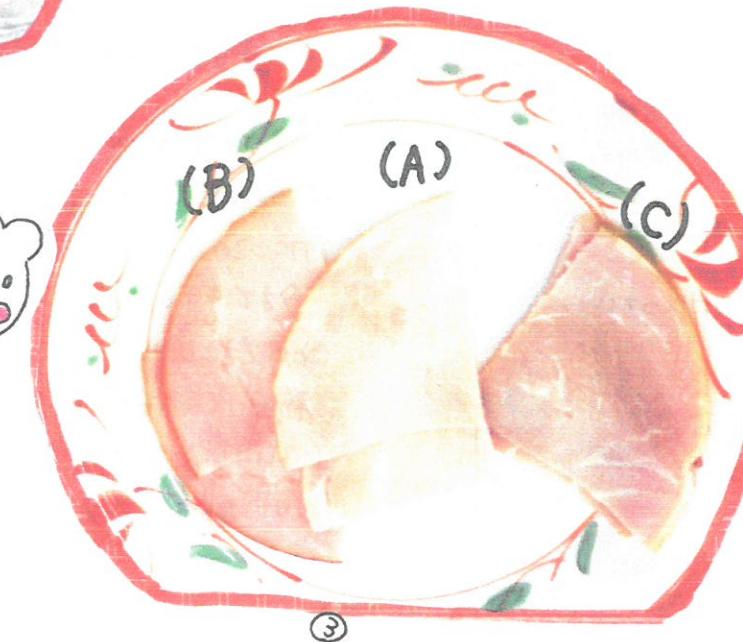
可愛い赤ちゃん♥

でも可哀想。

6ヶ月後に100kgに成長

### B表 アメリカン・ポーク 加熱食肉製品(加熱後包装)

●名称 ロースハム(スライス)  
 ●原材料名 豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白(卵を含む)、乳たん白、たん白加水分解物(大豆・豚肉を含む)、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カラミン酸色素、香辛料抽出物  
 ●内容量 103g  
 ●賞味期限 表面上部に記載  
 ●保存方法 要冷蔵(10°C以下)  
 ●製造者



生まれて数日!! 白い毛がまだ伸びてない  
赤ちゃん豚。

子豚・繁殖担当職員の  
さん

田尻エコ畜産  
日向養豚場  
(大崎市)

- 法定ワクチン以外の抗生素質は不使用
- BMW活性水で微生物優勢の環境
- 国内産飼料 100%
- 飼育担当者の愛情たっぷり

## 『第33回通常総代会』の案内

2019年4月1日

生活協同組合あいコープふくしま

理事長 佐藤 孝之

通常総代会は、定款50条の「2019年度事業の終了後3ヶ月以内に招集しなければならない」に基づいて、通常総代会を開催します。

1. 日 時 : 2019年6月24日(月) 午前9時30分 ~ 12時15分

(受付:午前9時00分開始)

2. 会 場 : ピッグパレットふくしま 中会議室(3階)

(住所:郡山市南二丁目52 TEL:024-947-8010)

託児室 … 小会議室(3階)

### 3. 議 題

第1号議案 「2018年度事業活動報告」の件

① 事業活動報告

② 財務報告(決算報告)

第2号議案 「2019年度事業活動方針」の件

① 事業活動方針

② 予算案

第3号議案 「役員選任(補充)」の件

第4号議案 「役員報酬限度額設定」の件

第5号議案 「議案決議効力発生」の件

## 2019年度総代の選出について

2019年4月1日

生活協同組合あいコープふくしま

理事長 佐藤 孝之

総代とは総代会の構成員のことを指し、あいコープふくしま総代会で組合員の代表として発言と議決の権利があります。

総代の定数は100名とし、地区別に定数を配分しました。選出は、下記の「地区別総代数」に基づいて行います。総代を希望する組合員は、所定の「立候補届」をご提出ください。

総代の任期は、2019年度の1年間とします。再選も認められています。通常総代会の出席は大切な任務です。

総代の立候補条件は、2019年3月31日時点であいコープふくしま組合員になっている方です。なお、立候補の締め切りは、5月末日までとします。

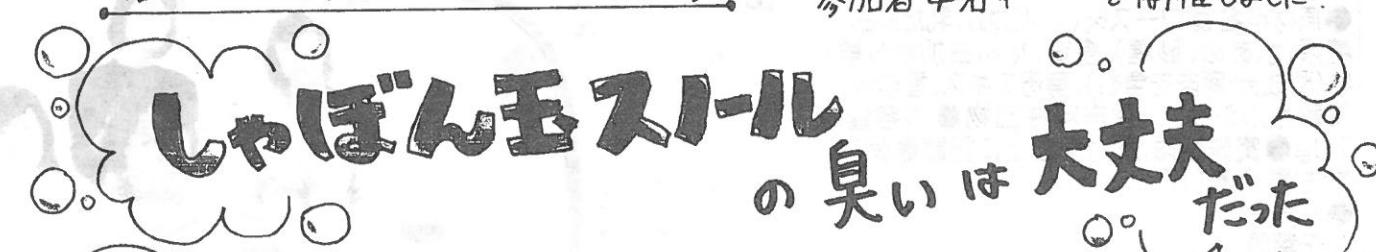
### 「地区別総代数」

地区(総代選挙区)	総代定数	地区(総代選挙区)	総代定数
郡山北・郡山南	63	須賀川・岩瀬	12
福島・伊達	19	二本松・安達	6
合計		100	

◎立候補者が選挙区ごとの定数を超えた場合は投票となります。

石けんカフェ会報告(2月27日 in 郡山)

参加者4名+ が開催しました



Yさん

子どもの肌が弱い。皮フ科の先生に石けんをすすめられた。牛乳石けんなどがいいと…でも今の季節やっぱりかゆがり、かゆくないようにしてあげたい。肌に触れるものが悪いのかなと思う。

Kさん

妊娠中。つわりがひどくて市販の洗濯洗剤を使えなくなりました。須賀川地区の交流会などで石けんがいいと聞き試してみる。ストールのにおいは大丈夫だった。使い方、溶け残りが気になります。

Tさん

子どもの頃、自分がアトピーだった。大人になってだいぶよくなったが…職業柄もあり(看護師さん)手あれがひどい。子どもも肌あれすると治りづらい。肌に優しいものにしてみたい。  
(※ カフェ会後に固型石けんで食器洗い。結果はゴム手袋を使わなくて大丈夫でしたと)

Oさん

失敗したり、成功したりの石けん生活。洗濯物によって石けんカスが残る。食器、洗濯、お風呂、トイレ、上靴など石けんで。  
→ 固型石けんの減りが早い気がする。

## 「自己流の石けん洗濯」から新たな発見に

第2子妊娠時のつわりの影響で、ほとんどの合成洗剤の臭いがダメになってしまって、洗濯にはずと悩んでいました。自己流で石けん洗濯を始めたのですが使い方が合っているのか分からず困っていた所で、このカフェ会を開催していただきましてとても助かりました。

今までギモンに思っていた所や知らなかったこと、新たな発見の連続で、とても良い時間を過ごすことができました。

粉石けん、パックスナチュロンシリーズの万能さもと知りたいと思いました。もと簡単な方法でいろいろ人に使い方を知つもらえたから、もと使いたい人がたくさん出てくると思いました。

裏ワザなども「ひまわり」にまとめてのせていただきたいです。

(須賀川市)

組合員  
のひうば

# 「魚食新報」 酒汐干しにびっくり

いつもお世話をなつてます。

- 『魚食新報』よみました。真ほけふくら酒汐干しのレポートにはびっくりしました。  
干物や煮物ができるのは目からうろこでした。せひとモチャレンジしたくなりました。「まんま通信」にほけの酒汐干しがでたらやってみます。魚料理は苦手ですが「魚食新報」をみて勉強してくなりました。今後の新報を楽しみにしてます。
- 先週だたか「干しにんじん」の作り方が(愛農会の石沢さん)かいていました。さそくやってみました。  
にんじんが沢山あって困るような時、干し人参にしておくと本当にいいですね。人参を使った料理をぐるときもさっと使ってこれ又便利です。  
(須賀川市)
- まんま通信 5月2回
- 265 近海ふくら酒汐干し 2枚 220g 478円(税込み)
- マサバ
- 1年ぶりに味噌作り、今年は昨年の倍の量を仕込んでみました。昨年のはじめての手作り味噌がとてもおいしく出来たのでこれから毎年作ていこうと思います。お店には"ダシ入り"などたくさんのものが売っていますが、やはり自分で作って安心して食べれるものが一番だと改めて思いました。野菜のうまみと甘み、かつあぶらの美味しいダシに手作り味噌、シンプルだけど最高に美味しいお家の味です。
- ランチ会で話に出たのですが「ソフトはんぺん」は毎週注文出来よ様によならないのでしょうか?  
大好きなので食べたいのですがここ数ヶ月、おさんセットでしか見かけません…見落しているだけかもしれません…ぜひよろしくお願ひします!
- (矢吹市)

「ソフトはんぺん」はおさんセットに入つてまして、この間休んでました。  
単独は4月3回から隔週で始まります。

(あいコープみやぎ商品部)

5月1回

まんま通信 278 ソフトはんぺん 200g(4枚) 354円(税込み)

22円お得に!

じゃれつき遊び地区別リカフェ会 報告④

## すがる気持ちで参加、疲れたけど楽しかった!

今、三歳半の娘と10ヶ月の息子の育児をしています。上の子は1人遊びをすることが殆どなく、3歳を過ぎた頃から夙寝もしくなってきて夜中に何回も起きる赤ちゃんと夙寝をしない娘の育児で家事をする暇もなく、すがる気持ちでカフェ会に参加しました。

じゃれつき遊びは実践してはいるものの、汗をかく程、が難しく、それが原因で夙寝をしない、1人遊びをしない(というか、何時間も、もとや、てーぞ)のは?と思いついたが、理事長から「それは5歳くらいから」と教えて頂く。また参加されていた方々の意見を聞き、今は時期尚早なのだと分かりました。今回のカフェ会で印象的だったのは、じゃれつき遊びの実践をしているときの大人的笑い声と笑顔です。

現在多くの人がスマホで顔の見えない相手とばかり「コミュニケーション」が多いくらいになると、今回のカフェ会での大人たちのような笑顔になれたらいいなと思いました。

3歳の娘は夙寝しない、1人遊びしない状況ですが頑張って脳を鍛えるときと前向きに捉えていきたいと思います。

(郡山市 H.S.)

## 子どもに触れたり、笑いが脳に刺激

じゃれつき遊びをして子供とふれあつたり笑わせたりして脳に刺激を与えてあげることがとても大切なんだと思いました。

集中力をつけてあげられるようにいはいあそんであげたいと思いました。

(郡山市 K.A.)

## 今回は私の体力で出来る!!

じゃれつき遊びについては11月の講演会にも参加しましたが、前回と内容が違っていて、両方とも大変勉強になりました。

今回は私の体力で無理せず実施出来るレベルで、よりやりやすくなつた気がします。  
その後のお話では、中々人に届けないような父親との関わり方や、子供のあそばせ方、兄弟間でのちがいなど、多岐に渡った内容で、色々と参考になりました。

(郡山市 S.K.)

\*生産者からのお便り

## ♥ 桜の開花 ♥ 野草の花が満開に!

平年より開花が進んでいる桜ですが、この野菜が届く頃には咲きそろっていることでしょう。野菜畑には一足早く野草の花が満開になってあります。フキノトウから始まって、ホトケノザ・カキドオシ・ハコベ・ハキダメキクなどなどです。それぞれ可憐な花ですが、油断していると野草の生命力の強さに野菜は飲み込まれてしまいます。今年こそはのんびりと花見をしたいと考えてあります、気が付いたら草取りに追われ、桜が散ってしまっていることが多いです。しかし、私たち百姓は何よりも元気で畑に立てることが一番です。

石沢 重吉

ローカル案内

三陸唐桑

生わかめ

注文番号

000 717

2袋セットで 10% 値引き

996円 → 896円  
(税込)

### 私のおすすめ・食べ方(簡単)

ローカルで取り扱っているわかめは、肉厚で歯ごたえがあります。お気に入りは、みそ汁に入れても「クタクタ」にならないことです。

今が旬の新玉ねぎは生で食べられるので、きゅうりとわかめのサラダは、最近のお気に入りです。

(職員)

ローカル案内

000703

愛菜箱

1箱 977円 (税込)

4月2回  
茎葉菜、キャベツ、長ネギ、小豆

成田市の堀越さんの

さつまいも 紅はるか

割引セール 10% 引き

1kg 320円 → 288円 (税込)

ひとつりとしたスイーツのような甘さと粘り  
在庫量が多く困っています。  
ご協力をお願いします。



ローカル案内

000707

紅はるか 1kg 288円  
(税込)



⑥

### わかめサラダ (2人分)

材料 わかめ適量 新たまねぎ 1/2 きゅうり 1本

ドレッシング オリーブオイル 大さじ2 醋 大さじ1 花見糖 小さじ1  
ブラックペッパー適量

- ① 新たまねぎは薄切り、きゅうりは輪切りにし、塩をふる。
- ② わかめに熱湯にかけ、水洗いをし、適當な大きさに刻む。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、かける。

71

地元きゅうり 3本 190円 (税込)

85

新玉ねぎ 1kg 343円 (税込)

### ご飯にわかめを混ぜるだけ

私のおすすめ簡単、子供も大好き わかめご飯の作り方。

わかめを洗って、細かく刻み、炊きたてご飯に混ぜるだけ。

石窓の香りがして、とてもおいしい。

お好みで塩少々、白ごまを混ぜてもおいしい。

おにぎりにすると食べやすくお手軽で簡単です。



(組織担当)