

ひまわり

2021年
1月18日

No. 1397

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 郡山北拡大地区委員報告
- ② ↓ 市販品との比較、食べた感想など。豚肉100%使用ボレスラム
- ③ ↓ 糖度比較 ↓ ボレスラムがどぎるまど
- ④ 藤井養虫草場 ミツバ冬ゴモリの準備中・食薬作りのカ、作り方と効果
- ⑤ 生産者からのあい取り、ローカル愛菜箱
- ⑥ 3800名の組合員づくり、あそびセットの感想から
- ⑦ ローカル案内、たんどモカード、買い物控メモ

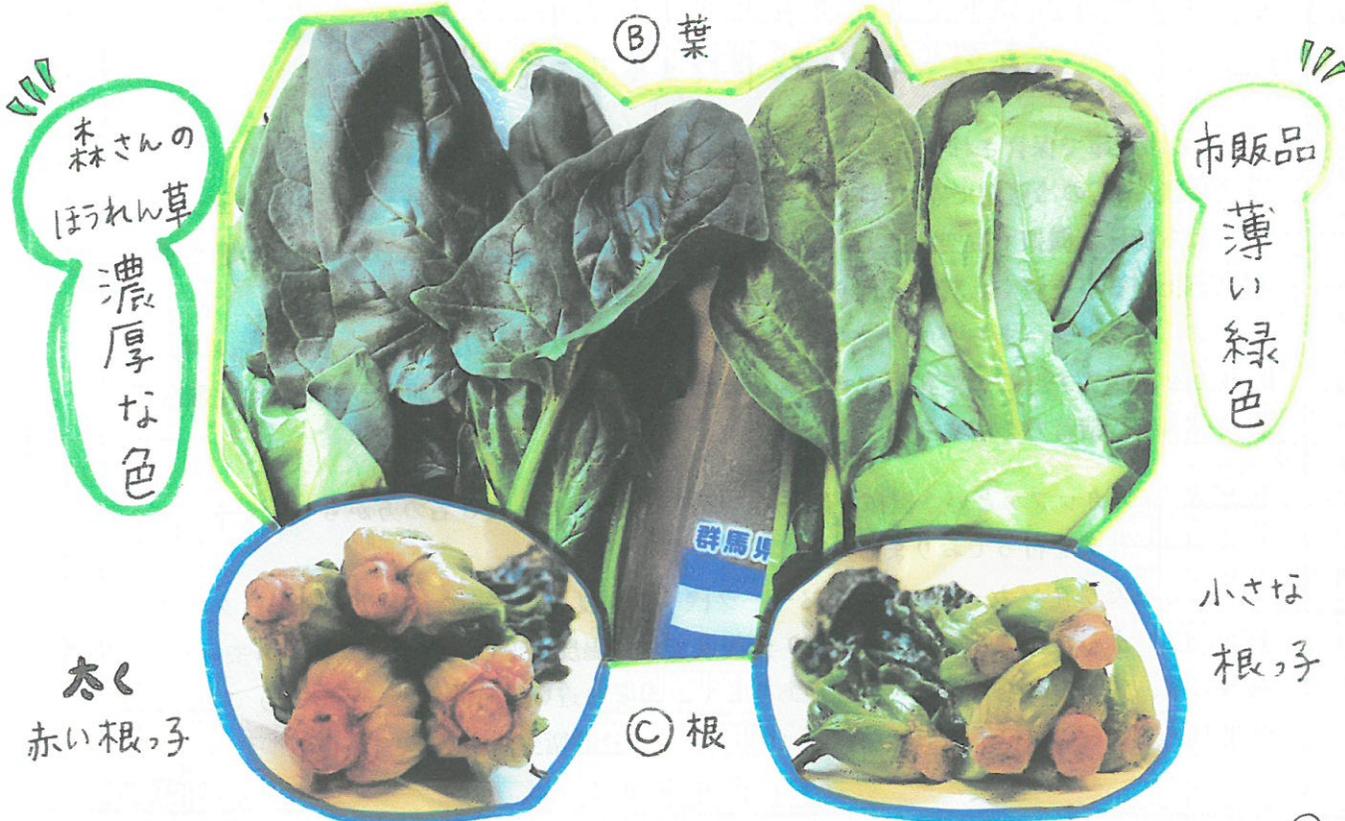
ローカル商品のご案内（2月1回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431
 郡山北 拡大地区委員会（12月18日）報告

北拡大地区委員会のメンバー



スーパーのニラは
 卵だけ食べて
 森さんのニラは
 卵とニラしっかり食べた！

① 糖度
 比較は③ ポージ



森さんの
 ほうれん草
 濃厚な色

② 葉

市販品
 薄い緑色

太く
 赤い根っ子

③ 根

小さな
 根っ子

森農園の無農薬野菜について学習と話し合いをしました。森さんのほうれん草と市販品の「糖度・葉の大きさと色・根っ子部分」を比較したら（3枚の写真）その違いに驚きました。また、森さんのニラは参加者に事前配布しており、各家庭で食べた感想など報告しました。

④ Hさん あえてスーパー（バニマル）からニラを購入して、ニラと卵のみそ汁を作りました。買った時は立派に見えましたが、固くていつまでも口の中に残りました。次に森さんのニラで再チャレンジ！しゃきしゃきだけど固くなく、風味も良かった。3才の娘は、スーパーのニラでは卵だけ食べてニラを残していた。森さんのニラの時は両方をしっかり食べていた。わかりやすい、納得した！

⑤ Nさん いただいたものを半分にして、半分はニラたまにして食べた。もう半分は2週間置いても大丈夫だったのにはびっくりした。

Nさん 冷蔵庫でよく玄關に置いたままで大丈夫だった。
一番甘みが引き立つのはしゃぶしゃぶ! チョーハンに青みが欲しくてニラと
鶏ひき肉・ミックスベジタブルを入れたら和風にあつて風味が良かった。
市販品は茎がかたい。

Mさん ちぢみを作った。1週間置いたものを使ったけど大丈夫。ニラの香りが
強いから、小さい子ども(1才と3才)にどうかはあ?と思ったけど、パクパク
食べた。香りが強いけど甘い!!
(片栗粉・水・めんつゆ・1.5cmにカットしたニラを混ぜて)
(ごま油でカリッと焼いた。カリカリもちもち!)

Hさん とにかく緑が濃いよね!

Iさん ごま油多めでニラたまを作りました。1週間前のものを使ったけど、夫が
「このニラたま違う! しゅきしゅきしてる」と新鮮さに気づいた。
袋が破けたものは3日後にへたっていた。保存する時、入っていた袋が大事。

Iさん ニラ餅にした。ニラを糸田かくちんで軽く炒め、甘じょっぱく味つけて、
庄内協同ファームのお餅をからめた。キャバツのがわりにニラを使って
(キャバツ餅 → 油で豆腐を炒め、そこにザク切りしたキャバツを入れ)
(こんにちは料理酒と金兼田醤油で味付け、こんにち餅を入れる。)
(にたわりは万能つゆでも可)

Kさん 2束注文して、1束は10日間置いたが大丈夫でした。
ぎょうざとスープに使った。中華スープに薬味程度に入れた香りがすごい。
ニラ・もやし・豚肉を火付めたところに、醤油・こんにちは料理酒・オスターソース・
石臼唐辛子・水を含ませた旨調味料を合わせたところ、夫に「うまい!」と
言われました。ニラの力が大きい。

みんなが「成田もやしもスーパー店と同じかと思うが...味が違う!」という話になりました。
手元に届く時間(鮮度)の違いかな?と話し合いました。

タンポポ村(南相馬市)交流報告(中)

あいコープの豚肉100%使用 ポンレスハム

タンポポ村 無添加ハム。肉の熟成度合い、結着のタイミングの見極め

初めて通る新しい道路を乗り継いで、約1時間50分程度で到着しました。

あいコープではおなじみ、代表選手食材!ハム・ウィンナー。

南相馬市の「タンポポ村」の工場見学へ行ってきました。

温屠体(おんとたい)、屠殺後およそ6時間以内のまだ温かい豚肉のことを言います。

無添加ソーセージ作りの重要なポイントになるのが肉の結着です。温屠体を使用するメリ
ットは、結着剤としての「リン酸塩」を添加すること無く、無添加のソーセージが作れるこ
とにあります。一般的な日本のハムとヨーロッパのハムは全くの別物だという事でした。基
本無添加のヨーロッパのハムづくりが出发点だという牛渡社長さんのハム・ソーセージに
は、以前は温屠体を使用していましたが、現在は約1週間屠畜場で保存熟成してからのも
のが加工されます。無添加のハムを作るのには肉の熟成度合いや結着のしやすさのタイ
ミングの見極めなどの作り手の熟練の経験値が非常に大切になって来るのだという事をこの
後工場見学をすることでさらに知りました。

真空ミキサーで肉と塩を混ぜる

①0°Cの冷蔵庫で保管されます。(熟成はしない)

②その後、5°Cの冷蔵庫で熟成(塩を注入されハムはタンブラーまたはマッサージワゴンと
呼ばれる特殊な機械で真空状態で回転されます。ソーセージは、氷の入った(機械の動きで
温度が上がる事を防ぐ)真空ミキサーで肉と塩を混ぜます。

③次に、カッター(あらびきウィンナーはこの工程がありません。)で肉、氷、さらに塩、
脂などを混ぜます。ここで乳化させ結着を増します。(塩を段階的に加える事で塩溶性蛋白
質を引き出し結着力を増すそうです)

④形成・・・スタッフアという機械を使って、形成します。ここで3名の方がもぐもぐウィン
ナー形成の作業を行っておりました。

⑤形成されたウィンナーをいよいよスモーク機へ!丁度もぐもぐウィンナー スモーク中で、
煙が出ていました。燻製の時間は約20分程度です(温度を上げる熟成⇒乾燥⇒スモーク)
燻製にも、3つの冷燻・温燻・熱燻があります。温度の違いや時間などで測るようです。

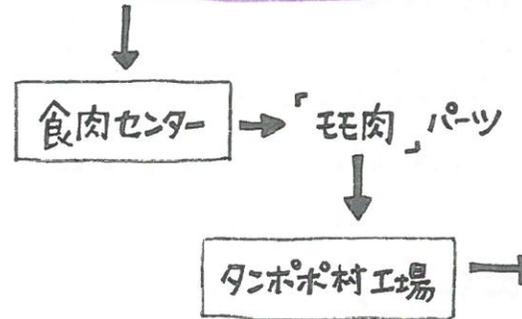
⑥加熱・・・さらに次の工程で加熱殺菌(63°C30分が食品衛生法の基準)

前ハムから

震災後の大変だったお話を交流会で聞いてから早数年が経ち、今日は足を運んでこの工場に来ることが出来、当時は本当に大変だったのだろうな、そこを乗り越えられてきたのだろうなと想像しながら工場を後にしました。

(あいコープふくしま 理事 佐々間香里)

田尻エコ畜産(宮城県)
国内産飼料100%・抗生物質不使用で
育てられた、生後1週間目の子豚さん



無塩せきハムの名称は「亜硝酸塩」(発ガン性物質)を使用していないハムを表す

豚肉100%
発色剤、着色料を使ってない
本来の自然な色
あいコープの豚肉100%使用
そのままボンレス
豚肉本来の自然な色合いと食感をそのまま
無塩せき・発色剤・着色料・保存料・着色料・化学調味料不

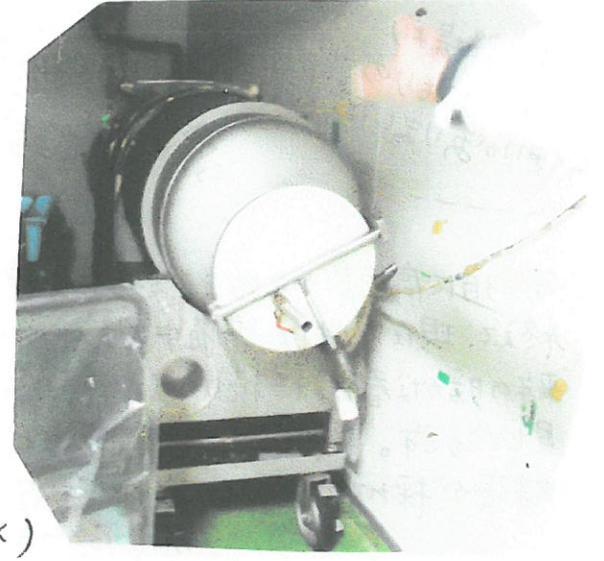


名称: 無塩せきハム (スライス)
原材料名: 豚モモ肉 (国産)、食塩、砂糖/貝カルシウム

ハム作りの心臓部
「マッサー・ジワゴン機」

モモ肉のパーツに、塩・砂糖・貝カルシウムを
漬け込み、真空状態で回転させることで
味が均一になります。(24時間)

↓
味つけされた肉を包装容器に詰めて
糸でしごき 結着
↓
スモークをかけて加熱殺菌 → ボンレスハム



(次号につづく)



森農園
9.3



スーパー店で購入
5.5

糖度の実験 (度)

	森さん	市販品
ニラ	6.3	5.2
ハウレンソウ	9.3	5.5
小松菜	9.5	

森さんのニラ
今週2月10日は「成育
待ちウィーク」でお休みです
2月20日から再開します

藤井養蜂場より
ミツバチの冬ごもりの
お便りがありました

半年間の採蜜の旅を終えて ミツバチ 冬ごもりの準備中

毎年3月に鹿児島から始まるミツバチの採蜜の旅が、約半年間の長い期間を終えて、現在冬ごもりの準備中です。ミツバチたちは朝倉市や種子島で冬を越し、来年の暖かな春を待ち続けます。無事に元気で越冬できるか養蜂家の腕の見せどころです。共に働いてくれたミツバチに感謝しつながら 来年もまた美味しい蜂蜜が採れることを祈り、新しい年を迎えたいと思っています。

2020年12月7日 藤井養蜂場 (福岡県朝倉市)

< 酢の効果 >

疲労回復

乳酸を分解し、代謝を活性化
自然治癒力を高めます

腸内環境の改善

腸内の善玉菌を増やし
免疫カアップ

美肌効果

ビタミンCを守る

ダイエット効果

脂肪の燃焼を促す

高血圧抑制

健康と免疫カアップ

< 市販品の多くは... >

例) 調味酢

原材料

糖類 (果糖ぶどう糖液糖・砂糖)
醸造酢・レモン果汁・食塩
酸味料・調味料 (アミノ酸等)

※ 血糖値が急上昇する果糖ぶどう糖が最も多く使われ、甘味を作り、旨味は合成アミノ酸等で作っている。
酢にはさっぱりとした酸味を、醸造の酸味とは異なります。

いわしを食菜酢で煮ました!

「食菜酢」でいわしの食菜酢煮を作ってみました。
調味料は食菜酢だけでいいという事で「本当においしくできるのかな?」と不安でしたが、さっぱりしていてとても食べやすくおいしかったです。
魚だとなかなか箸が進まない子供たちもペロリ!! 圧力鍋で作ったので骨まで食べられました。
もうひとつは夏場のお弁当のご飯が悪くならないか心配だったので、ご飯に食菜酢を混ぜてみました。酢は身体に良いとのことなので、涼しくなっても続けてみたいと思います。

(郡山市)

< 2日回ま通信 >

303

食菜酢 360ml 税込524円

(原材料) 純米酢・はちみつ・塩・ニガリ

コロナに抗して免疫カアップ

藤井養蜂場のハチミツが使われています!

食菜酢の力

はちみつ屋さんが作った調味料で、はちみつと相性の良い純米酢をベースに、天然塩とニガリだけ。

< 原材料 >

- ・純米酢 (須賀川市太田酢) ・はちみつ (藤井養蜂)
- ・塩 (沖縄シマース) ・ニガリ

シンプルに4品!

< 使い方 >

- ・そのまま野菜にかけて ドレッシング
- ・カブの千枚漬 など 印度漬、ピクルス、南蛮漬
- ・みりん風にして煮物
- ・サーモンサラダにかけるだけでマリネに
- ・鶏の手羽先をフライパンに並べ、食菜酢 2:1 のひたひたで煮詰めれば、照りトロツト。(肉類の煮物にも)

万能です!!

酢のもの、火炒めものと、毎日活躍中!



“食酢酢” 我が家でも使ってみました。

- ・酢のもの … きゅうり、わかめにそのままかけるだけ
簡単でおいしい
- ・采鳥毛と長ネギの火炒めもの … 采鳥毛とネギ炒めて
食酢酢としょうゆで味づけ。子供の好きな味。
- ・酢豚風炒め … 豚こまとピーマン、人参、玉ネギなど
炒めて、食酢酢とカラメルソースとマヨネーズで
味づけ。簡単に酢豚風ができます。

酢のものだけじゃなく火炒めものにも使えることがわかり、毎日のように活躍している食酢酢! 我が家のレギュラー調味料がまたひとつ増えました♪
(郡山市)

新型コロナ防御

*生産者からのお便り

何をどう食べるか、自分の体づくりが基本

明けましておめでとうございます。昨年中は私たちの野菜を食べていただきましてありがとうございました。新年もよろしくお願ひいたします。

新型コロナウイルスによって、昨年のほとんどを、そしてまだまだ活動に制限が続いていますが、野菜や米を生産することには大きな支障がなく、皆様に届けられることには感謝しております。新型コロナウイルスに対する直接的具体的な防御手段とし、人前ではマスクをすとか大勢で集まらないことは守っていますが、今は何をどう食べるかなど自分の体を作ることが基本であるのだろうと改めて思っています。

新年は、新型コロナウイルスが収束し、また皆様と一緒に元気で楽しい収穫し食べる感謝祭ができることをお祈りいたします。

安田 廣見

畑からの直送便 (ほぼ24時間~48時間以内)
 畑の収穫 → あいコープセンター → 組合員宅
 新鮮! 日持ち! 栄養価!
 ローカル産 産地消費の愛菜箱 000703 977円 (税込み)

- <1月1回お届け> 小松菜1束・カブ1束・里芋450g
大根1本・ネギ1束
- <1月2回お届け> ニぼう・白菜・信夫冬菜・玉ネギ

「前々号 1月2回」の訂正

「3ハローシ」金兼田醤油の 塩 の説明で
(誤) (正)

「凍戸のあらじあ」 → 「瀬戸内海の海水塩」
金兼田醤油様には ご迷惑をおかけしました。

3800名の組合員づくり

— 新しい組合員の声・おさそいセットの感想から —

- ・豆腐濃くておいしかったです。卵もぷりぷりで全ておいしくいただきました。
(郡山市 河野美保)
- ・あいコープさんのこだわり、良さを知り、安心安全な食材を確認しながら選べる鬼力! を友人にも伝えたく、お誘いしました。友人もまさに求めていたもの、私も同感でしたので即加入でした。食材の良さだけでなく、食を通じた様々な知識が豊富な資料に目を通すのも楽しみのひとつです。健康は食生活から! あいコープを通じて元気な毎を送りたいです。(紹介組合員)

3800名の 組合員づくり

- ・パンがもちもちしていて密度もしっかりしておいしかったです。シムは甘すぎず、果肉も入っていておいしかったです。(郡山市)
- ・無農薬のお野菜を取り入れてみたいという気持ちがあったようです。託児付きでお免が強い、もっと理解を深めたいとの思いから加入に至りました。(紹介組合員)

- ・米粉パン・牛乳・卵・いずれもおいく、何より安心していただく事ができました。品数も多くこれから楽しみが増すばかりです。生活の中で食の大切さを痛感しました。安心して食べられる事は健康の第一歩だと感じております。(郡山市)
- ・前から加入を楽しみにしていたので安心しました。私も加入してまだ日が浅いので、お互いに情報交換して利用していきたいです。(紹介組合員)

- ・おいしい、安心して食べられる！(須賀川市)
- ・米粉パンが特に気に入ってくれたようです。安心安全でおいしい！を体感してもらえて良かったです。ご家族で元氣アップしてくれらうれい！です。(紹介組合員)

- ・卵、牛乳、豚肉...どれも大変おいしくいただきました。特にお豆腐気に入りました！安心安全に特化した姿勢に即加入を決めました。西に運米料ちょっと気になります...。(本宮市)
- ・あいこープ商品とても気に入って頂いてうれしいです。ご自身、ご家族の健康のため、これから充実したあいこープ生活を楽しく送って欲しいです。

- ・パンと牛乳はあまり... 卵はまあまあです。うちの烏骨菜鳥の方がおいしかったです。ただ、添加物の少なソーセージやハムに興味を持ちました。週末に、誘ってくれた姉が来ました。「体にいいよ、売っているけど他のものは食べられないよ。」と言っていました。

- ・どれもおいしかったです。特に卵と豚肉は臭みがなく、家族もおいしく言っていました。(二本松市)

新しい組合員の声 あけそいセットの感想から

- ・放牧パスちゃん牛乳は サッパリとした味わいでフレッシュな感じがしました。
- ・お気に入りのあいこープ商品を見つけて、楽しく利用してもらえるとうれしいです。(紹介組合員)

- ・わはわの米粉パンがもちもちしていて、何もつけなくても美味しく頂きました。卵はこくがあって美味しかったです。(郡山市)
- ・あいこープさんの食品は全部おいしいものばかりです。牛乳に添加物に気を使っていますが安心していただけるのはありがたいと思っています。健康は食生活からと感謝しております。(紹介組合員)

- ・牛乳が美味しかったです。毎週来買みたいです。(郡山市)
- ・共通の話題が増えうれしく思います。あいこープの集いが復活したら一緒に楽しみたいです。(紹介組合員)

- ・卵が新鮮でした。お肉がとてもおいしかった。(福島市)
- ・食の安全性に意識が高く、あいこープにも興味を持っていただきました。(紹介組合員)

- ・卵はオムライスにしたのですが、甘くておいしかったと息子から聞き、朝食に牛乳を出したところからも完食！パンも何もつけず完食。大変満足していました。(郡山市)
- ・美味いのがわかる方にありがとうございます。今年はまだいいですが、楽しいイベントがあったらお誘いしたいです。(紹介組合員)

- ・国産原料という事で安心して頂けました。特にパンのもちもち感といちごの食感はとても美味しく頂きました。(福島市)
- ・詳しい説明を受けてから決めたいと申しおりました。よろしくお返事致します。(紹介組合員)