

# ひまわり

2020年  
2月10日  
No. 1350

## 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 郡山 さんサラダ4キン食べ比べカフェ会 米沢鶏むね肉しっとり・ジューシー
- ② “「喰みしめるたびに ジュワッとお肉の味」・4キンの走りだけでも美味しい
- ③ ペプチドの力・4キンの力!! 米沢鶏の鶏むね肉でサラダ4キンを!! /よつ葉生協ヨツリ報告
- ④ オリゴ糖 原料がこんなに違うだと初めて知った! 血糖値の上昇が緩やか
- ⑤ フラクトオリゴ糖 北海道産70% /石けんカフェ会 食の安全と合成洗剤の影響
- ⑥ 石けん学習会 感想 /ひまわり 生産者からのお便り/愛菜箱/測りて安心してお手入れ
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・つなぐカード・共通申込書・注文控え表

ローカル商品のご案内（2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> QRコード CO·OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-50-9431

郡山・さん サラダ4キン食べ比べ カフェ会（1月21日）



← あいコープ  
まつりの  
サラダ4キン♪

## 米沢鶏 鶏むね肉 しっとり・ジューシー de

肉の味が!

他方は

パサッ とし、口の中に臭みが…

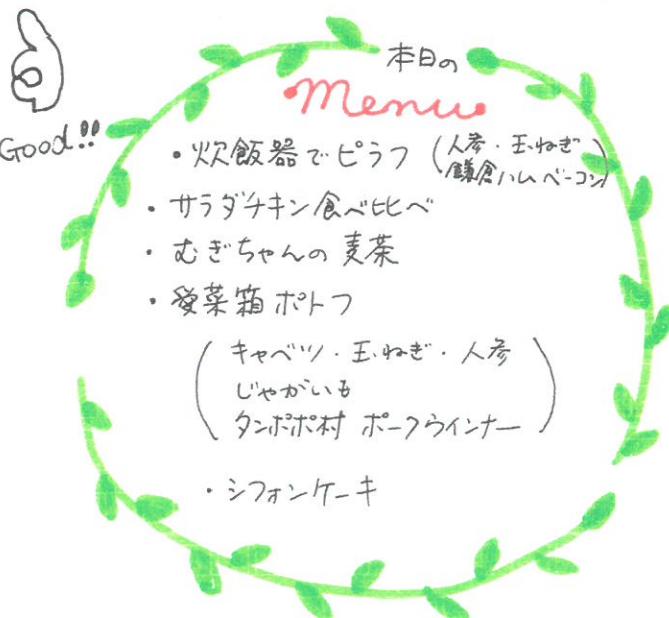
\*「スーパーの鶏胸肉(100g 88円)」と、「あいコープの鶏胸肉」でサラダ4キンを作り、食べ比べました。それぞれ塩・こしょう、こんにちは料理酒キャップ1杯をふりかけ、600Wで2分、ひっくり返して1分半、しばらく放置しました。

あいコープの方は しっとり・ジューシーで、肉の味がしあかりました。

スーパーの方は しありめにはできたものの、パサッとした食感。食べた味に

口の中に臭みが強りました。簡単な調理ですごくおいしい。あいコープ食材だからこそ、ですね。抗生素質や飼育環境など確認し、改めて「安全でおいしい」ものなただと実感できました。

抗生素質・抗菌剤を  
一切使わないので育てています



① (郡山市)



さん

米沢鶏養鶏場見学

(2018年10月 “ひまわり”  
より)

サーフル4日目のヒナ  
ふわふわのもみだらの上で

赤いボーリは  
エサと給水



# 嗜みしめる お肉の味 たびに ジュワーツ と

米沢郷

## \* <サラダチキン食べ比べ>

南さんから作り方を教えてもらひ、こんなに簡単にできるのか!とびっくりしました。あいコープの鶏肉とスーパーの鶏肉で作り、食べ比べてみましたが、違いがこんなにもはっきりするのかと思いました。

あいコープの方は、でき上がったときの香りからしてもうおいしい!!見た目もしっとりしていました。また、嗜みしめたびに、中からジュワーツとお肉の味が溢れました。

スーパーの方は、ラップを取ったときに少し嫌なにおいがして、食べてみてもあまりお肉の味がしませんでした。

夜、夫に食べさせたところ、あいコープの方はすかさず「うまい!!」と言って喜んでいました。普段「スーパーに売っているものは安全なんだからわざわざあいコープで買う必要ないでは?」と言っている夫も、この歎然とした味の差には驚いたようです。ヤッタ!!

## <むぎちゃんの麦茶>

南さんからもらったお土産の麦茶を早速煮出してみたところ、台所中に甘く香ばしい香りが漂いました。

1オの娘が「なんになにー? いいにおーい!」と走ってきて、2人で「おいしいね」と言いながら飲み、幸せな時間を過ごしました。

市販のペットボトルのお茶は簡単ですが、このいい香り、甘い味、幸せな時間はこの麦茶でないと味わえないなーと思いました。

どんなにイライラしていても、このお茶を飲めば思わず笑みがこぼれそうなそんなおいしいお茶でした。見つけたら注文したいと思います。

(郡山市)

庄内協同ファームの「むぎちゃん」です。

取扱いは、ローカル案内に企画されています。

次の予定は 7月頃

## 2つの驚き

すごい数なのに「臭い」がしない  
もみ殻でふかふかの床

\* 最初に入らせもらった生後4日目のヒナの鶏舎。まず入って驚いたのは、においがしないことです。「ひとつのサークルに900羽」がいくつかあって、すごい数のヒナがいるはずなのに!!

もう一つ驚いたのは、ヒナたちがすごいしている床です。もみ殻が15cmくらいの高さで鶏舎一面に敷いてあってふかふか。思わずその場で足ぶきして、感触を味わってしまいました。

鶏は、石けあびしたい欲求がありそれができないとストレスがかかるからもみ殻を敷いているそう。でも他では、「糞をしみこませたダンボール材を敷く」そうです。

(遠藤南・2018年10月「ひまわり」より)

## チキンの味付だけで美味しい

## 子どもや妻からも好評

\* 「サラダチキン」私も試しに作ってみました。

米沢郷の鶏むね正肉の厚みを半分にスライスし、レシピ通りに塩、こしょうをし、「ここにちは料理酒」をふりかけ、ふんわりラップして500Wで5分間、余熱で肉の中まで火が通るまで待ち、恐る恐る切ってみると…ちゃんと中まで火が通っていました。

少しだけ味付けが濃くなってしまったが、手で剥いてサラダにして、チキンの味付だけでも美味しく頂きました。

意外と簡単にできたのが一番の発見でした。家族からも、「くさみがなくひっくらで美味しい」だと好評でした。

(職員 慶中・2018年11月「ひまわり」より)

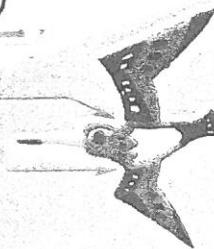
渡り鳥が休まず飛べる

鶏むね肉

ペプチドの力

イミダゾールジペプチド

は鳥類の翼のつけねの筋肉に特に多く含まれています。



ペプチドの量

むね肉	200mg ← ダントツ!!
もも肉	50mg
ささみ	50mg以下

## 米沢郷の鶏むね肉で サラダチキン(蒸し鶏)ま!

市販品のサラダチキンの成分表示、

そのまま召し上がりいただけます。  
加熱食肉製品(加熱後包装)

T04

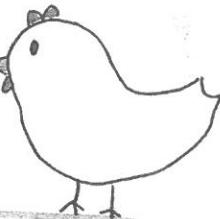
名 称	食肉製品(蒸し鶏)
原材料名	鶏むね肉、食塩、チキンスープパウダー(大豆を含む)、醸造酢、香辛料、たん白加水分解物(大豆を含む)、酒、ホエイパウダー(乳成分を含む)、卵白粉(卵を含む)、小麦粉、マルトデキストリン、酵母エキス、ぶどう糖、野菜パウダー/加工でん粉、塩化K、PH調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、ポリリン酸Na、グリシン、香料
内 容 量	115g
保存方法	枠外表面上部に記載
輸 入 者	伊藤忠商事株式会社 東京都港区北青山2-5-1
販 売 者	プリマハム株式会社 東京都品川区東大井3-17-4

市販品の「サラダチキン」には  
たくさんのおいしさが  
使われています。

- むね肉が少なくて、他の素材で  
増量されています
- 鶏肉の旨味より、添加物での  
「美味しい」が作られています
- 価格は「115gで税込み213円」  
市販品で安い!  
しかし、

米沢郷 鶏むね正肉「300g 税込み397円」で  
作ればもっと安い!!しかも家族でたっぷり  
食べられる量です!!

(3)



よつ葉生協まつり 参加報告 (11月16日)

## 『カキ鍋』販売サポート 一高橋徳治商店一

\* 11月16日よつ葉生協のまつりに参加してきました。当日は昨年同様高橋徳治商店の販売のお手伝いをさせて頂きました。高橋徳治商店ブースでは去年同様のカキ鍋と各種練り物の販売を行い、去年やっていた事もあり順調にオススメする事ができ、カキ鍋は鍋3杯分がお直前には完売する盛況ぶりでした。各種練り物についても、1時頃に売り切れ事が出来たので今年は満足いく結果となりました。「いわしたんご」は1袋につきいわしが約2匹入っている商品という点も勉強になりました。

各種ブースにつきましても、好天に恵まれて来場者も多く、かなり賑わいとなっていました。まつりを巡って面白い点として、子供のお手伝いがかなり目立っていました。まつりの始めの方に子供達が各ブースにお知らせを配っていて、「お知らせしたい事があれば、これに書いて出して下さい。本部より案内するようにします」等のPR活動や売り子として元気に声を出して走り歩く姿も目に飛びおり、素晴らしいと思いました。自分もまつり会場で、肉巻き寿司にぎり、豚汁、みそこんにゃく、アイスと食べ過ぎな位丁度いました。その他にも海苔や魚、パン等お土産たくさん買って満足いく1日になりました。12月1日の「あいこーづまつり」も負けない位盛り上げていきたいと思います。自分の中でも、新たな発見ができる様に頑張っていきたいと思います。

(あいこーづまつり 佐藤)

声をしっかりかけて「商品」のことを伝えられた

\* 今回よつ葉生協まつりに参加させていただき、あいこーづまつりに生かせるポイントが多くありました。まずは私が感じたのは、とても活気があるなと思いました。高橋徳治商店さんのお手伝いをさせていただきながら周りの様子を見ると、「いらっしゃいませ!!」の声が響きわたっていました。その声に足を止めるお客様には、丁寧に商品の事を伝えるあいこーづまつりはもちろん、ふだんの配達でも生かしたいと思いました。また高橋徳治商店さん、理事長・センター長の声かけを聞いて、私自身おとうふ揚げ食べたいな、カキの味噌鍋食べたいなと思いました。また、子どもサポートの声かけも上手いなと思いました。

商品はもちろん、募金の声かけもお店の前でなく、自分達が動きながら会場のお客様に知ってもらおうと仰せかけたことはとても効果的だと思いました。

よつ葉生協まつりとともに楽しめながら勉強できたと思います。高橋徳治商店さんのカキの味噌鍋は出汁が出ていて絶品でした。12時前には完売!  
来年も人気の食べ物として行列ができると思います。

最後に、今回お土産でいただいたいわしのつみれ団子を使って、自宅に帰ってから簡単な料理を作りました。いわしのつみれ団子を食べやすい大きさに切ってしょうゆと水で少しあげるだけ、とてもシンプルでしたか?おいしくいただきました。

( あいづづくしま )

## オリゴ"糖

原料が“てんさい糖”だと  
初めて知った!

試食 パスちゃんヨーグルト あまえんぼう オリゴ糖  
オリゴ糖の感想

Tさん「初めて食べた。プレーンヨーグルトが苦手な子どもでも食べられる。  
サラサラしていて甘さも軽いので食べやすい。原料がてんさい糖と  
初めて知った。血糖値の上昇が緩やかなことが凄い。」

Tさん「オリゴ糖は生協で買っている。オリゴ糖を使うまでパ尔斯イートのイメージで人工甘味料だと思っていた。」

Mさん「オリゴ糖は日常生活で使っているので家族で便秘はない。甘味が料理に使いやすい。風邪予防ではちみつを食べさせている。」

- ・オリゴ糖は胃や小腸で吸収されず大腸に届くので腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える効果がある
- ・腸内環境を整える事で美肌効果
- ・毎日食べると効果的

( 伊達拡大地区委員会 (1月21日) から。  
次回、2月18日(火) )

主な通信 2月4回

**304** フラクトオリゴ糖シロップ 700g 770円 (税込み 832円)

フラクトオリゴ糖 1本700g ÷ スプーン1杯15g = 46日分  
“てんさい”は北海道産100%ですから、遺伝子組み換えはありません。  
しかし海外は組み換えた“さとう大根”が多いです。

## 血糖値の上昇が緩やか

試食 パスちゃんヨーグルト あまえんぼう オリゴ糖  
オリゴ糖

No--「オリゴ糖は毎日摂取すると腸内環境を整える。血糖値の上昇が緩やか」  
Nis--「コーヒーに入れても飲みやすいし、子どもたちには牛乳に入れると喜んで飲みそう。」

Aさん「子どもたちに食べさせたい。ヨーグルトは食べさせないのでパンにつけるとかホットケーキ」

( 福島 拡大地区委員会より (1月23日)  
次回 2月20日 )

## 「善玉菌の栄養源」にひかれた!

学習会のテーマは“石け糖”

日本オリゴさんよりいただいた きびブラウンのオリゴ糖をそのままと、パスちゃんヨーグルトにかけて試食しました。

Aさん…透明なオリゴ糖は使っていたが、きびブラウンはもっとくせが強いのかと思っていた。  
メイドレシロップのようにかけて使えそう。

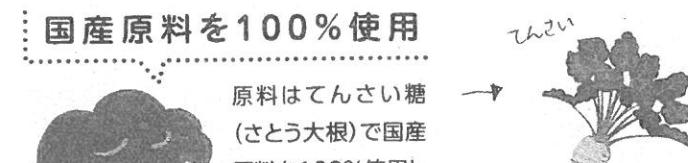
Bさん…「善玉菌の栄養源」という文言にひかれました。

Cさん…カロリーが砂糖の1/2もうれしい。

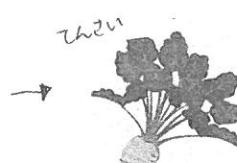
Dさん…冷たい飲み物に入れてもかけやすい。

( 安達拡大地区委員会 )  
1月29日より

### 国産原料を100%使用



原料はてんさい糖  
(さとう大根)で国産  
原料を100%使用し  
ています。



### 毎日大さじ1杯 でおなか元氣!

1日分の目安量はス  
プーン1杯(シロップ  
15g分)で十分なのね。  
※シロップ100g中フラクト  
オリゴ糖40gを含みます。

### お砂糖、はちみつの代わりに

シロップだから料理はもちろん、  
デザートや飲み物にも使いやすいね。



# 「フラクトオリゴ糖」

北海道産 てんさい 100%  
(さとう大根)  
含有率も高い (40%)

\* 1月4回のひまわり、「フラクトオリゴ糖」の記事を見ました。日本オリゴさんからの詳しい資料を見せて頂き、おなかの健康のためにオリゴ糖を摂るようにしています。

スーパー や ドラッグストア などで 何種類ものオリゴ糖が並んでいますか? 日本オリゴさんは 国産原料 100% (北海道 てんさい 糖) 何よりオリゴ糖の含有率が高いことが分かり 他との違いに納得でした。

最近、拡大地区委員会で砂糖の学習をしました。精製された白いお砂糖は吸収も早く、身体の負担に几乎没有でなく、何ととりすぎはシミやシワの原因にもつながると知り、竟意識しないと加工品などで知らず知らずのうちに摂りすぎてしまうなと感じていたところ… オリゴ糖はカロリーは砂糖の1/2、何と砂糖より血糖を上げにくいのだそうです。

最近は、ランカスターさんのココア+パスちゃん+オリゴ糖で甘さ控えめのビターココアを作ったり、ホットミルクに少入れても優しい甘さで癒されます。

りんご1~2個 いちょう切りしたものにオリゴ糖大さじ1を回しかけ、炊飯器でふつうに炊くと煮りんごができるので、おやつやヨーグルトと合わせて食べています。

オリゴ糖の活用、もし他にもありましたら教えて下さい。

(郡山市)

## 石けんカフェ会 (10月14日) テーマ 食の安全と合成洗剤の影響

\* 数年前に合成洗剤等の講演を聞いた事があり、その時は子供もアトピー皮膚炎だったりで 下着を綿にしたり、柔軟剤は良くないなど、注意していたことを思い出しました。

今、夫婦だけの生活になって、年金生活を迎えるとしているところもあり、意識がうすれてきました。

この機会に、身体の事も考えて、また使ってみたいと思いました。

夫もアレルギーがあるので、この機会に改めて石けんを使いたいです。

無添加の料理、デザートともおいしかったです。参加してよかったです。

(ゲスト H.T.) (5)

## 石けんシリーズ 「歯みがきの話」

朝、AS(ラウリル硫酸ナトリウム)という界面活性剤が配合された歯みがき剤で歯をみがくと、味を感じる舌の部分(味蕾)に結合し、味覚をマヒさせてしまいます。ですから歯みがきの後、お茶や食べ物の味がわからなくなってしまうのです。現在の歯みがき剤にはラウリル硫酸ナトリウムが二%配合されています。台所用合成洗剤を〇・〇三%に薄めて使うよう表示されていることと比べると、六六倍もの濃度になります。しかも、口に入れたうちの一%は、口の粘膜から吸収されたり、飲み込まれたりしています。

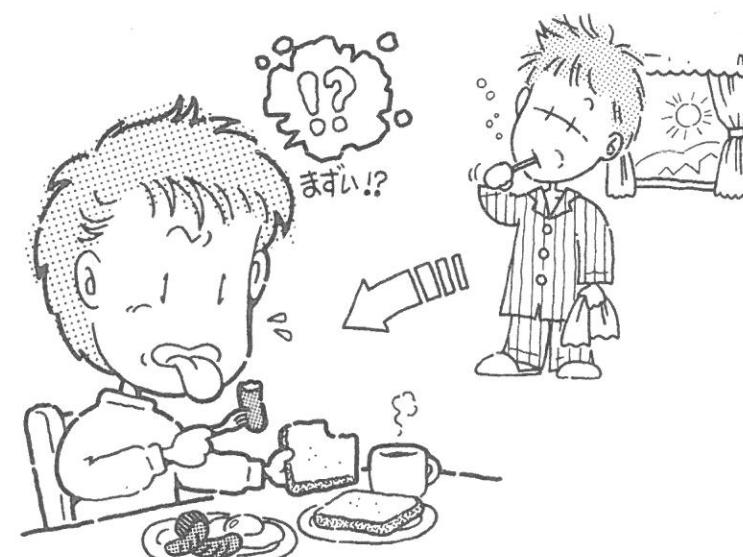
最近、昔から使用されていた「石けん歯みがき」が復活してきたのは、このような背景があるからでしょう。一時消えかかった石けん歯みがきですが、歯をみがいた後、食べ物の味が変わることがありませんし、甘味料のサツカリンナトリウムや防腐剤なども含まれていないので、飲み込んで安心です。

歯みがき後に、お茶や食べ物の味がわからなくなったり、ますく感じる時があります。どうしてでしょうか?

歯みがき後に味覚が変わるナゾ

答えは A か B か  
どっち??

A 歯ブラシで歯や歯肉を強くみがくので、その表面を傷つけるため  
B 歯みがき剤の中の合成界面活性剤によって、舌の表面の味覚がマヒするため



( 太陽油脂 長谷川 著  
「石けんと合成洗剤」より )

## 石けん学習会 参加してのその後

\*私は10数年前より頭皮の湿疹に悩むいと調べたり、パラテストにてシャンプーの防腐剤が原因だったようです。以来、肌にやさしい物も探し求めました。今回リフォームした浴室の床(細い溝)の黒ずみ汚れに困っていましたので参加しました。

汚れていた洗剤選びが大切であることを学び実際にやってみると簡単に落ちてピッカリ!!でした。あそでていたシンク廻りの水垢もスッと魔法の様に落ちてピカピカドームルン。体が軽くなりお掃除が楽しくなりました。

今後も組合員さんと交流し学んでいきたいので よろしくお願い致します。

(郡山市)

…)

ひろば

## 大豆 そのものは ないの？

\*いつもお世話になっております。大豆についてのお願いです。カロエヌ食<sup>品</sup>は好きで、毎回(油揚・豆腐等)注文しているのですが、"大豆そのもの"を注文書で見た事がないのですが、販売はしているのでしょうか？

自分でみそを作ったり、火をつけて炒めたりしているので 大豆の会から購入したいのですが。よろしくお願いします。

(郡山市)

)

\*単品「大豆」以前に購入した記憶がありますが、最近は確かに見あたりません。  
(箱根牧場の大豆)

味噌作りをされるようでしたら、「仕込みみそ 10kg」が「国産大豆、米麹・塩」がすでにセットされ仕込んであります。  
ぜひお試し下さい。

価格は 10kg 3,800円で、1kgの米こうじみそより割安です。

2月4回 まんま通信

鎌田醤油

294

仕込みみそ・10kg

3,800円(税込4,104円)  
(あいコープふくしま)  
佐藤 孝之



## 農薬の始まりは 戦争での 毒ガス

### \*生産者からのお便り

106年前の世界第1次大戦の時に毒ガスとして使われたクロールピクリンが農薬として未だに日本各地の野菜や果樹の特産地で使われています。畑の中に注入されたものがガス化して、畑の家の近くの住民が突然目の痛みや喘息の症状に襲われ病院に行くと「農薬曝露に起因する化学物質過敏症」と診断されているそうです。50年ほど前、農協の米倉庫でコクソウムシの消毒をしてるので、倉庫に近寄らないようにしてくださいと言っていたのを思い出しました。不勉強でそれ以上のことは知らなくてすみましたが、土の中の微生物や動物を皆殺しにするために、土中の生態系のバランスが崩れ、毎年使用していないと病気や虫の害に弱い作物になっているそうです。(関連農薬の出荷量年間8千トン・朝日新聞)

石沢 重吉

ローカル案内・2月4回

000703

愛農会の 農業箱

1箱 977 円(税込)

1月4日～2月1日に 箱にセットされたもの

玉ねぎ・人参・青菜・ブロッcoli・長芋・小松菜  
キャベツなどから選択されます。

## 測って安心 測って対応

284 回目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	①下限値以下 結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2020年 1月22日	郡山市	玄米	1000g	①	2.78 2.55	3600S (1H)
				②		

⑥