

# ひまわり

2020年  
12月7日  
No. 1392

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

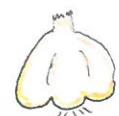
- ① 有機の野菜グリル作り方： センカフェ会　たくさん食べた!!
- ② 里芋…トマトはカリカリ 内はスムーリーイケる!! / あいコープこだわりの万能つゆ
- ③ あいコープこだわりの万能つゆ / 石けんカフェ会 報告・部屋干しの臭いしない!
- ④ 拡大地区委員会での話し合い(11月) 新型コロナ感染対策・里芋・さつまいもどうだった?
- ⑤ “ 12月以降の日程 / 生産者からのお便り・寒締め小松菜
- ⑥ 火田からの直送便 / 測定安心測定対象品 / D-カル品 12月4回、5回の案内情報
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・英語申込書・注文・控えメモ

ローカル商品のご案内（12月4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

### 有機の野菜グリル作り方： センカフェ会 (11月16日)



驚き!!



簡単!!



美味しい!!

普段、野菜は積極的に  
たくさん食べたり



菜種油（平田産業）・万能つゆ（鎌田醤油）

さつまいも  
人参 (堀越さん)

里芋  
玉ねぎ

いんげん  
パプリカ  
(赤とオレンジ色)

小松菜など葉物も

おいしい。

「切れれば良かっただ」

根菜は輪切り

\* 有機野菜グリル、簡単なのにおいしくて野菜もたくさん食べられて、と驚きの連続でした。

作り方： 野菜 … 洗って皮をむいて切るだけ  
たれ … 鎌田さんの万能つゆ 100ccに にんにく1かけをすりおろして混ぜる

フライパンに少しずつ油を入れ、野菜を揚げ焼きする。  
野菜に火が通ったら たれをかける。 これでOK!

この日の野菜は、じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・玉ねぎ・パプリカ・いんげん。玉ねぎは1cmくらいの輪切り、根菜類も同様薄く切るよりも厚めに切ったおいしいとのことでした。また油も平田産業の菜種油だからおいしいんだよ、とのこと。

実際に食べてみると、たれの味はちゃんとおいしいし、野菜も甘さが出、野菜の味もしっかりしていて、とてもおいしかったです。

柏倉さんは野菜をごはんにのせて丼にして出すことも。たれは、「作ってすぐだと、にんにくが強すぎるかも。一晩くらいおひかせておくとマイルドにならう気がする」と教えてくれました。また、お肉とも相性がよく、焼き肉のたれの代わりにもなるそうです。

家に帰ってさっそく夕飯に、普段、積極的に野菜を食べない子どもたちが“たくさん食べてくれました。

(郡山市)

→ 鎌田さんの

「こだわりの万能つゆ」

泰山特価

36円引き

お得!

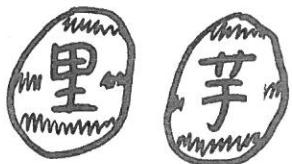
まんま通信

395

この機会に  
ぜひ

税込み ご利用下さい!!  
900ml 662円

①



# 外はカリカリ 内はねっとり いくる!

\*使った野菜は、人参・玉ねぎ・じゃが芋・里芋・さつまいも・パプリカ・いんげん。

里芋は下茹でし、衣かつぎで皮をむき、焼きました。

外はカリカリ、内はねっとりやわらかくて、意外といくるかもって感じです。

野菜は輪切り、パプリカは、巾1cmくらい縦切ります。いんげんはそのまま。

鶴木さんはお子さんが4人と、これからどんどん食べるようになるので、野菜グリルがピッタリ。人参がたまつていい時があるので、そんな時はぜひ、この野菜焼きに挑戦してほしいです。

油は少しちゃらの“揚げ焼き”的感じが良いと思います。

渕本さんは、お子さんがなかなかお話をできなかったので、家で作ってくれたらいいなと思いました。

このグリルメニューは我が家の定番メニューです。どんな野菜にも合うし、

お肉もいけますし、チャーハンにも合うことを発見しました。

私は、「たれ」をいつも常備(作り置き)しています。

それで気づいたことは、

作りたて(にんにくをすりおろして混ぜたもの)より、作り置きの方が味がはじめてまろやかなことです。

作りたての時は、にんにくのパンチが効きすぎて少し苦いように思います。

常備してあると、野菜炒めでも何にでも使って便利です。

(須賀川市)

\* カフェ会に2歳の子どもと参加しました。

野菜だけどにんにくが効いていて、がっつり感が味わえた。

熱を通したから甘くなかったのかな?

にんにくたれも2歳の息子がさつまいもについていてもペロリと食べました。

(郡山市)

## あいこー♪ 鎌田醤油「こだわりの万能つゆ」と市販品の比較

	あいこー♪ 鎌田醤油 「こだわりの万能つゆ」	TVで話題の 「うまいたれ だし醤油」
内容量と 価格	900ml 698円	1000ml (1L) 868円 (900ml相当) 781円
容器	ビン 空ビンを回収し再使用。 返却で20円還元	ペットボトル
原材料	しょうゆ、かつお節エキス 砂糖、醤油酢・食塩 昆布エキス・米発酵調味料 /アルコール (しょうゆに大豆・小豆・食塩) /アルコール	※ しょうゆ(混合) 砂糖・還元水あめ みりん・朱栄酵調味料 かつおぶしだし・かつおぶし エキス 清酒・食塩・調味料 (アミノ酸等) アルコール・カラメル色素 ビタミンB1 (原材料に大豆・小豆)

### 話題の「うまいたれ だし醤油」で気になった点

- i 原材料の「しょうゆ(混合)」の意味は、「諸味にアミノ酸液をブレンドしたもの」ではないか。アミノ酸液は脱脂加工大豆を塩酸で分解して作るそうです。
- ii 添加物に調味料(アミノ酸等)の化学調味料を使ってます。大豆・小豆のたんぱく質・でんぶんが発酵熟成でアミノ酸・糖分が作られて旨味が出るが混合しょうゆでは不足するため、化学調味料を添加し補うと考えられます。
- iii カラメル色素のⅢとIVは発がん性が疑われる物質に。しょうゆ本来の褐色と香りは酵母・発酵によって作られるものです。
- iv 価格比・容器の相違は生協組合員と生産者との協同の力でないですか。
- v 「ペットボトル」容器の化学物質が溶け出す不安と環境汚染が心配です。

## 鎌田醤油「こだわりの万能つゆ」

原材料 … しょうゆ [大豆…宮城県産、遺伝子組み換えでない。]  
小麦…宮城県産、食塩  
かつお節エキス・砂糖・醸造酢・食塩・昆布エキス  
米発酵調味料/アルコール

しょうゆの自然のアミノ酸とかつお節のイノシン酸が働き合って、深いうま味が出ます。



① 万能つゆ  
+にんにくおりがらし  
(100cc + 1片)

当日でもよいが、前日作って置いた方がマイルド。

焼肉やチャーハンにも Good!

②

油はたっぷり使う。

固さは、(はしで下玉で通るくらい。

これは熱いうちにかける

焼もながり  
食べてもよい

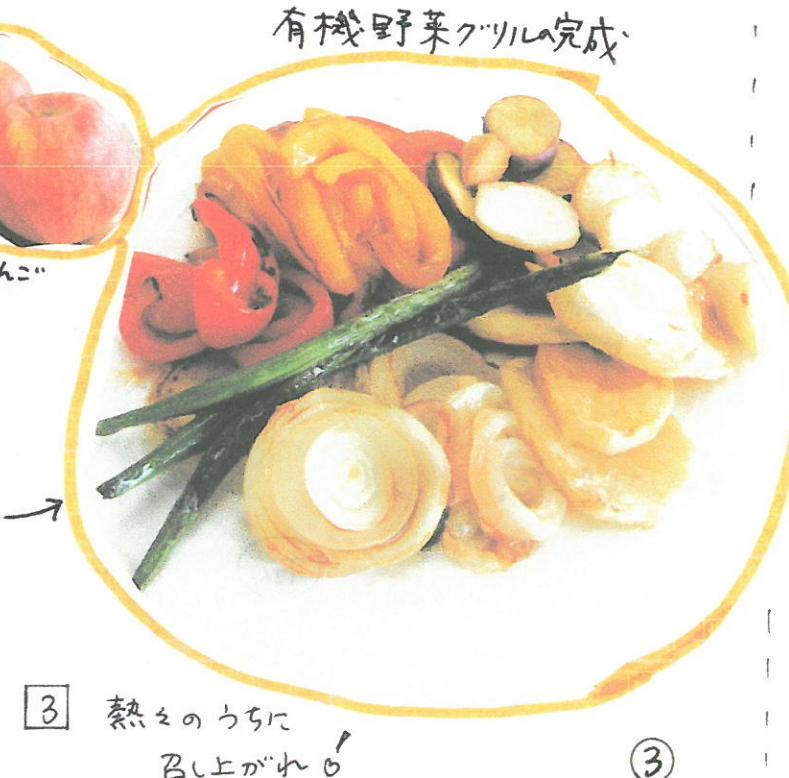
ホットプレートで  
フタをして

揚げ焼きでも。

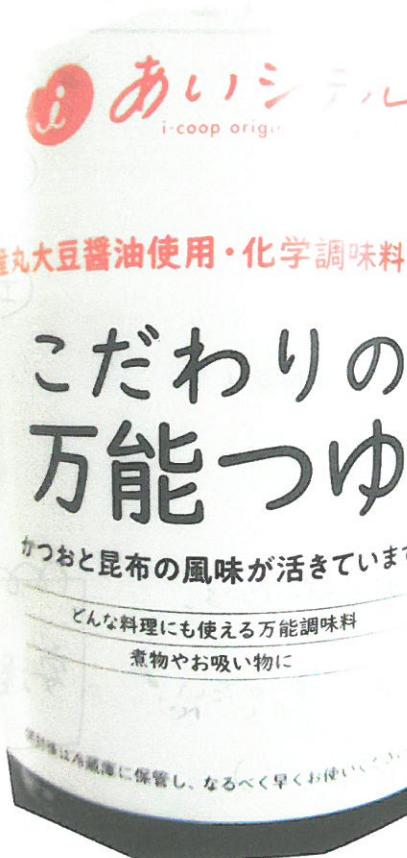


テッパン  
トマト

→



③ 熱々のうちに  
召し上がり



## 石けんカフェ会（11月12日）報告

部屋干しの特有な臭い…しない!!

—水はしじょうでの洗濯—

\*カフェ会でテーマは「石けん」でした！ 洗濯は水はしじょうを使用していく、使い心地がとても良いので満足しています。梅雨の時期もですが、今の時期もカメ虫のおかげでいつも部屋干しの我が家は部屋干し特有の生乾きの臭いが全くないので、本当に助かっています！

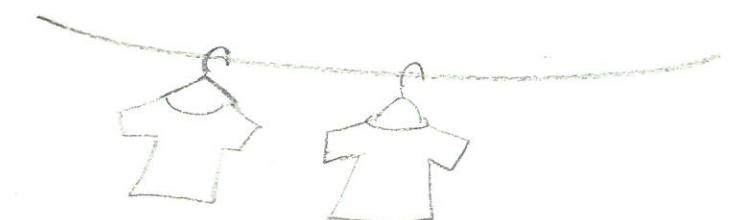
食器を洗うのは、まだ合成洗剤の方がずっと気がかりで石けんも何度か使用したことはありますが、どうしてか油汚れのスッキリ感が感じられず、また合成洗剤に戻っていました。

今回、カフェ会では“アイゲン”をおみやげにいただいたので、もう一度使ってみようと思います。

油汚れは、フライパンやお皿を一度ふき取ってから洗ったり、酸性の汚れも流してから石けんを付けるなどいろいろなコツを教えていただいたので、今度こそキッチンでも石けん生活になれるといいなあ。

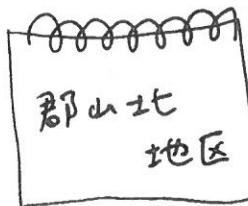
酸素系の漂白剤もおススメを聞けたので早速注文してみようと思います!!

(須賀川市)



スッキリ!!

# 拡大地区委員会での話し合い(11月) =新型コロナ感染対策・里芋・さつまいもどうだった? =



〈私たちのコロナ対策:「愛菜箱」などで自然免疫力〉

Iさん … 野菜をしっかりとることで意識している。  
愛菜箱の野菜・届いた白菜のおいしさに感動!  
大切なのは、旬だよね~。

Mさん … 愛菜箱を使いこなせるようになった。プラスしてあいづつの他の野菜も追加している。

Oさん … 愛菜箱の人参おいしかった~!  
愛農会の人参ジュースもいい。免疫力アップのために毎日飲んでいる。

Pさん … 愛菜箱、5品で977円、無農薬野菜がこの価格で買えるとは…ありがたい!

Nさん …まだ4ヶ月でできていなかかった… (持参したローカル案内にチェック)

## 〈里いも〉

Iさん … 衣かつき、子どもと一緒にありました。MISOグラタンを作った後、また買いました。

Mさん … 衣かつきに感動。今までおいていたのはなんだかんだどう~今は芋々と。ごま和え、豚汁で食べた。

Nさん … シンプルな煮こみがしが家族に好評でした。

Tさん … 里芋・玉ねぎ、すり身で煮て食べました。

Hさん … 里芋 MISOグラタンをもう少し牛乳で溶いて、シューにしました。

## 〈さつまいも〉

Nさん …りんご、レーズン・さつまいもを炊飯器で煮込みました。(紅玉)

Iさん … 揚げない大学芋を花見糖だけでも付けてました。

Hさん … さつまいもスティックを作った。

Mさん … 煎ててさの目に。ヨーグルト、マヨネーズそしてあいづつのツナ缶を混せてサラダに。

Iさん … ぶかしてつぶして豆乳を混せて焼いて、いももちに。  
バター・甘辛しょうゆでおいしかった。

堀越さんのさつまいもはうまい!! 繼続利用したいくらいだ!! の声もあがりました。



## 〈新型コロナ対策〉

Kさん … 学校で手洗い指導があり、しっかりできるようになっています。

カメさん … など歌いながら。

小6の子どもが食育で献立を発表した。ずっとお料理キットで体験させていたせいか料理など食にも興味がある。生きていく力がついてきた。

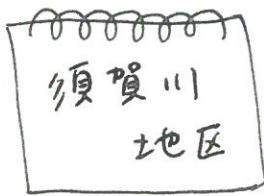
Tさん … 3歳から手洗いを学んだほど。指も1本ずつちゃんと洗うんだよ…と。食から学ぶことが多い。自分で見極める目を養うことにつながる。

## 〈こんにゃく・里芋・さつまいも〉

Mさん … ひまわりで読んでこんにゃくを買ってみた。  
こんにゃくの味が全然違うことに驚いた。小さい頃食べた味。  
こんにゃくギライの夫はいつも残しているのに、「今日のこんにゃく違うね、おいしい!」と全部食べました。  
生姜のうまさがわかつてもうえた。

Tさん … 里芋 MISOグラタンを作った。MISOをカレーバージョンもいいかもしれない。  
さつまいもはあいづつで買ったスーパーでスープメーカーでスープにした。  
玉ねぎ・パセリ・チーズ(蔵王シェレッド)  
おいしくて夫もびっくり!

Iさん … こだわりの保育園での人気メニューを家でもよく作る。  
さつまいも・大豆の水煮・ごりぎう・じゃこも油で揚げる。  
そして、それを全部かたくり粉でからめて丸め、しょうゆ(鎌田醤油)・みりん  
花見糖にからめる「岩石揚げ」これをたっぷり作った。  
子どもたちは喜んでたくさん食べる。



### 〈里いも・さつまいも〉

Tさん … 炊かつきにしてゆでてみた。ぬるぬるしてうまくいかなかった。  
蒸すんですね…  
里芋は苦手だった。どうくさいから。  
でも、岩瀬牧場のは、おいしかったー!!  
MISOグラタンや、油で炒めて万能つゆで煮たのもおいしかった。

Sさん … つぶして、キャベツ、タンポポ村のボロニアソーセージもしくはカリカリベーコンを  
混ぜ、マヨネーズちょっと、と万能つゆでのサラダが好評。

Hさん … さつまいもを油で炒めて水と朱こうじみそを入れて蒸して、またみそを  
からめる。とまらないおいしさ。

## 12月～ 地区委員会 日程

郡山南地区 … 12月15日(火)

安達地区 … 12月17日(木)

郡山北地区 … 12月18日(金)

須賀川地区 … 2021年1月18日(月)

福島地区 … 2021年1月28日(木)

伊達地区

…未定です

(5)

### \*生産者からのお便り

**来春に向けた土作りを**  
今年もあっという間に過ぎてしまったという思いが強いです。田んぼの  
片付けも夏作の片付けも終わり、来春のための土作りの準備を始めます。  
それと、まだ壊れたビニールハウスの修理が残っていますが、これを完成  
させて春先の露地野菜の端境期に届けられたら良いなと思っています。

安田 廣見

## 寒締め 小松菜

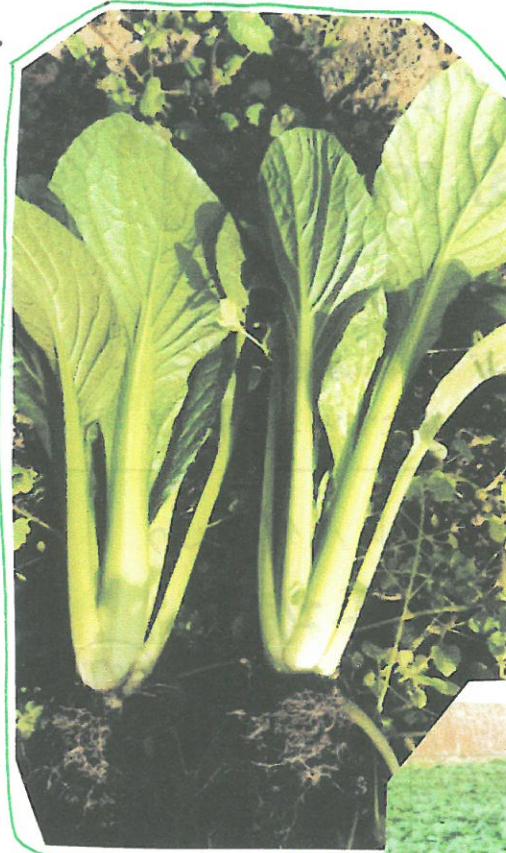
ふくしまGAP(防除2回) 毎慣行栽培は  
3回

糖度、最低でも8度。

多くの組合員に、この寒締めを味わってほしい、  
と、ふくしまGAPが価格を値下げして  
あります。

秀吉賀かりす  
172 200g以上

税込み  
(70円)

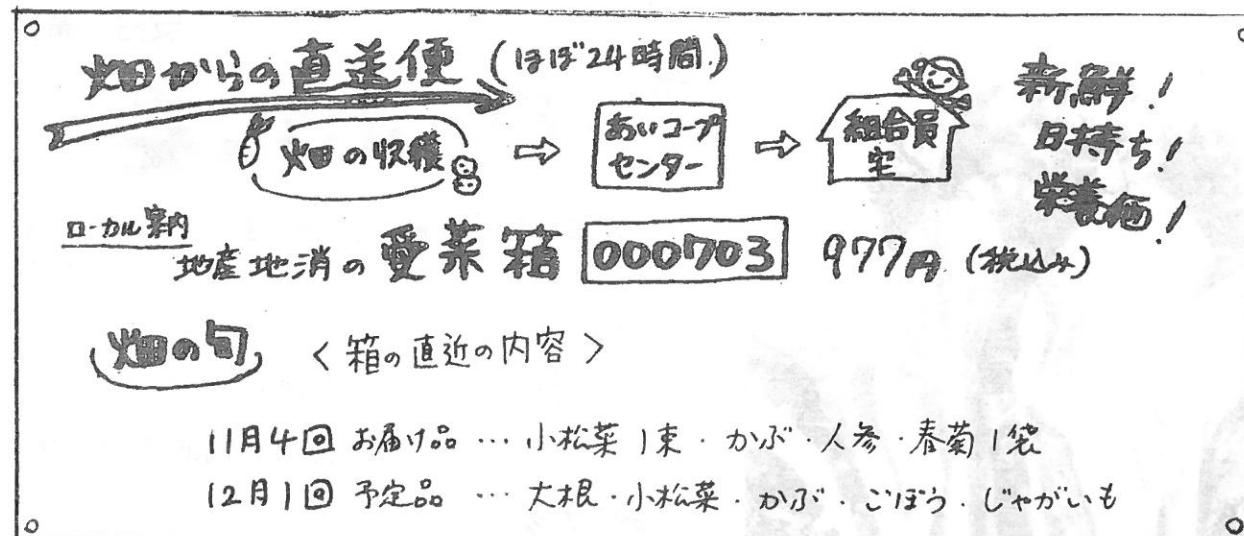


ふくしまGAP  
八代昌子さんの  
畑  
株間を通常より広げて  
株が大きくなるように。



## 3ヶ月GAP 寒締め小松菜 続き

播種は9月半ばに行い、ボカシ（有機肥料）とGAP（園部さん）の超光合成微生物（SPSb）を活用して栽培しました。今日は寒締め出荷のため、通常より多く畠に置き株を大きめにしています。そして霜や雪にあうことでの甘さが増します。  
糖度は8度以上になります。なかには10度のものも。（市販のものは5~6度止まりです。）  
甘い、ミネラルたっぷりの小松菜で、寒さに負けず”免疫力アップ”しましょう。



## 測って安心

## ローカル品 3ヶ月GAP 八代さんの

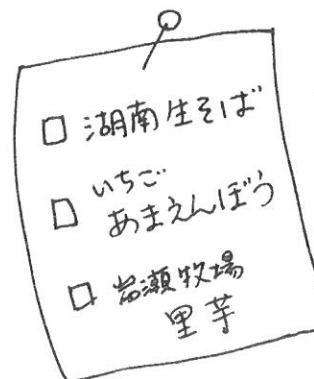
## 寒締め小松菜 不検出

307回目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑦.. 下限以下 結果 Cs137	検出下限値 Cs137	測定 時間
2020年 11月19日	須賀川市 坂の上	大根	1000g	⑦	2.78	3600S (1H)
"	"	大根の葉	400g	⑦	6.20	3600S (1H)
11月25日	郡山市 大平町	寒じめ小松菜	800g	⑦	2.80	7200S (2H)
"	須賀川市	大根の葉(ゆで)	900g	⑦	2.54	7200S (2H)

⑥



## 年越ミハ・湖南生ミハ

注文・申し込み 12月4回  
お届けは 12月5回

品質保持のため、“冷凍”でお届けします。  
必ず、自然解凍をしてから茹でて下さい。  
~~~

## 横田農園の“あまえんぼう”関連

- 12月4回の企画です。 12月5回は企画ありません。
- “冷凍いちご”は、12月4回で今季終了です。
- ・あまえんぼうは、1月1回から新企画で再開します。  
「パック」「ケース」として「発送用」です。
- 12月5回 まんま通信企画（宮城県）小牛田町 佐々木さんの生姜は、仙台→福島の物流便に載せることができ時間が時間的に不可能のため注文できませんのでご承知下さい。

## 人気の岩瀬牧場 “里芋” 今回で終了

- 里芋、12月4回で終了します。  
組合員の注文ご協力で、畠に作付けした里芋が、ほぼ完全に出来ました。  
ありがとうございます。

(岩瀬牧場 伊藤社長より)

