

# ひまわり

2020年  
12月14日  
No. 1393

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 あいコープ代表訪問報告(上) 本物の味・香り・色 ショウユは生きもの
  - ② ↓ 仲間づくり 380名を目指す「おしゃせセレクション」感想
  - ③ ↓ 2年間の醸造の集大成、諸味継承。火入れは醤油への大きな飛躍
  - ④ 生協利用額「振込み手数料」の変更に 12月分(1/6引落)から / 星芽「かわいい」
  - ⑤ 「新型コロナウイルスに抗い」 金兼田 貴さん学ぶ
  - ⑥ 生産者からのお便り / 渋い2安じ(328) / すまいもの味増煮
  - ⑦ 横田農園「あまえんぼう」新企画「チーズ」「デラックス」 / 農さくのニラ注文3倍!!
- ローカル商品のご案内 なんでもカード 共通申込書、注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（／月／回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.coop> 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 (上)

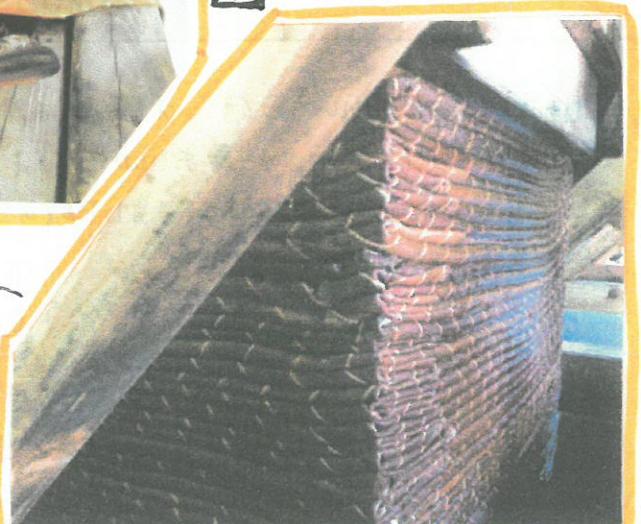
## 本物の味香り色

乳酸菌と酵母の2年間の発酵リレー



たげた布に  
→ 諸味が流れ込まれる

C



諸味布包みが27段に  
重ねられます  
↓  
ゆきりと諸味層ごとに過されて

↓

この最下段に澄んだ液体の  
「生しょうゆ」が流れ込む  
→ 次号につづく(中)



鎌田醤油  
社長と専務  
(2011年11月13日)

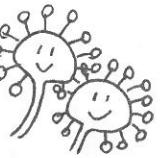
あいコープふくしま  
代表交流メンバー  
(6名)  
(宮城県 美里町)

## しょうゆは生き物 -2年間の時間・空気・光-

「諸味」(もりみ)から生しょうゆにする作業を見学できました。布に諸味を入れ、圧力をかけず、自然の力でゆっくりと諸味と諸味の間を流れる作業です。圧力をかけると濁ってしまうそうです。これを手作業で行っていることには驚きました。

諸味としぼったもの(生しょうゆ)をそれぞれ味見しました。生しょうゆの方が、味がまろやかで甘さがありました。ここから、火入れをすることで香りが引き立ち、色や味の品質が安定されます。また、搾りかすは、米沢郷牧場や乳牛などの家畜のえさや微生物を活性化させる目的で土壌改良にも使用されています。これは、添加物が入っていない、塩分が少ないので安心だからこそできることです。脱脂大豆だと、つんとした香りでうまい成分もなく、利用価値がないそうです。捨てればただのゴミとなってしまいます。

鎌田さんのしょうゆ作りは、国産丸大豆、国産小麦、塩のみの原材料で、地域に貢献していく素晴らしい取り組みだと思いました。 → ページへ戻る



## 微生物と共に美味しいを待つ！

秋晴れの田園風景が広がる中、訪問した鎌田醤油はどこか懐かしいような併まいの建物にここが味噌、醤油のふるさとか・・・。聞けば建物の瓦の色まで微生物が関係しているそうです。

倉ぐせと言い味噌や醤油造りも微生物の環境によって変わるので、それぞれ味に特徴があり、どこで造ったかまで分かるそうです。また、こうじ菌を世代交代して育てて家畜化しているのは世界で唯一日本だけ味噌や醤油の菌アスペルギルスオリゼ（国菌）と聞き、日本の食文化である味噌や醤油は風土に根ざす食品だと改めて感じました。

東日本大震災で被災した時は傾いた建物を棟梁にジャッキで引っぱり直しましたが、代々受け継いでいる建物とそこに存在する微生物を守り、引き継ぐことを考えると当時は本当に大変だっただろうと想像できました。

建物内は麹の良い香りがしていて初めて見るものばかりでしたが、手作業で布にもろみを広げて、何枚も重ねてその重みでもろみを搾り出す場面が一番印象的で、工場の大量生産では感じられない温かみを感じました。

醤油造りは①麹をつくる②もろみの管理③火入れの温度が大事、2年の歳月をかけるのは効率よりも美味しいものを届けたい、微生物と共生して美味しいくなるのを待つと鎌田専務がお話され、味噌、醤油造りの伝統と環境を守り、美味しいものを届けたいという熱い思いが感じられました。私たちも醤油、味噌の日本の食文化をこれからも子どもたちに受け継いでいくことも大事だと思いました。

(あいコープふくしま 鶴賀 真理江)

① 4品ともとてもおいしかったです。米粉パンはその名の通りとてももちりしていて、焼くと外はカリッヒ 中がもちもちでより一層おいしかったです。 ジャムも手作りの懐かしさを感じるおいしさでした。 4品の中でお気に入りはタマゴです。割った時の自身の弾力と重身の盛り上がり、箸で黄身を割った時と元気なタマゴに納得でした。

(郡山市)

- 味のこと、安全のこと、ちゃんとわかる方にお繋ぎできて本当に嬉しいです。  
今年は“おまつり”あるのかな？一緒に楽しめたら嬉しいです♪

(紹介組合員)

火入れを行った後、瓶に詰める時に、アルコール等の防腐剤を使用していないので殺菌のためもう一度、火入れをすること、微生物と共に存しながら2年かけて作り上げること等、こだわった取り組みがよく分かりました。

鎌田専務のお話で印象的だったのは、「しょうゆは生き物」の言葉です。そもそも、しょうゆは食品の保存のためにできたもので、新しいものが良いというわけではなく、時間や光、空気で香りや色、味が変化していく中で、古いものは古くなりに特徴があり、保存状態でそれらは変化していくことを学びました。

(あいコープふくしま 橋本 由美子)

## 醤油の搾りカスが家畜のエサに －地域循環がされている－

今回鎌田醤油を訪問させて頂き、印象的だったのは醤油、味噌づくりの蔵の中には微生物がたくさん住んでいて、蔵の味わいを出している事です。匂いだけでどの蔵か分かるぐらい、各蔵には個性があり、環境が菌を造っているそうです。醤油の熟成期間も1年半では味に納得出来ないために2年間熟成している事です。現在「生しょうゆ」が店頭で良く見かけますが、味はまろやかですが、色と香りは少ない。醤油は保存食品の為、新しいのが良いとは限らず置いてなじませる事も大事だし、熟成度合いには個人の好みがあります。鎌田さんの商品に対するこだわりがとても印象的で、更に搾った醤油の残りカスは家畜のエサや土壤改良に使われる。これは丸大豆という原料がちゃんとしている証拠であり、地域循環がきちんとされている流れに関心しました。

鎌田専務からのお願いとしては醤油の空き瓶の回収率があいコープでは8割程らしくリユース（再使用）していく上でもう少し回収率を上げてほしいとご相談も頂きました。「空になった空き瓶は軽くすすいで頂いてご返却にご協力下さい、キャップやラベルははがさなくても大丈夫」だそうです。

(あいコープふくしま 佐藤 直喜)

## 新しい組合員歓迎します 「おさとういセット」感想から 仲間づくり 3800名を目指す

① 素材がまさにそのまま生かされています。自然な風味と味わいを感じました。  
美味しいかったです。

(郡山市)

・添加物の入らない素材の良さを分めて頂きうれしく思います。

(紹介組合員)

②



## 2年間の発酵の集大成 諸味(もろみ)絞り

熟成した諸味の絞り方に驚き。広げた布に諸味を流し込み、包み込んで重ね（1段75枚）、ゆっくりと諸味の層（粒）にろ過されて最下段に流れ込む「流し絞り法」。この澄んだ液体が「生しょうゆ」（または生揚げ醤油）。次に最後の工程で「火入れ」になります。

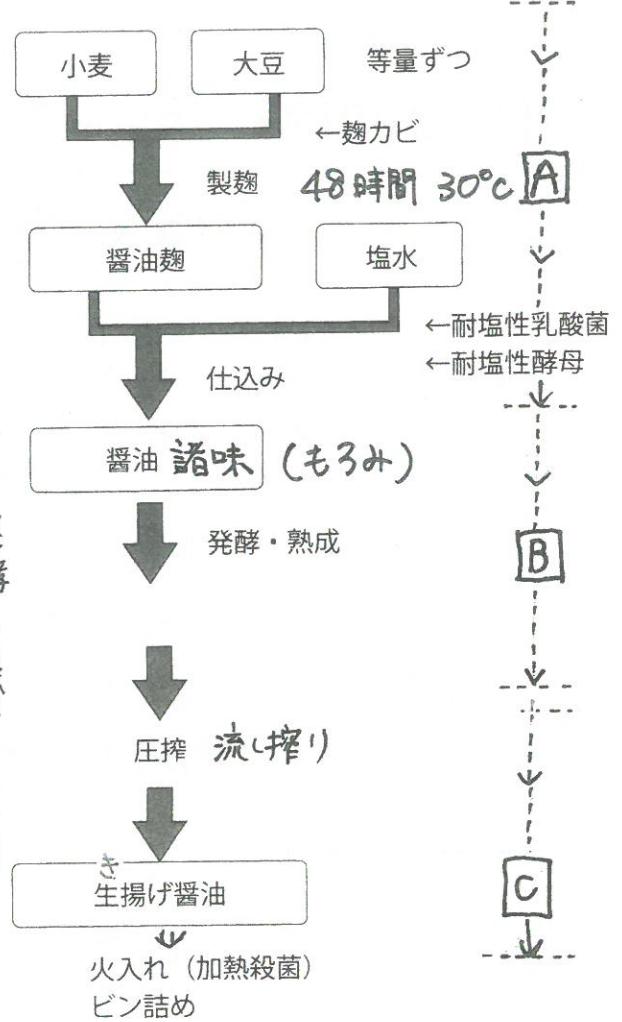
## 「火入れ」は醤油への大きな飛躍

最近、「火入れ」をしてない「生しょうゆ」が売り出されていますが、「火入れ」によって醤油の姿が完成します。80°C - 30分程度の加熱によて

- ① 2年間、活躍してきた酵素と微生物にストップをかけ 品質を安定。
- ② 醤油の鮮やかな赤味を帯びた褐色に変化。
- ③ 独特の香ばしい香気成分が生成します。

まさに「生しょうゆ」から醤油への飛躍、それが「火入れ」です。

## 2年間の諸味(もろみ)発酵・熟成



大きく深い「もろみプロ」  
諸味は30°Cと呼吸して  
炭酸ガスを出す。換気に注意。  
かい棒でかき混ぜる  
鎌田卓希

発酵と熟成



③



2020年9月  
あいコープふくしま理事会

## 生協利用額「振込み手数料」の変更に - 12月分(1月6日引落し)から -

あいコープふくしまのご利用ありがとうございます。表題の件につきまして  
10月4回 “ひまわり”で案内しておりますが、わかり易くの声もあり  
「変更内容を表に」しました。  
ご理解とご協力をお願いします。

(現行) 2020年11月分まで

	Aさんの場合	Bさんの場合
6日の引落し	引落しが成立 ○ 手数料 生協負担	引落しが不成立 X でも 手数料がかかる 生協負担
後日振込み		手数料は生協負担 (赤色振込用紙)

(生協負担1回)      (生協負担2回)

(変更後) 2020年12月分

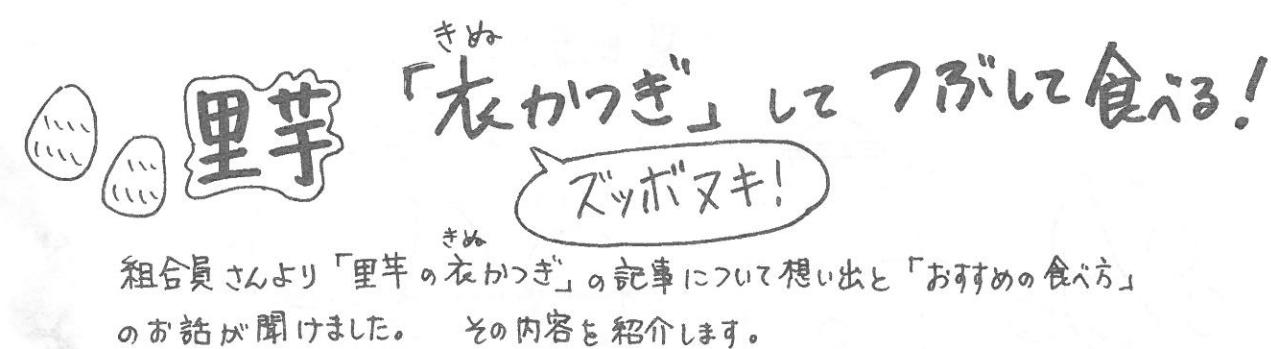
6日の引落し	6日引落しが成立の方 手数料 生協負担	これまでと同じ 手数料が <u>本人負担</u> に 変わります。(青色振込用紙)
後日振込み	今までと変わりません	

(生協負担1回)      (生協負担1回)  
本人負担1回

・督促の場合も青色振込用紙に変わります。

(変更理由)

引落しが大幅に値上げされ、お1人に2回負担することは難しく  
Bさんの場合もAさんと同じ生協負担1回に合わせることにしました。  
ご理解の程よろしくお願いします。



### < おすすめの食べ方 >

- ① 里いもを半分位の水で茹で蒸します。(7分~10分)
- ② 下部分をナフでそぎ、芋の頭部分をふきんかキッチンペーパーでしっかりと拭つ。
- ③ 芋の下部の皮を指で回すようにしてむく。  
「良い芋」は1回でむけます。熱いので水ぬらしながら…
- ④ 皮等が残ったら適当に指・つめを使って取る。良い芋は1回でむけますが…

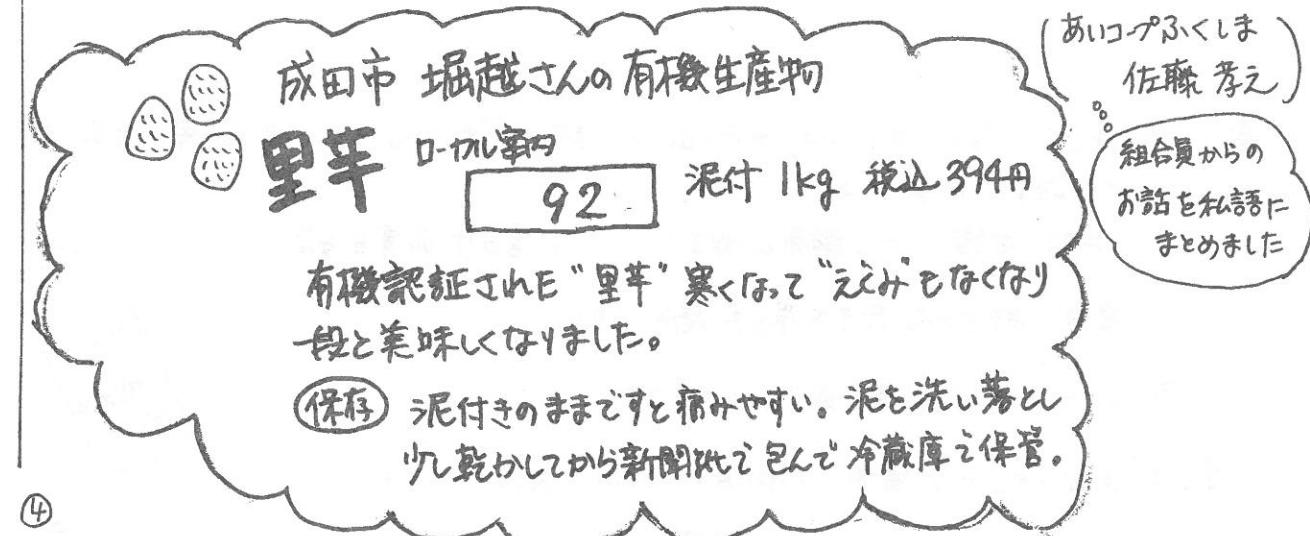
調理は、里芋を押しつぶす。大きい芋は半分に切った方が良い。

つぶす道具は、まな板、包丁、木べらなどを活用しておこう。(子ども、お父さんの手を借りる!)

< つぶした里芋 + 大根おろしをかけ + 鎌田さんの醤油 >

この方法と食べ方は岩手出身の母から伝えられました。「衣かつき」のことを「ズボヌキ」(ずぼと皮が抜けた意味かな?)といい、里芋は北上のニ子芋が昔からおもちのような感じでした。

北上市周辺の花巻、水沢、一ノ関出身の組合員、家族の方ご存知でしょうか。



# 「新型コロナウイルス」感染に抗して。

福島 島 民 友 實 田 鎌

2020年(令和2年)11月29日(日曜日)

## コロナ発の差別

福島県での新型コロナウイルスの発症状況は、一進一退の状況が続いています。欧米では11月上旬、フランスでは1日10万人、アメリカでは多い日で1日10万人の新規陽性者が出来ました。これから冬に向かって、低温乾燥がウイルスの活性を高めると言われており、インフルエンザや普通の風邪との区別が難しく、医療現場はより厳しい状況になると予想されます。

福島県では、8~10月にかけて、合唱活動や飲食店、医療機関等でクラスターが発生したものの、10月上旬をピークに発症は減少傾向にあるようです。全国的にみると、福島県は非常にうまくやっていると言えます。

まず新型コロナウイルスは、口腔内にいることが多く、咳や痰だけでなく、「話す」だけで、感染リスクが高まるということがわかつてきました。特に気をつけなければいけないのは、会食です。食事のときは

にもかかわらず、感染者に対する世間の目はとても厳しい。感染者が少ない地方の方が、この傾向がより顕著になるようです。感染者は誹謗中傷を受けてつら立場へ追込まれ、うつ状態になつたり、苦しい思いをしています。もし自分や家族が感染したらと考えてみてください。苦しい治療や丁寧な隔離を終え、せつかくウイルスに打ち勝つても、誹謗中傷や差別をされたら心が折れてしまします。

感染した人になぜレシテルを貼ったり、後ろ指をさしたりしてしまつのでしょうか。かつてぼくたちの国では、ハンセン病の方々を村外にしました。未知なるウイルスとの戦い方がわからず、恐怖心が過剰になつてゐるのです。しかし新型コロナウイルスは、その実態が少しずつわかつてきました。

まず新型コロナウイルスは、口腔内にいることが多く、咳や痰だけでなく、「話す」だけで、感染リスクが高まるといふことがわかつてきました。特に気をつけなければいけないのは、会食です。食事のときは

医師・作家 鎌田 實氏



# 「待つてゐる」

マスクを外します。そして会話をすると、どうしても感染リスクが高まるのです。

新型コロナウイルスのもう一つの特徴は、発病の2日前、無症状のときが一番感染しやすいということです。自分は元気だから大丈夫だと思つて油断していると、ウイルスを地域に広めてしまつ危険があります。つまり誰もが、知らない間に、感染したりさせたりする可能性があるということです。

## 回復者に優しく

感染した人に厳しい社会は、感染症に弱い社会です。なぜなら、感染がわかつた人には、自主隔離を丁寧にやつてもらう必要があるからです。感染者に批判的だと、陽性になることを恐れて、症状があつても病院へ行かず、検査を受けない人が出てきます。すると結局その人は、たくさんの人へ感染を広げてしまつます。

東日本大震災・原発事故で、

まつりになります。感染者が入院治療や自主隔離を終え戻ってきたときには、地域を守つてくれた職場を守つてくれたと考えることが大事です。「大麥つたね。」<sup>⑤</sup>苦労様と地域や学校

・職場で迎えてあげたいです。感染すると抗体ができます。抗体が消えてしまう人もいるようですが、細胞免疫に記憶が残り、感染じにくくなります。第2波、第3波が来たときに、医療を担つたり物資を運んだりする先遣隊になつてもらつことが可能です。感染した経験のある人は、パワーのある仲間に会えることができるのです。

## 分断ない福島に

ぼくたちは感染症へのリテラシー(教養)を身につけて、差別を乗り越えて行くしかありません。差別は分断を生んでいきます。

東日本大震災・原発事故で、

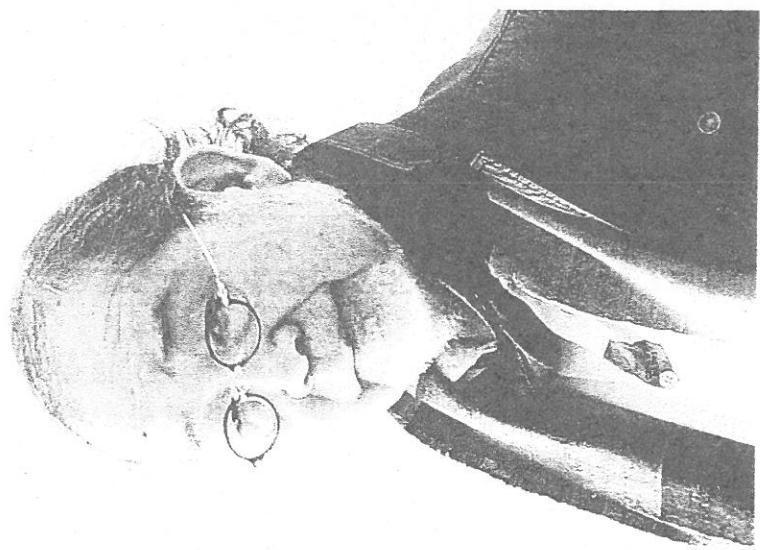
⑤

東京都出身。東京医科歯科大学医学部卒。長野県の諫訪中央病院で健診づくり運動を進め、現在は名誉院長。72歳。

福島の方々は大変つらい思いをされました。ぼくは震災直後から支援に入り、福島の人たちが困難を乗り越えていく様を見てきました。新型コロナウイルスで、福島の人たちは負けないと信じています。見えないウイルスや、見えない放射線に負けないで、差別や分断のない、あたたかい福島であつてほしいと願っています。あつてほしいと願っています。ぼくの病院で起きていたまじ。ぼくの病院で起きているあたりどうするかと聞かれ、ぼくはこう答えました。

いい、「笑しながら『馬鹿野郎』とかまた・みのる」という『じかり2週間自主隔離』待つてみる。弱い人のために、差別を乗り越えて行くしかありません。差別は分断を生んでいきます。ソーシャル・ディスタンスが大切と言われています。でもぼくは、フィジカル・ディスタンスも、ソーシャル・コネクティングが大切だと思っています。物理的な距離をとつて、社会的にはつながることです。「離れて、つながる」。離れていても、心はつながつてしまつよう。

世界が分断の方向へ、ひた走りに走りだしています。せめて日本では、差別や分断や孤立ではなく、困っている人や病気の人へ手を差し伸べられる、あたたかい社会であつてほしいと思います。



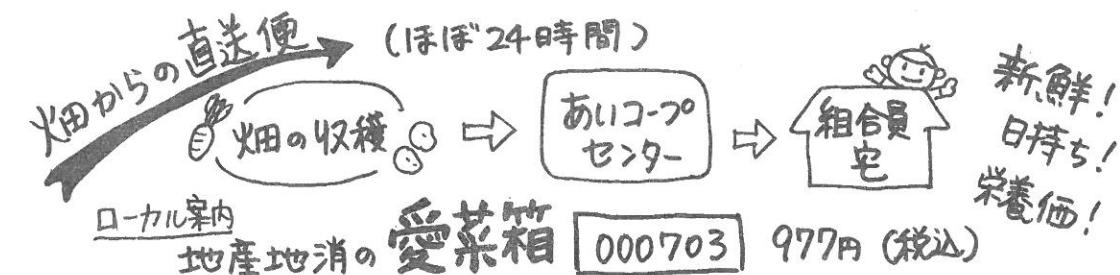
\*生産者からのお便り

豆の収穫  
白菜・大根の貯蔵  
小麦の播種

寒波のくる前に忙い時期

この時期は豆の収穫や、小麦の播種、白菜や大根の貯蔵作業の時期になり本格的な寒さが来る前に少し忙しい時期になります。収穫された豆類は、ハウスに広げて乾燥させる。ハウスの中は大豆、青豆、黒豆、小豆、これから収穫されるパンダ豆、うずら豆、花豆と色とりどりで賑やかになる。今年は、長雨で土寄せや雑草取りが思うようにできず収量や品質が悪い、そうすると手選別が必要になるが、その仕事はほとんど母の担当になるので、今から母の愚痴が聞こえてきそうで、申し訳ない気持ちになっている。小麦の播種も先日終了したが、大豆、小麦とも国内自給率が10%前後と低く、ほとんど外国産に頼っているのが現状だ。なんとか安全な大豆や小麦をこれからも生産していくかなくては、と強く思う。

大内 誠



畠の旬

<箱の直近の内容>

12月1回 大根1本、小松菜1束、かぶ1束、じぼう450g、白菜1kg  
12月2回予定 カブ、ホウレン草、長芋、玉ねぎ

く測りて安心 测りて対処 > 308 週目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑦.. 下限値以下 結果 cs137	検出下限値 cs137	測定 時間
2020年 12月3日	郡山市 日和田町	柿	1000g	3.96	2.78	3600s (1H)
						⑥ ローカル品

寒くなれて  
さつまいもをよく食べます -味噌煮-

最近すっかり寒くなってきて子ども達が夏はあまり食べなかったさつまいもをよく食べます。

我が家でよく作るさつまいもの味噌煮、を紹介します。

- <材料>
- ・さつまいも ... 2~3本
  - ・ゴマ ..... お好みで
  - ・味噌 (米こうじ味噌がオススメ) ... 約大さじ1~2 + 小さじ1~2
  - ・水 ..... 適量
  - ・菜種油 ..... 適量 (タメがおいしい)

- <作り方>
- ① さつまいもを一口大に切ります。
  - ② 鍋に油をひき、さつまいもを炒めます。
  - ③ 全体に油がまわったら、水と味噌大さじ1くらいを入れ煮ます。
  - ④ さつまいもがやわらかくなり、水が少なくなってきたら追加でみそを小さじ1くらいを入れ、水分をとばすまで火を止めゴマをかけたらできあがりです!

簡単で冷めてもおいしいのでぜひお試し下さい!

(須賀川市)

# さつまいも



食べ方...焼きいも、ふかしいものほか、汁物やサラダ、ソテーやお菓子の材料に。  
保存...冬の低温は大敵、冷蔵は厳禁です。新聞紙で包み、10~15℃くらいのあたたかい部屋で保存。少し日に干すと甘味が増し、長持ちします。

1月1回 成田市 堀越さん

ローカル品 000714 有機さつまいも シリクスイート 1kg 367円(税込)



2021年 新しい年を飾る  
あまえんぼう 横田農園

2017年  
12月  
あいコープ  
まつり  
ビッグパック

新企画 「ケース」「デラックス」(発送と配達)

\* 王室へのお届け企画



注文番号

000 704

「ケース」入 800g 個人配達 税込 1717円

000 780

「デラックス」約500g<sup>×2</sup> 個人配達 税込 3596円

000 781

3L 1ケース (350g×4パック) 個人配達 税込 3856円

000 782

2L 1ケース (350g×4パック) 個人配達 税込 3348円

37

いちごパック 280g 個人配達のみ 税込 611円

差し替わります。

生産者  
森さん の ニラ  
注文総数 502 束  
(12月1回)  
例年の3倍

「森さんの甘いニラ」 12月1回の注文が502束とこれまでの注文数の3倍近くになりました。

早速、森さんと電話で話しますと、「最高注文数にて良かったです」と喜びの声。  
(12月4日)

そして、ニラの美味しい食べ方を聞きました。

これまでには、『ニラでしゃぶしゃぶ、鎌田さんの「かけぼん」ぞ!』ひとつでした。

今回は『ニラ 醤油』の紹介でした。

「うちのニラを3~4cmに切ってゴマ油でさっと炒め(オリーブオイルでも)、  
鎌田さんの醤油に一晩ひたす。このニラ醤油をご飯、とうふ(湯)、  
焼肉など暖かいものならなんでも。酒のつまみにピッタリ」

とのお話をいた。ニラはまだまだ成育します。注文を待てます、と。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

\* 発送します

九州・北海道・中国・四国・沖縄は加算額があります。  
OCR用紙への申込みと合わせて  
別紙「発送票」に住所等記入して下さい。

注文番号

400830

「デラックス」約500g×2 税込 4676円

400831

3L 1ケース (350g×4パック) 税込 4936円

400832

2L 1ケース (350g×4パック) 税込 4428円



④ “あまえんぼう”的入れ価格が上がります。その理由は横田農園でハウスへの機械設備  
の導入(消毒回数を減らせる紫外線照射機)や設備材料の値上げ等もあり价格上涨になります。