

ひまわり

2019年
6月10日
No. 1317

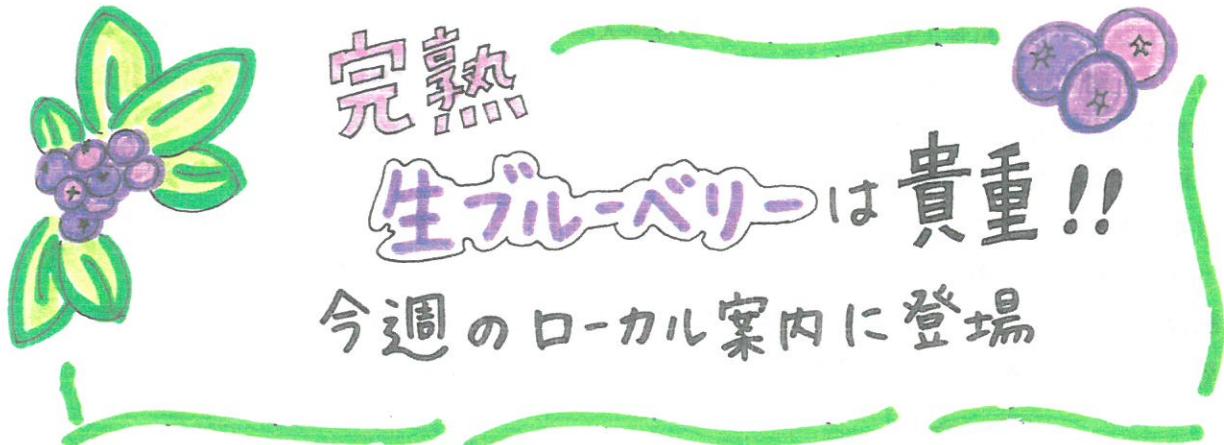
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 長沼町・柳沼さんの完熟生ブルーベリー登場
- ② 放射能は安心レベル以下。Welcome 地区別カス会
- ③ この品質は安心です！牛乳飲み比べ！+カード感想より
- ④ 豆腐・揚げ物食べられる！ヘルシーナチュラル！新しい組合員歓迎します。
- ⑤ 石けんカス会、全自動で1㍑水量で水と糞を。いろは、回収・再利用のお願い
- ⑥ オーガニックハーブティが欲しい、要望と感想。生産者からのお便り、頂いて対応
- ⑦ ~⑩ ローカル案内、+カード、買い物控えモード

ローカル商品のご案内（6月4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

長沼町、生産者 柳沼孝政さん訪問（5月20日）



柳沼さんの生ブルーベリーは、安全性が高い、貴重な完熟の生ブルーベリーです。
「長男はアレルギーが多く、制限がありますが、柳沼さんは甘く、実もやわらか
パクパク食べても大丈夫でした。」（本宮市）

2016年の生ブルーベリー摘みから

完熟ものを手摘み

柳沼さんいわく、食べて「す、ぱい！」
のは完熟してないから。
だから完熟したものを持ち歩いて
収穫しています。



ブルーベリーの花（2019年5月20日）
6月下旬～7月下旬に実が完熟します

須賀川市長沼
柳沼さんの畠

完熟の目安は、実の裏側の「リング」がサインです。このリングは果糖(フルーツ)で
収穫後にだんだん消えていくため、「白いリング」は鮮度の判断にもなります。
生ブルーベリーは、冷凍保存で鮮度を維持できます。

ベリー系は収穫すると追熟しない

色は濃くなつており、完熟してるようだと食べたら「す、ぱい！」場合があります。
これはベリー系全体ですが、収穫後に追加熟成を防ぐためです。市販流通品の
多くがそうです。それは樹上完熟させることのリスクがあるからです。

- a - 完熟実を選ぶ手間
- b - 完熟の香りに誘われて虫が実の中に産卵する

- c - 木の栄養が実に集中するよう、枝の剪定や摘花の手間

防虫対策としてコルト永和剤を一週間前に使用しています。（残留性はなく、天敵系の
影響は少ないものとのことです。）

次ページへ

6月4回スタート～
7月4回まで限定

ローカル案内

000704

完熟生ブルーベリー 1パック 140㌘ 308円

特別
冷凍保存
可能

ふくしまGAP 柳沼孝政さん

～ブルーベリー畠を背にして～

あいコープにはベジタブル、みず葉、小松菜
など出荷。



「キジの鳴き声!! この畠に巣を作り、ヒナを育てて
いる。」と。そして畠の周囲は電気柵に囲まれて
いた。「昨年はイノシシにブルーベリーの根を掘り
返されてしましました。」と。

放射能は安心・5ペクレル以下と推定

ブルーベリーは、3・11原発事故による放射能汚染により2011年・12年と出荷できませんでした。ブルーベリー系は、根が浅く広い範囲に伸びており、酸性土壌であり「セシウム」を吸収しやすいものだためです。

しかし、枝を切り落とし、ゼオライトの散布などの放射能対策から、郡山市の他の地区の畑に比べてその数値を減少できました。

	Bq/kg							
	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
柳沼さんの畠	14.0	17.5	4.1	7.5	1.2	2.7	検出せず	検出せず
郡山市内の畠	一	48.6	40.6	36.0	17.5	18.1	13.3	11.8

この結果からも、柳沼さんの対策の成果が現れています。

今年2019年も6月下旬の測定になりますが、検出せず(不検出)と推定されます。

安心して食べられる数値であることは間違いないかもしれません。(あいコープ専務局)

つまようじが刺せる豆腐にあどろき!

5月16日、サンライフ福島でウエルカム交流会が開かれました。

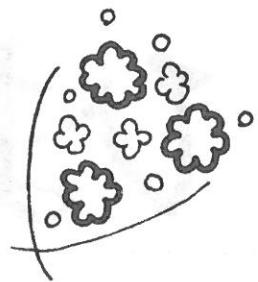
2グループに分かれて、お豆腐、ボンレスハム、豆腐クリームの試食をしながら感想や調理法、会員さんのおすすめ商品を話しました。

お豆腐の試食では、「つまようじで刺して食べられる豆腐は他にはない。」「試食の豆腐から時間が経っても水が出てこない」「子供が手でつかんで食べられる」などの沢山の感想が出ました。あいコープの豆腐と市販の豆腐の違いも学習しました。「日持ちがしないから…」という声も多かったのですが、徹底した菌対策をしているので賞味期限を超えて大丈夫ということで、購入個数を増やしても問題ないと思います(各家庭の冷蔵庫の温度によっても日持ちの日数は変わるので、期限を超えた際は、しっかり目と鼻と口で確認が大切です。)

木綿豆腐は水切りも不要なので、豆腐ハンバーグに入れたり、揚げ出し大豆腐を作ったり、皆さん工夫されています。ホットケーキを作るときに豆腐を入れている会員さんもいらっしゃいました。我が家は、冷奴で食べることが多いので、勉強になります。

Welcome!

ウエルカム
地区別
カフェ会



市販のハムと全然ちがう!

ポンレスハムの試食では、「アレルゲンの乳が入っていないので安心、良いもので高いからこそ大切に頂いている」「市販のハムと全然違う!」肉の量が少ないので乳が必要な市販品との違いも学びました。

時々ひまわりにも掲載されている「豆腐クリーム」ですが、まだ試したことのない組合員さんが多かったので、作り方を見て横田農園さんのイチゴと一緒に味わう事が出来てよかったです。あまえんぼうは、本当に甘くておいしいいちごですね。

私は、豆腐クリームをパンに塗って食べていますが、フルーツと合わせて頂くのもあり!と思いました。フルーツサンドを作ったらおいしそうだなあとthought。



かけ増し、外食より安い

交流タイムでは、お気に入りの商品を教えて頂きました。お料理キットは、割高で購入に至っていないのですが、かけ増しOK、外食するよりは安いことに気づく事が出来て、週末のおかずを利用してみたいと思いました。冷凍パスタソースも種類が豊富で、外食することを考えたらかなりの節約になると思います。他にも書ききれないほどいろいろな商品が出ました。

ウエルカム交流会は、加入2年以内の組合員さんが参加されるので、新規の会員さんもどのような商品を購入したらよいのか迷ったり、いつも同じものしか購入できないこともあります。加入7年の私でもまだ食べたことのない商品がいっぱいです。交流会に参加して、おすすめの商品を聞いたり、試食して食卓に安心でおいしいあいコープの商品を少しづつ増やしていきたいと思います。

(福島市)



このクオリティは 安すぎる！

あいコープの豆腐は本当に美味しいと、ほぼ毎週注文しています。加入する前はスーパーの安価な豆腐を食べていましたが、あいコープの豆腐を食べてからはもう戻れません。今回の交流会で改めて他の豆腐との違いや菅野食品さんの豆腐作りのこだわりを知りますます好きになりました。このクオリティでこのお値段は安すぎです！でもとてもありがとうございます！ハムもお肉を食べているみたいですごく美味しいかったです。なにより、子供には安心安全なものを食べさせたい、そして本物の美味しさを知ってもらいたいと思いました。

牛乳の飲み比べ

家では牛乳の飲み比べを主人としました。あいコープのハスちゃん牛乳・ハラミシステムのこんせん牛乳・酪王牛乳の3つです。結果は…私も主人も一番美味しいと思ったのはハスちゃんでした～!!主人の感想は、牛乳独特の臭いがなく、サラッとして飲みやすいとの事。好みもあるとは思いますが、牛乳好きな主人が選んだのがハスちゃんという結果が妙にうれしくなり、せかくなので9月にある「放牧ハスちゃんに会いに行くバスツアー」に家族で参加して愛を深めたいと思います。

(郡山市)

知らなかった・作ってみた・料理レシピ

今回の交流会に参加して、自分では知らないたり、作ったことのない料理のレシピを他の組合員さんから教えて頂くことができました。ぜひ自分で作ってみようと思います。

(伊達市)



あいコープの商品ひとつづつに、一言では語れないような感動ストーリーがあり、生産者さんとあいコープの熱い思いが詰まっていて、想像していた以上にこだわって作られていることを痛感。

消費者に安心安全なものを届けたいという思いがすぐ伝わってきました。交流会に集った組合員さんはともに意識の高い方ばかりで、話を聞いているだけで免強になりました。そのフレッシュな商品と、フレッシュな組合員さんのエネルギーから、もとよりあいコープが広まって、消費者側の意識が変わっていくかもしれませんと感じました。特に、妊娠中・出産後・離乳食など、女性の大仕事にあいコープは一番の味方だと思い、子供たちの未来を支えるために、ぜひあいコープをお伝えしていきたいです。

(郡山市)



他生協と併用の人、多かった

今回、他生協さんと併用であいコープを利用される方が多かったです。うまく使いこなせてないとの声もあり、離乳期に必要な、野菜ペーストの冷凍品は他生協の取り扱いなので、しばらく併用していくとの声がありました。

菅野さんの豆腐は水切りがいらず、すぐにクリームが出来て、おいしさに皆さん納得されました。そして素材が良いと手間がかかるないとの声もありました。皆さん乳児から未就学の小さなお子さんの育ての中で“食”に关心のある方はばかりで、それぞれ加入のきっかけを話してくださいました。良いものを子供たちに食べさせたいし、あいコープのような生協から買うことで生産者の応援にもなり、広めていくことで世の中を変えていく力になる事に希望を感じて頂いたように思います。

(須賀川市)

入って4ヶ月で、他の生協もやっているためうまく使いこなせていませんでした。皆さんのレシピを参考に商品を購入してみようと思いました。そして今回試食した豆腐クリームに感動しました。水切りもせず“おいしいスイーツに大変身”毎週頼みたいです。

(須賀川市)

絹のカットを 揚枝で食べられる！食感はない味！

組合員さんのやっている水切り方法が参考になりました。
絹の豆腐を揚枝で食べられる固さ、食感のない味、(cut カット目を入れて)
や、やはり美味しいなあとと思いました。参加者みんなで共感できて嬉しく思いました。
豆腐クリームは、レモン汁を加えるとクリーミチーズ風になりました…の発言もあり、今度
やってみようと思いました。

豆腐は使いきれない…という声もあり(家族少なめの方)、みそ汁に入れて残ったものはクリームが
オススメよ～と先輩組合員さんからのアドバイスもありました。豆腐の冷凍、解凍の話も
ありました。少し怖いですが実験してみようと思います。

あいコープに加入して1年になりました。加入前の食べ物を選ぶ基準は安さでした。
今では“本物であること”が基準になりました。その考えは食だけでなく、子育てや生活に
まで良い影響を与えています。良い食が良い事を招いてくると実感しています。

あいコープ2年生、これからも多くの気づきに出会える事を楽しみにしています。

(郡山市)

豆腐って感じないスイーツ 2本の息子と私も満足

交流会後、家の冷蔵庫を見ると、ちょうどあいコープの絹豆腐があったので、
おやつに2本の息子と豆腐クリームを作りました。絹なので、泡立て器で花見糖を
入れて、一緒にまぜまぜ。本当に簡単♪ スタッフであった「国産やさいクラッカー」に
つけて頂きました。豆腐という感じではなくスイーツに近い味。息子は作って満足でしたが
私はお腹も満たされ、ヘルシーでさらに満足。また一緒に作って食べます。
またあいコープの食材の安全・おいしさを再確認できました。新しい食材も、もと
試して新しい味の開拓もていきたいと思いました。

(郡山市)



新しい組合員歓迎します

= 交流をつくり、生産者を支える =

- ・ワカメ…海藻大好きです！これはフレッシュで美味しい。
- ・パンとジャム…サイズもちょうど良く、食事にもおやつにも良い。ジャムも、最近の水っぽい
ジャムとはちがい、香りが良く美味しい。
- ・たまご…生の白身のペチャッとした感じが苦手ですが、こちらのはムチッとしていて美味しい。臭くない。
- ・牛乳…牛乳よりも濃いのが好みですが、濃いと臭いですね…こちらは臭くない。

(福島市)

言葉だけでは伝えられない商品の良さを、実際に食べてスーパーとの違いを実感して
もらえてよかったです。お互いあいコープの良さを話したり話題が増えました。

(紹介組合員)

美味しいし、新鮮です。(郡山市)

どれも美味しい、特に米粉パンとジャム
が好評でペロリ完食でした。
(郡山市)

牛乳…すっきり飲みやすい。たまご…黄身が美味。パン…米粉はよくなくて
食べやすかった。ジャム…自分で作ったジャムのようです。(福島市)

牛乳、卵、おいしいかったです。(郡山市)

家族で美味しく頂きました。牛乳スキッピしていました。(鎌石町)

牛乳でお腹痛くなりやすいのですが、冷たいままでも問題なく飲めました。パンの
食感がもちもちで家族から好評でした。(郡山市)

牛乳はうす味でしたがお腹がゴロゴロなりません。卵も美味しい、次回注文したいと
思います。(須賀川市)



全自动・低水量で水と粉を

石けんカフェ会での洗濯機実演は衝撃でした～😊
え!! この洗濯機はあいコープから持参してきたんですね!?と思わず
聞いてしまったくらい本格的な洗濯機!

実演は慣れた手つきの さん、解説は さん。2人のコントの
ようで楽しかったです。忠実に基本中の基本を実行する さんを
見て(私は難いかな…)と不安になりましたが、「これは
基本であって、家だと低水量の水に粉を入れて、1分くらい回して、服を
入れてOKです!!」と。(それなら自分にも出来そう…!)

「洗剤の粉がむせてしまします、何か対策ありますか?」の質問があり、基本に忠実な
さんからとびきり納得する対策を教えてもらえるかと期待していると…

「息を止めます!」え～!?(笑) さんも「私は鼻をつまみ息を止めます!」と。(笑)
お陰様でむせ込み防止、息を止める方法は我が家では大成功でした!

(郡山市)

シャボン玉を発見!!

“シャボン玉・スノール”の字を「ひまわり」の最終ページで見つけました。欲しかった
洗剤だったので嬉しくてたまりません。汚れが良く落ち、使い勝手が良いのです。
とりあえず浴用石けんをお願いして、今使っている洗濯用がなくなりたらそちらも
お願いしようと思っています。とにかくシャボン玉・スノールに逢えて嬉しいです♡

(福島市)

* シャボン玉石けんは「ふくしまローカル案内」の取扱いでです。気づいて頂き
ありがとうございます。取扱いは3種で、隔週に企画です。

★ シャボン玉・スノール(植物性)粉石けん 2.5kg袋 1512円(税込)
(毎週企画) 000752

純石けん分が99%以上で、炭酸塩が入ってなく、ウールやシルク洗いにも
使えます。

保冷剤・カタログ入りファイルの
100%回収ご協力のお願い

ひ
3
は

組合員の皆さんへ
保冷箱、「カタログ」のファイルの回収・再利用に
ご協力下さい。

<商品お届け関連>

- 保冷箱(白い箱)
- 保冷剤(蓄冷剤)
- 商品保護仕切り板(銀色と青色)

<「カタログ」セットのファイル>

- まんま通信、ひまわり、注文申込書がセットされているファイル
1部200円を超える品です。回収後、手拭きにて再利用しています。
何週分かまとめての返却でなく、毎週定期的に返却に
ご協力下さい。

組合員の出資金と剰余で運営しておりますので、再利用率を高め、組合員の
共有資産を有効活用したいと考えております。皆様のご協力をお願い致します。
(あいコープふくしま事務局)

★ シャボン玉・スノール純石けん(固型) 1個 180g(隔週企画)
<000754> 146円(税込)

大きいので半分に切って使っても良いです。石けん分ほぼ「100%」です。

★ シャボン玉石けん 沐浴(固型) 1個 100g(隔週企画)
<000753> 135円(税込)

乳幼児の沐浴に最適です。もちろんお皿洗いから洗濯までOKです。

シャボン玉を使って良かった点を
「なんでもカード」で教えて下さい
(あいコープふくしま 佐藤考え)





要望です

オーガニックのスペシャティが欲しいです。現在、限られたところでしか売っていないので、そこまで買いに行っています。コーヒー豆や麦茶（他のお茶も）などですが、これから暑い時期に（）もオーガニックものを取り扱って欲しいです。

商品の感想

- ・純国産北海道黒豆の甘納豆～自然な上品な甘さがいいです。
ほっとする美味しさです。
- ・無農薬園の河内晩柑～とてもジューシーで美味しい。とても大きいものが2個届きましたが
中身がびっくりするほどりんごみたい。切ってみてわかりました。
12~13cm
- ・よつ葉のカレーパン～植物性素材のものは、味がおいしくないものがタタリのですが、これは
もうやかで美味しい。スペシャティのが苦手な方や子供にモビット。
- ・キッチンスピシジ～カロ入説明の時に「これいいですよ」と言われたので、台所と浴室用に
2個注文しました。シンクで、とても使いやすいです。

（福島市）

↓ { あいコープみやぎ商品部より
次のような回答がありました }

- ① オーガニックスペシャティは、年に4回の特別企画『ジロモニ』のオーガニックシリーズ『チラシ』の取組みになります。
6月1回、次に9月・12月・3月の予定ですのご利用を検討願います。
- ② コーヒーはまんま通信『五加農夢』（カヌカ）さん、麦茶は小川の企画で組合員に定着していますので
継続するそうです。「ローカル案内」（あいコープふくしま）でのコーヒーは、『コーヒー・ギャラリー』さんとの話し合いで
“有機の豆”は、品質的にも価格的にも取扱いが良好とはいえないと判断しております。今後新しい情報
があたた場合、相談することにしたいと考えます。
- ③ 麦茶は庄内協同ファームさんの『むぎちゃん』（有機）を、7月1回企画で取組みます。玄米もちやおこ
と一緒に、庄内協同ファームフェアとの企画です。よろしくお願いします。
- ④ 河内晩柑（玉三郎）は、和製グレープフルーツとも言われるようジューシーですね。柑橘の皮の厚さの
ことは申し訳ありません。値引きさせて貰うことでご了解下さい。
「よつ葉のカレーパン」「スピシジ」はローカル案内商品で、「甘納豆」はまんま通信企画です。
いずれも金子さんの感想通りの商品で、多くの人のご利用をおすすめします。

* 生産者からのお便り

一番相手の悪い・悩ましい“カンプラ虫”

昨年は毎日畑に虫取りでした

オオニジュウヤホシテントウと、一口では言えないかめしい名前の虫は、通称カンプラ虫と言われ、殺虫剤がよく効く虫ですが、有機栽培では一番相手の悪い悩ましい害虫です。昨年は2週間毎日畑に通い虫取りをしましたが、虫の繁殖力に負けてしまいました。今年は不思議に今のところ1匹も姿が見えません。先に暖冬のためかほうれん草にアブラムシが多いとお便りしましたが、これからどうなるか案じられます。昨年9月からお届けしていた人参は、暑さに弱い作物なのでしばらく途切れますが、今週から玉ねぎをお届けできるようになりました。しかし、早生玉ねぎは傷みやすいのでご注意ください。

石沢 重吉

農薬も化学肥料も
使わない
愛農会の野菜セット

ローカル案内

防除0回

000703

1箱 977円（税込）

< 測って安心・測って対処 >

262週

わらび・茹でただけのこ 検出下限値以下

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 5月29日	郡山市 湖南町	わらび	320g	（F） （F）	7.76 6.18	3600S (IH)
"	郡山市 鏡林田町	ゆでたけのこ	320g	（F） （F）	7.76 6.18	3600S (IH)

※ この測定は組合員の収穫したもの、近所・友人に頂いたものを測定しています。気になるものは測定します。配達者にお渡し下さい。1週間に内に結果をお知らせします。