ひまわり

2020年
11月23日
No. 1390

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 須賀川市 横田農園 見学交流(10月27日)報告　人気のあまえんぼう スタート！
② ↓　／新型コロナ禍での職員会議(10/31)感想 報告(土) 里芋グラタン
③ 里芋MISOグラタン 職員会議で体験．チームワークと分担．
④ 里芋「右かつぎ」で包丁での苦労がうそみたい！／岩瀬牧場 里芋再開／3800名の仲間たち
⑤ 新型コロナ禍 おうちde石けんカフェ　多くの気づき，合成洗剤の人体に及ぼす影響
⑥ ローカル案内 森農園 葉物，こまつ果樹園 りんご「ふじ」／生産者からのお便り／渡りて安心 (307)
⑦～⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード．共通申込書・注文控えメモ．

ローカル商品のご案内（１２月２回）はうしろのページからです　ホームページ http://icoop-fukushima.　CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

須賀川市 横田農園 見学交流（10月27日）報告

横田農園のいちご 人気のあまえんぼう スタート！

（2020年1月のあまえんぼう）

人気の苺，横田農園の**あまえんぼう**が初出荷となりました。冷凍ではなく生いちごで，今回（12月2回から12月4回）までとなります。なお贈答用（ケース等）の企画は 2021年1月からの予定です。

5500株が植えられたハウス内でお話をする横田社長
ミツバチを放して受粉をおこなう。光合成を促進するCO2発生器の設置．自然の風を入れて温度を自動調整などの工夫．

10月27日．須賀川市 横田農園 いちごハウスを あいコープふくしま 佐藤理事長と 橋本職員が 訪問し．横田社長より「いちごの話」を伺いました。

あいコープふくしま … 今年も間もなくいちごシーズンに入ります。その打合せと畑の状況の見学にきました。早速ですが（ハウスの中），この白い花はいちごの花ですか。（写真中央）

横田社長 … そうです。このハウス内に放し飼いのミツバチが受粉させることで，中心の丸い部分が青く膨らみ成育し，大きないちごの赤い実が出来ます。あと1ヶ月半後ぐらいです。

次ページへ ①

新あまえんぼうの開花

12月2回～12月4回

あまえんぼう（2Lまたは3L）

※「冷凍イチゴ」は12月1回～4回で終了

大粒パック	300g	000704	1パック 994円（税込）
不揃いパック	280g	000705	1パック 729円（税込）

2020年 10月27日 横田農園
ハウス内を飛ぶミツバチにより受粉して．花の中心の丸い部分が黄色から青色へ膨んで．そして赤いいちごの実になります。

あいコープ… この広いハウスには、大変な数の苗が植えてありますが…

横田社長… 数は約5,500株です。先月の9月にポット苗の状態で定植。それ以前の6月に親苗を購入して分枝から「苗づくり」を(おこない)約12万本に増やし「ポット苗」をつくり全てのハウスに定植しました。

あいコープ… 親苗から子苗をつくるのは大変なんでしょうか？

横田社長… 大変ですし、特殊技術的な面があります。でも自分でやった方が良い苗ができます。いちごの味も例年通りと思います。

あいコープ… 昨年の台風では、ハウスの一部が水没したようで、その回復状況はどうですか。

横田社長… 確かに、ハウス内の多くの機器が水没して、その後新型コロナでイベント販売が次々と中止、今後の収束も見えない状況でした。でもあいコープさんの注文は、定期的、事前に注文数が把握でき、ありがたいです。今年はあいコープまつりも中止のため、12月2回から出荷できます。

あいコープ… 早目の企画でX'mas週も組合員にお届けできてありがたいです。本日はお忙しいところありがとうございました。

（あいコープふくしま 橋本由美子がまとめました）

むけるので、手間に感じなかった。

みそグラタンは子どもたちがパクパクと食べてくれました。個人的には鶏肉などで食感のアクセントが欲しいなと思いました。

（菅野 祐介）

「衣かつぎ」簡単に皮がとれ感動！

最初のテーマ、新型コロナに関しては、昨今の特に郡山での感染者増に不安を覚える一方で、鶴蒔理事から、「コロナ禍であいコープの食材が届くのはありがたい。」と言って下さる組合員さんがいる事を知り、これから乾燥でウィルスが増殖しやすくなる季節となり、改めて、消毒、マスク、換気を意識して、その声をもっと広げていきたいです。生協としても春先の加入増と比較すると夏以降、加入が伸びていないので、秋の仲間作りも思う様に進んでいない現状であり、まずここを何とかしていかなければならない課題が明確にできました。

調理体験のテーマ「里芋」を作ってのグラタン調理については、まず「衣かつぎ」をすると、びっくりする位簡単に皮がとれたのに感動しました。個人的には里芋は大好きなので、家でも実践して色々作ってみたいと思いました。「里芋みそグラタン」も少し味は濃い目になってしまいましたが、凄くおいしくでき、皮むきに続いて感動。3ケ頂いたんですが一人で全部食べてしまいました。

（佐藤 直喜）

感染しない 感染させない力 発酵品を食べ 農薬を入れない

今回の学び：新型コロナが広がるなか、感染しない、させない事で大事な事が『食』を中心とした「自然免疫力を上げること」、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品は、以前学んだ時から気にかけていたが、添加物、農薬、合成洗剤が腸内の乳酸菌等を弱めると聞き、驚いた。自分を弱めない為にも、無添加、無農薬の食材を選びたい。

花兄園のたまごは「白身がしっかりしていて混ぜにくい」が第一印象だったが、開放鶏舎で健康に育った鶏が生んだ卵が3日で届くあいコープだからこそ、白身がしっかりして新鮮なんだと実感した。卵の臭みや味に関して、卵はにおいを吸着しやすかったり、粗悪な エサを食べると〝コク〟が出る。それが臭みの原因と初めて知った。エサによって卵の質が変わり、着色料で黄身の色を変えたり、合成アミノ酸でうまみを出したり、まだまだ知らない事をこれからも学んでいきたい。

（松本 良博）

新型コロナ禍での職員会議（10月31日）感想・報告(上)

10月31日（土）快晴、中央公民館で10月職員会議（職員12名、理事会三役）を開催。今回は、あいコープセンターを出て、里芋グラタン作り体験、「新型コロナ」および「花たまご」の学習をおこないました。その職員の報告です。

山根牧場の里芋 皮がツルンとに感動 初めての「衣かつぎ」

今回、初めて場所を中央公民館に移し、実際に調理をすることができ、新鮮な気持ちで臨めた。

テーマが「里いも」で組合員さんにおススメはしていたが、みそのグラタンを作ったことはなかったし、衣かつぎもやったことがなかったので、体験することができ、今後、さらに組合員さんにお話しやすくなった。

正直、皮つきの里いもは面倒と思っていたし、組合員さんでも敬遠してしまうという声が少なくなかった。しかし「衣かつぎ」をすれば蒸している間に他の作業ができるし、何よりツルンと気持ち良く皮が

チームワークと分担
家族de

スタートは石けん
スポンジの泡で洗う！
気付き

慎重と工夫
芋を回転させて
皮むき。
カボチャも回転

「食べない．マスクを取らない」
防衛策
家族の分を含めて
自宅へお持ち帰り

手順
菜種油に鶏ひき肉・キノコ
（鶏もも肉やベーコンで作ろうか）
長ネギ・里芋（同じ大きさでカット）
バター・塩こしょう・味噌
この味つけが難しかった．
最後にチーズをのせる（塩分）
ことも味付けの考慮に

皮がツルツル！
感動体験に!!

危ない！
左のひとさし指
切ってしまい血が…
痛い失敗

長ネギカット

③

里芋　包丁での苦労が嘘みたい！

先日、ひまわりに掲載されていた里いもみそグラタンを作ってみました。
里いもがグラタンに使えると言うのが目新しかったのです。作ってみたら里いもの皮むきが熱くて大変でしたが、とても美味しく食べやすく出来ました。子供達も喜んで食べてくれました。
里いもの皮むきも「衣かつぎ」でするするむけて、今まで包丁で苦労していたのが嘘みたいでした。
近いうちにまたリピートしたいと思います。

（郡山市　　）

「里芋MISOグラタン」に挑戦ありがとうございます。
「衣かつぎ」の皮むき時の「指の熱さ」ですが、私は手指を水で冷しながらやってます。
大き目の容器に水を張って手についた芋の皮を落としながら冷す。水道水をチョロチョロ流しながらでもO.Kです。　芋に水をかけて冷やすのはお推めできません。
熱い時に皮はスムーズにむけるように思います。

また、「ひまわり」体験では、フライパンで蒸し加熱ですが1袋全部の場合は、「蒸し器」で時間を計ってやった方が、その時間、他の家事が並行してできます。
「10分～12分間」位だと、芋の中心部まで軟らかくなり、味も良いようです。
そして冷蔵保存で2～3日は大丈夫でした。（冷凍は不便）

（あいコープふくしま　佐藤　孝え）

岩瀬牧場 里芋 再開します

岩瀬牧場の里いも、12月2回より再開します。組合員さんからの注文数が驚くほどの数になりました。

10/3回	4回	11/1回	2回	計
331袋	334袋	147袋	106袋	（915袋）

岩瀬牧場、伊藤社長とお話したところ「里芋はあいコープさんに『欠品』が出ないよう昨年の2倍作付けした。まだ3分の1位芋が残ってます」と。
組合員からの期待も広がっており…
追加企画はどうですか？　伊藤社長「それは、ありがたいです！」

岩瀬牧場「里芋」を　12/2回、3回、4回、5回

（注文数が多ければ最後の方は欠品が考えられます）

12月2回　ローカル案内

- 岩瀬牧場の **里芋**　差し替え　153　防除0.　700g　税込283円　泥は落としてます。　ねっとりの甘味！
- 成田市 堀越北の有機生産物 **里芋**　181　泥付　1kg　税込394円

有機認証された"里芋"。寒くなって"えぐみ"もなくなり一段と美味しくなりました。

保存　泥付のままですと痛みやすい。泥を洗い落とし少し乾かしてから新聞紙で包んで冷蔵庫で保管。

仲間づくり　3800名を会員に

新しい組合員の紹介と「おさそいセット」感想から

ⓐ パンがとてもおいしかったです。やわらかくて。（二本松市　　）

- いつもおいしいのを紹介していました。今度はおいしいのを教えてもらいます。

（紹介組合員　　）

ⓐ 添加物を使っていない食品を子どもが食べているのを見てとても安心できました。とてもおいしかったです。（須加川市　　）

- 気に入ってもらえて良かったです。（紹介組合員　　）

ⓐ 放牧パスちゃん牛乳…コーヒー牛乳として温めていただきましたが、ベトつかず加糖されていないのかな？さっぱりとしたのどごしでした。おいしかった。

もっちり米粉パン…バターとジャムでいただきましたが、私はバターが相性が良いと感じました。重みはないのに歯ごたえがあり年令と共に歯が衰える私たちはピッタリと思いました。

（郡山市　　）

- 牛乳、米粉パンともに気に入っていただけて良かったです。
今後もいろいろな商品をおススメできればと思います。（紹介組合員　　）

ⓐ

秋の仲間づくりキャンペーン中（12月末まで）
『紹介ポイント』2倍!!

新型コロナ禍　おうちde石けんカフェ（11月1日）

石けんを使うことは、地球に優しいこと

―多くの気づきができた―

本日のゲストさんお二人は、環境や心を大切にされている方々でした。テーマを石けんにして環境についての資料を分かりやすくまとめたものを使いました。

また、環境だけでなく、大きく人体にも悪影響を及ぼす合成洗剤について、知らなかった！との感想や何となく知っていたけど、使い続けていた…と聞いて、まずは気付けてもらえてよかった～と感じました。

石けんを使うことは地球にとって優しいことなので、自分の心も綺麗に磨かれる感じがとても好きでぜひお二人にもこの感覚を味わってほしいです☆

石けん一つとパックスのスポンジ、それから米粉パンとスライスハムをおみやげにお渡し、とても喜んでもらえて嬉しかったです！

（郡山市　　）

○ 石けんの話を聞きました。

何となく知っていたこともありますが、詳しくは勉強していなかったので、洗剤の成分や使い分け、成分のこと、改めて勉強になりました。　CMや宣伝だけではなく、様々な面、化学物質や環境、人体への影響、又石けんの負担にならない使い方など自ら勉強することで、自ら知って何を大切にするかを選んで買い物したいと思いました。

こういう機会があるのは有難いです。　ありがとうございました！

（ゲストさん　郡山市　M.T）

○ 石けんについて、合成洗剤について知らなかったことがたくさんあった。

みんなが使っているし、そこらへんに売っているもので、すぐ手に入るものだったし、あまりうたがいもなく使っていたが、今日の話を聞いて、あたり前に使っていた洗剤も食べ物も見直していこうと思った。

自分の人生をよりよくするためにも☆

（ゲストさん　郡山市　M.I）

合成洗剤（合成界面活性剤）は乳化剤として
―食品、薬、農薬にも使用―

合成洗剤が人体に及ぼす影響は？

―経皮から侵入、排泄は10日間で10%のみ―

i. 本来、皮ふから体内へ異物が入らないようになっています。（細胞と細胞が頑強にくっついて）

しかし、合成洗剤は皮ふの防ぎょを破って侵入し、かつ他の化学物質までを侵入しやすくします。　―手荒れ、ひび割れ、湿疹の発症はその有害性の表れです。―

ii. 皮ふから入った合成洗剤は、肝臓への影響が、口から入ったときより大きい。

「経口から入った場合は1週間で99%排泄されるが、経皮（皮ふ）からの侵入では10日目でやっと10%だけが排泄される」と。

（科学技術庁の実験）

iii. 合成洗剤が、排水路から川に流れれば、そこに生息するバクテリアがやられて　　、川・湖の浄化能力（有機物を分解する）が衰えてしまい自然環境の汚染がよりすすみます。

人間の安全さと
環境の浄化力は
一体といえます

（資料「合成洗剤のない暮らしサイドブック」から）

ローカル案内

甘い

森農園 葉物シリーズ

	12月 2回	3回	4回	5回
ホウレン草	○	○	○	○
小松菜 ※1/4回	○	○	○	○
ニラ	○	○	○	○

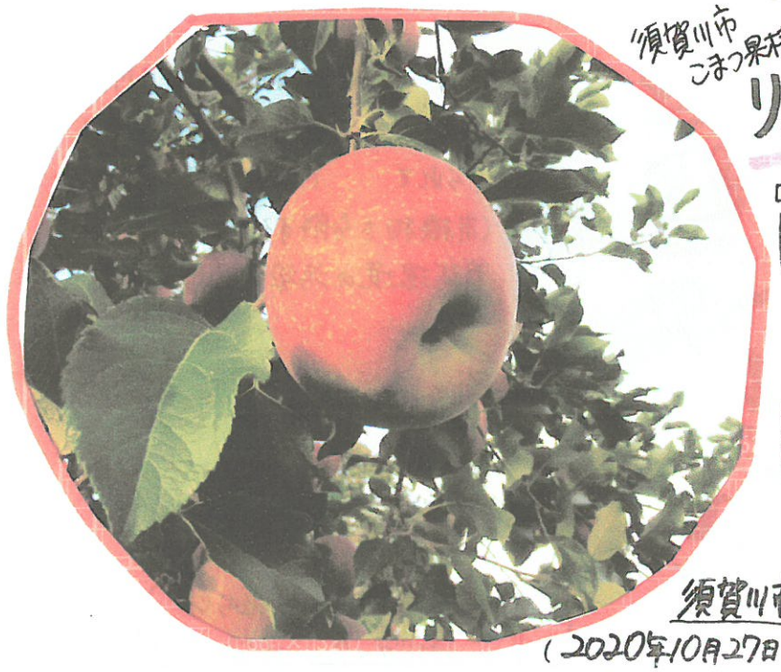
※寒さが進むと野菜自身が凍結から身を守るため糖度を上げます。(自然免疫が)
寒じめの野菜の甘さはこのためです。
ふくしまGAPさん、小松菜は1/4回からスタートします。

(10月19日写す)

森さんの畑(須賀川市仁井田地区)
ホウレン草、寒さにあたり甘味が増します。

須賀川市 こまつ果樹園

りんごの王様ふじ



ローカル品

000707 大きさ不揃い、キズ有 自家食用

りんごふじ 10kg 税込 3110円 (ダンボール箱詰め)

000706 (4~6個入)

りんごふじ 1.5kg 袋入 税込 514円

須賀川市 こまつ果樹園

(2020年10月27日に写す)

虫の食害に弱い白菜 でも全滅はないでしょう

＊生産者からのお便り

白菜の虫くいの葉をかなり取っており、見た目が悪くてすみません。白菜はキャベツ同様、虫の食害に弱い作物です。少しでも減らすため、ペットボトルに酒と砂糖を入れ、蛾や蝶が入る窓を開け、畑の数ヶ所に設置しております。少しは効果があるかもしれませんが、気休め程度です。白菜が全滅ということはないので、多めに作付けすることで対処しております。

石井 希

畑からの直送便 (ほぼ24時間)

畑の収穫 ⇨ あいコープセンター ⇨ 組合員宅

新鮮! 自持ち! 栄養価!

ローカル案内 地産地消の 愛菜箱 000703 977円 (税込み)

畑の旬

11月2回 お届け

かぶ1束、小松菜1束、白菜1個、人参1kg

11月3回 予定

大根、小松菜、かぼちゃ、ニラ、チンゲンサイ または クーサイ

測って安心・測って対処

307 週目

㊦.. 下限値以下

測定日 2020年	場所	品目	量目	結果 cs137	検出下限値 cs137	測定時間
11月1日	郡山市田村町	アスフロ(茎ブロッコリー)	800g	㊦	2.80	7200s (2H)
〃	須賀川市岩渕	カリン	600g	㊦	3.25	7200s (2H)