ひまわり

2020年
12月21日
No.1394

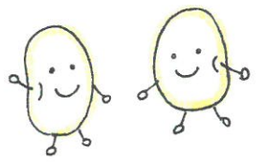
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1－110－1
Tel 024-956-0011　Fax 024-956-0055
フリーコール　0120-910-408

もくじ

① 鎌田醤油訪問報告．丸大豆か脱脂大豆か 大きな相違
② ↓ 菌を育て、熟成・発酵、日本文化のすごさ
③ ↓ 醤油ができるまで、ビン容器リユース、醤油カフェ会 ライスピザ
④ 石けんカフェ会，白い綿 感謝します．新しい組合員の声
⑤ 満点！あおばちゃん ヒヒベてみました
⑥ 高校生平和大使結団式．生産者からのお便り．柳沼さん寒絞め小松菜
⑦

ローカル商品のご案内（1月2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

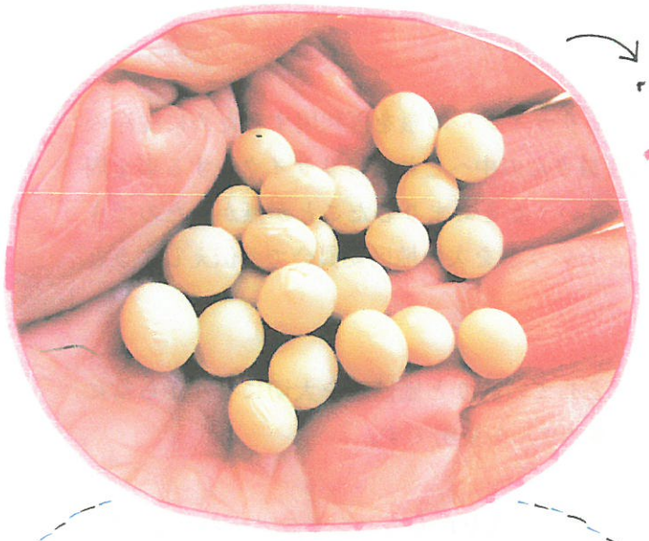
鎌田醤油 あいコープ代表訪問（11月13日）報告（中）



「丸大豆か「脱脂大豆」か 醤油づくり"大きな相違"

醤油づくりで味を決める大きな要素は、大豆と小麦の質と言われています。
鎌田専務はそのこだわりから宮城県産大豆と県産小麦を軸として作っています。
もちろん遺伝子組み換えや除草剤使用の不安がある国外産は避けています。

国産大豆は
価値ある7%のみ！



これが
「宮城県産大豆」

安全性と、
良質のタンパク質と
油を
含有しています。

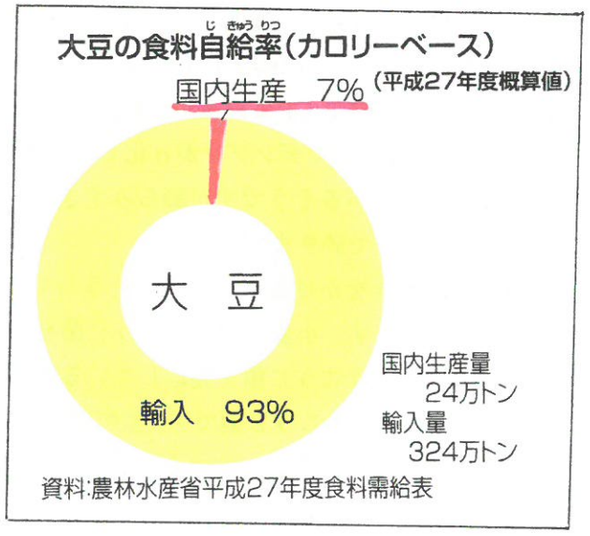
うま味と香りの源泉・**丸大豆**です。

丸大豆から、有機溶剤を使って
大豆油を抽出した残滓（ざんし）

今、売れている"しぼりたて生しょうゆ"も
この「脱脂加工大豆」使用

流通する醤油の90%がこの脱脂大豆（アメリカ・カナダ産）と言われています。

価格は大豆の半額程度



菌を育て、諸味を発酵・熟成させ、絞り
最後に火を入れる、日本文化のすごさ

醤油の瓶を改めて眺めていました。
原材料：大豆（宮城県産）、小麦（宮城県産）、食塩（国内製造）たったこれだけのシンプルな素材が 2 年間をかけて醤油になります。どのような工程で私たちの食卓に届くのかを実際目で見て香りに包まれて、微生物の存在を感じながら直接見学に行かせていただきました。

大豆は磨き、小麦は炒る！

原材料の倉庫から見学となりました。大きな倉庫には、大豆、米、小麦、が貯蔵されていました。他メーカーから依頼されているアメリカ産米などもありました。あいコープの味噌、醤油の原材料は国産（主に宮城）です。小麦は一旦大きな機械で砂を使って炒ったものを使用します。炒ることでデンプンがα化して麹菌の酵素が働きやすい状態になるそうです。15 分程度で炒りあがるそうですが膨らみすぎないようにする事が大切なのだそうです。その小麦をローラーで砕きます。
大豆は一旦磨きをかけるそうです。そうして表面に傷をつけることで蒸す時の時間などの短縮がはかれます。小麦＋大豆にこうじ菌を加えて行きます。
種こうじは、代々こうじ菌を製造している老舗のこうじ屋さんより取り寄せます。（ヒグチモヤシ）という名のこうじ菌です。室町時代の古くから日本は世界唯一菌を家畜化（育てて自分たちの暮らしに活かしている）しているそうです。日本の人々の生活に、菌は欠かせなかったのだとあらためて日本の文化や受け継がれて来たもののすごさを感じました。

プチプチと呼吸 ー諸味ー

次に醤油色になり、香りがただよう蔵に入り、麹を作る工程を見ます。
寒い時期にこの麹を育てる作業が始まります（これからの時期始まるところでした）
湿度のある部屋に 30 度の温度管理をしながら 3 日間 48 時間で麹を作って、とても大きなタンクにうつし仕込みます。ここから 2 年ゆっくりと熟成、発酵させてもろみを作って行きます。他は 1 年半でも仕上げていくそうですが、2 年の年月をかけています。熟成中のタンク室の前に「酸欠注意」と書かれているので気になって質問をしてみると、もろみも呼吸をしていて（プチプチと呼吸をしたであろう穴があいていました）酸素を吸って二酸化炭素を出すそうです。生きているのですね。

次は熟成したもろみを絞ります。ここが一番テンションが上がりました。絞り方に驚きでした。布をしき広げた一枚の板にもろみを入れて布で包み込みます。何枚も重ねて行く重みで下からじんわりとしみだしてきて出て来た液が「生醤油」です。
もろみも生醤油も、絞った後の大豆かすも味見をさせていただきました。大豆かすは家畜のえさや土壌改良剤として再利用されています。大手では廃棄が常識という事でした。

最後の工程で大事な「火入れ」。生醤油が流行ってる今、なぜ火入れが大事か？

① 火入れをすることで香りが引き立ち、味が良くなります
② 細菌が増えるのをおさえます
③ 発酵が進むのを止め、安定した商品の安全性を保ちます

こうして火入れをして こして瓶詰めです。

鎌田さんの他の商品のお話も伺えました。めんつゆは、蕎麦屋さんで食べるつゆを追求したものだそうです。万能つゆは文字通り万能にどんなお料理にでも使えるものを追求してつくったそうです。今まではっきりとした使い分けがはっきりとは分からなかったのでよく伝わりました。

ここまでで製造の過程は終了です。外に出るとリサイクルの瓶を再利用するために洗浄の機械がありました。回収するボトルです。組合員さんの中へどれだけリサイクルする事を周知されているかの話になりました。確かにそういう話をあまりしたことが無かったのでキャップをつけたまま、軽く水洗いして、戻す。という事を次の地区委員会でお伝えしようと思いました。

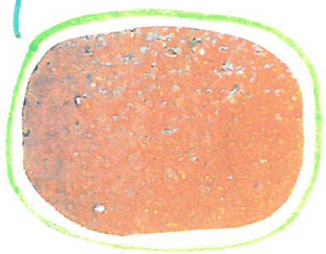
便利さや採算性を追い求めることなく日本人としての誇りと価値観を大切にしながら常に愚直に、チャレンジしていく。それが、鎌田醤油さんの姿勢です。

地に足ついた佇まいは、この地にただよう微生物さんたちからもヒシヒシと伝わりました。
ありがとうございました。

（ あいコープふくしま 佐々門 ）

スタート → 麹菌 → 酵素 → 乳酸菌 → 酵母 → ゴール

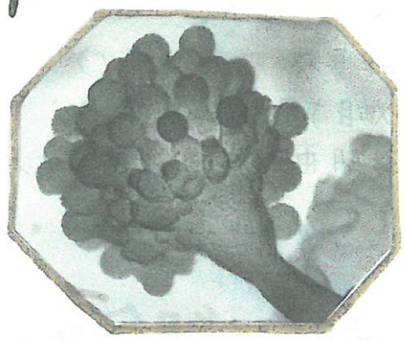
「微生物」2年間の駅伝リレー



諸味（もろみ）

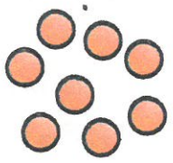
火入れ

鎌田醤油

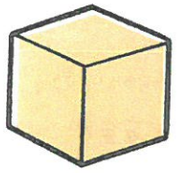


麹菌

大豆のたんぱく質



大豆油
麹の酵素分解



小麦のでんぷん

塩
（瀬戸のあらじお）
国内製造

水

麹菌を活性化
高い塩分でも、醤油の乳酸菌と酵母は働き、
他の菌はおさえられる

アミノ酸 → うま味
褐色反応
乳酸菌 → 乳酸 → 酸味
糖 → 甘味
酵母 → アルコール発酵 → 香り
塩味

「醤油の天然の美味しさ」

ビン容器を回収して『丸大豆醤油』で再使用しています

＜鎌田専務からのお願い＞

① 現在の回収率80%を、90%台に
② ビンキャップは付けたままが良いです（ビンロを守ります）
③ 空ビンは軽くすすいで
④ 「OCR」記入で20円還元

リユースマークのビン（再使用）

空ビン洗浄機

醤油カフェ会報告（7月3日）　鎌田醤油で「ライスピザ」子どもに好評！

初めてカフェ会に参加させていただきました。お醤油は毎日使うものなので安心、安全なものを。いつも鎌田さんの醤油にお世話になっています。他の安価な醤油は、原材料に脱脂加工大豆を使用していたり、アルコールを添加していたりと、安心して家族に食べさせることはできません。

鎌田さんの醤油は良質なうえに、組合員さんの協力でコストを下げていただいて本当に助かっています！今回のカフェ会はコロナのため試食はできませんでしたが、しょうゆライスピザを家で作ったら子ども達に大好評でした！おやつにもいいと思います☺

醤油のお話の他にも「まいま通信」でおすすめの商品や食べ方などの情報も共有できて、とても有意義な時間でした。（須賀川市　　）

石けん　　カフェ会（11月17日）

あいコープ事務局からのおすすめもあり、急遽カフェ会を開催しました。
テーマは「石けん」に決めました。洗濯用について「ウタマロってよく見かけるし、種類もたくさんある（ポンプ式など）よね、でもどこが違うの？」という質問から、蛍光増白剤が衣料品そのものに使用されていることや、経皮毒についても伝えることができました。急な開催でしたが、橋本事務が事前に資料の準備や内容をレクチャーして下さったおかげで、ポイントはお伝えできたと思います。
1歳半のいたずらざかりな息子がいたので石けんの実演は難しかったですが、ブラックライトだけでもお借りしていたら、衣料品を照らしてみるというのは出来そうでした。
食器用については「液体でおすすめある？」と聞かれたので、初めから固形がいいよ！と、濃度の違いと使い勝手、泡立ちの良さを伝えました。今回橋本さんから教わった「OKETANIのアゲイン」も紹介しました。浴用と書いてあるけど、石けん成分98%だから何にでも使えるらしいよと言うと驚いていました。
石けんの話をしている間、　　さんはずっと熱心に聞いてくれていました。もう使ってみたい！と思ってくれているようでした。私が個人的に持って行った2019年11月11日（No1338）の"ひまわり"（特集が石けんだったので）も目を通してくれて「これもらっていいの？」と。1部しかないので後でお渡しすることにしました。
太陽油脂の堀さんのお話で、ナマコの入った海水に石けんと合成洗剤を入れる実験では、「ナマコはむしろ太るんだ！」と。石けんの魅力が伝わったと思います。
今回は急でしたが、あいコープの皆様がサポートして下さり、楽しくカフェ会を終えることが出来ました。ありがとうございます。私がカフェ会を開催するなんてないなぁーと他人事のように思ってましたが、今回みたいな超ミニマムな感じなら大丈夫です！（郡山市　　）

頭皮のかゆみ、手荒れが気になる

石けんについて勉強する機会が今までなかったので大変ためになりました。
手荒れや頭皮のかゆみが気になることがあるので、石けんを使いたいと思いました。
これから石けんに変えてどんな変化があるか楽しみです。
（郡山市　　）

赤ちゃん布団づくり　白い綿いただきました

— 感謝します —

郡山市　　様（208－4）
（いつもありがとうございます。綿花が入っています。農薬・肥料なしだからなのか、実がはじけるまで時間がかかりました。）
郡山市　　様（216－1）
郡山市　　様（130－3）
郡山市　　様（208－4）

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 —

・パンはもちもちで良かった、牛乳は甘かったようです。卵は色があり良かったです。（郡山市　　）
・ご主人と娘さんが牛乳1日1本飲むようで、低温殺菌の牛乳が美味しいとわかるようで良かったです。あいコープ生活で充実した生活を送ってほしいです。（紹介組合員　　）

・冷めても固くならないお肉、素材の味がまろやかな豆腐、米粉なのに3日たってもやわらかいパン、子供が「おいしい」と絶賛のヨーグルト、どれをとってもとても美味しく、中身の見える食材、安心安全で、なによりとても美味しかったです。（郡山市　　）
・お料理がとても上手な方で、あいコープの安心安全な食材を使ってますます美味しいものを作られるのでは？ととっても楽しみです。カフェ会などもできたらと思います。（紹介組合員　　）

・牛乳が臭みがなく飲みやすかったです。お肉もお店で売ってるものより肉厚でした。ウインナーなど添加物が少ないのが本当に安心でうれしいです。（福島市　　）
・出産して、自分や子供が口にするものを気にしてあいコープに加入しました。自分が利用してみて牛乳、卵、野菜、肉と今まで食べていたものとくらべてとても美味しく、子供のいる妹にも紹介しました。（紹介組合員　　）

先輩組合員が開発

「満点！あおばちゃん」（ローカル品）と人気の「ふわふわパン」

安達地区拡大地区委員会より、話し合いの中で「満点！あおばちゃん」の話が出ました。

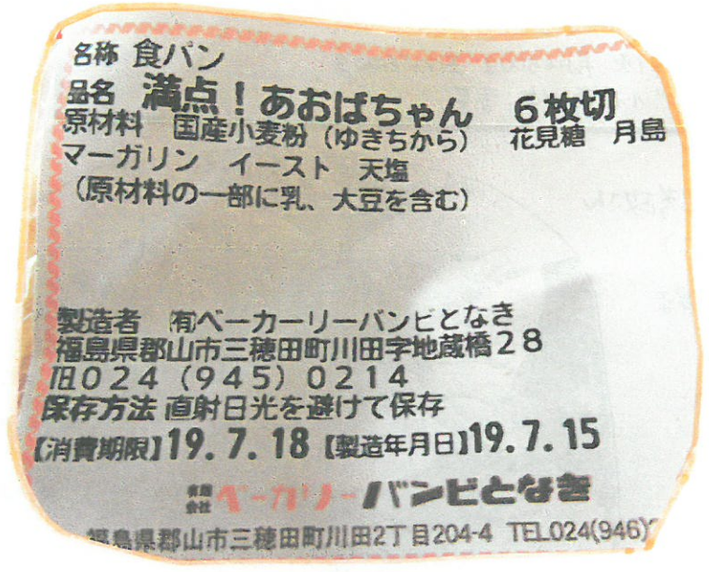
Aさん ・・・「あおばちゃん」はそのまま食べると 少しボソボソする感じ・・・。

Bさん ・・・ 確かに。今人気の「生食パン」のように そのまま食べるのではなく、トースト（加熱）で食べることを前提にした 食事パンだからね。

Cさん ・・・ "トースト"すると、外側カリカリで 中ふっくらしてます。

Bさん ・・・ 私は 蒸かしパンにしており、焼きたてより 美味しいです！ "蒸かし器"にパンを立てて、少量の水で蒸かして1～2分、火を止めて少し蒸らす。
これだけで「あおばちゃん」は一層おいしくなります。

＜ 原材料を比べてみました ＞



ふんわり食パン

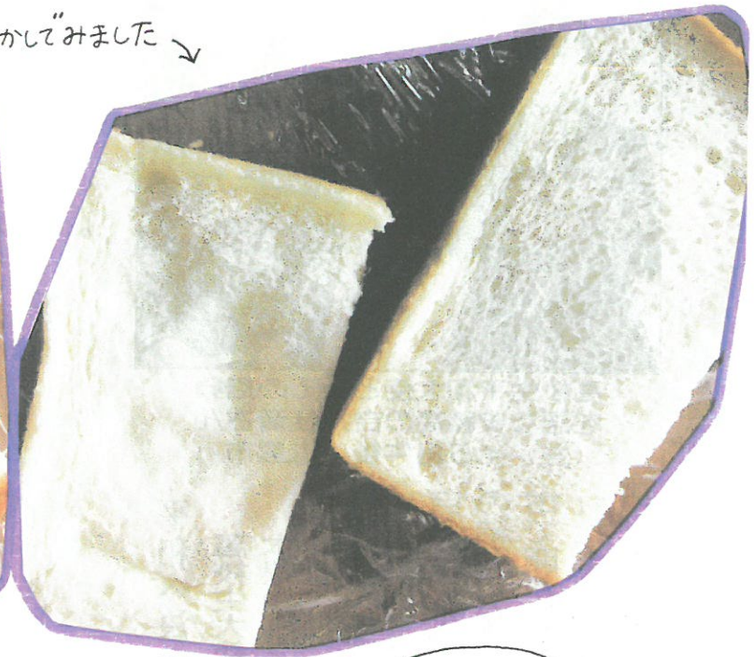
小麦粉．糖類．植物性油脂
パン酵母．ファットスプレッド．
食塩．発酵種．脱脂粉乳
酢酸Na．乳化剤．※イーストフード
甘味料（ステビア）．香料．VC

※イーストフード
13品目の合成添加物の中の
4～5品目が使用されるが
一括表示の為、具体的な
使用品目数は不明。その中でも
塩化アンモニウム、リン酸塩は、
極力避けるべきもの。

家での実験

人気の「ふんわり食パン」（有名大手メーカー）と
＜「満点！あおばちゃん」（あいコープ）比べました＞

両方を蒸かしてみました



ふんわりパン
ふわふわすぎて、くちゃくちゃで立つことができず手指で支えてます

あおばちゃん
蒸してもしっかり一人立ちして、小麦の香りが強くなりました

ふんわりパン
しぼんだ風船のようになりました

あおばちゃん
ふっくらしました

両方を食べてみました

「ふんわりパン」は小麦の量が少ない気がしました
「あおばちゃん」は腹もちが良かったです！

「福島原発事故を風化させない」

高校生平和大使
吉井佳音さんが訴える

高校生平和大使としての抱負を語る安積高の吉井佳音さん（左）＝5日午後、広島市

平和へ決意新た
高校生大使結団式
本県から2人参加

核兵器廃絶を国内外で呼び掛ける二十三代目の「高校生平和大使」の結団式が五日、広島市で開かれた。任命された十六都道府県の高校生らが各地の活動を報告し、平和な世界の実現に向け決意を新たにした。

平和大使の活動は一九九八年に始まり、今年は七月までに過去最多の二十八人を選出。例年夏にスイス・ジュネーブにある国連欧州本部を訪れ、核廃絶を求める署名を提出していたが、今年は新型コロナウイルスの影響で延期となり、今回任命後初めて集まった。

本県からは二〇一一年の東日本大震災を契機に派遣。安積高二年の吉井佳音さん(一七)は「東京電力福島第一原発事故を風化させないための活動もしていきたい」と力を込めた。福島東高二年の小野葵さん(一七)も大使に選ばれている。

第23代 高校生平和大使
全国結団式（広島市）

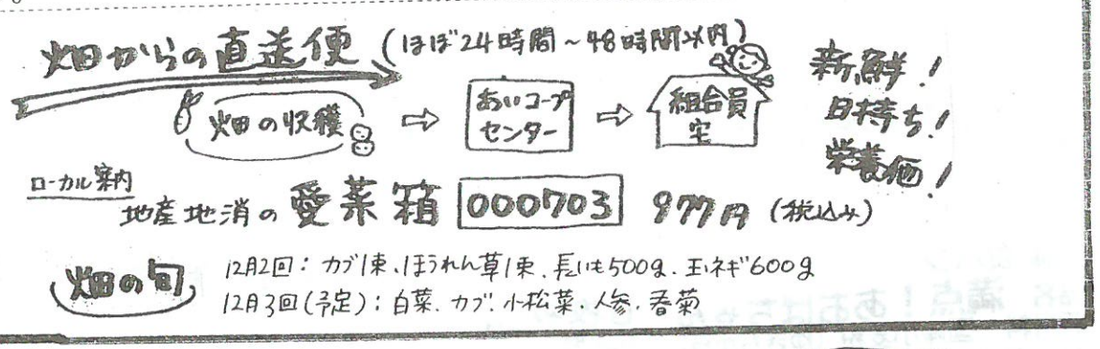
全国から28名で
熱い決意

結団式に集まった23代目の高校生平和大使＝5日午後、広島市

＊生産者からのお便り　「春が近い」と玉ネギが勘違い…

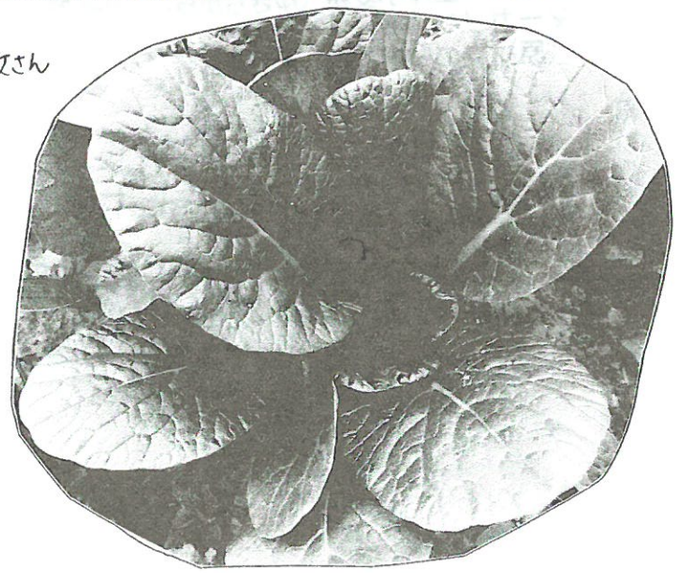
作物を良く育てるには管理の適期をはずさないことが、基本的に大切なことです。種まきの適期であったり、天候の長期予報を聞きながら、作物の生育や田んぼや畑の適切な管理に気を配り続けなければなりません。近年、温暖化の傾向で巨大な大根ができたり、冬まで保存できるという冬瓜が冬が来ないうちに腐ってしまったり、適期を選ぶことが難しくなってきました。玉ねぎは植え付けが終わりましたが、これまでにない順調な生育です。温暖化を考えて種まきを遅らせたのですが、心配なのは春が近いと玉ねぎが勘違いして玉ねぎの玉の肥大でなく、子孫を残すために食べることができない花芽になってしまうことです。どうなるか分かりませんが期待して待つのみです。

石澤　重吉



寒締め小松菜

生産者　柳沼孝政さん（須賀川市長沼）



今年は害虫が大発生したため農薬を使わざるを得ませんでした。1カウントで「1/3」の表示になります。虫に喰われると味が落ちるため、どうしても使うしかありませんでした。また、低温の外気にさらすため茹で時間が短くなります。通常の出荷価格より値上げして多くの組合員に味わっていただきたいと考えます。

ローカル 47 ふくしまGAP寒締め小松葉　税込170円

差し替わります。