

ひまわり

2020年
11月16日
No. 1389

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 森農園・ニラと小松菜畑 代表訪問交流 “甘くて安全なニラの理由”
- ② 森さんの話から～ ニラの甘み、厚み、日持ちの有様の力！ 化学肥料は水膨れ
- ③ ニラ栽培の流れ しっかり育てた球根から元気なニラが育つ。ニラレシピ
- ④ 高校生平和大使 1万人署名と支援金 2020年最終集計・7月の花
- ⑤ 赤らまんふとん / 生産者からの便利 / 愛菜箱 / 森農園の小松菜とほうろく草他
- ⑥ おうちde石けんカフェ会 ヤシの洗剤等…合成洗剤と同じで驚き
- ⑦～⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・共通申込書・注文控メモ

ローカル商品のご案内（12月1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

森農園・ニラと小松菜畑 代表訪問交流（11月2日）

甘くて安全なニラの理由

“無農薬、化学肥料・除草剤不使用の力”

12月1日から毎年人気の「森農園のニラ（ハウス栽培）」が始まります。今年、ニラの状況をハウスに伺って、森夫妻に理事と職員で話を伺いました。（須賀川市仁井田地区）

ハウス内は6月から育った球根育成の「ニラ」が大きく伸びており、それが目の前の作業者の手で根元から次々と刈り取られていました。

私たちが食べるニラは、切られて地下に残された球根から、1週間～2週間で新芽が伸び、11月下旬～12月上旬にかけて、身の厚い立派なニラに成長し、“一番ニラ”が出荷されます。そうです。



11月2日
この日に、目の前で地下の球根を残して刈り取られました。刈り取ったものは田んぼの肥料へ。
そして、新芽が成長し、濃い緑色で身の厚い一番ニラが出荷されます。（12月1回スタート）

刈り取った「親株ニラ」を手に
森さん夫妻（森農園11月2日）

訪問でわかったことがあります。

1つは、前年9月頃に播いた種が細長～い芽を出し、6月に定植され、そこから地下の球根が育ち、秋の収穫までに1年3ヶ月もかかることです。球根に栄養を蓄えるためにニラの花を摘んだり、わざと刈り取らずに育てるための手間暇と日数がかかることです。プラスして“愛情”とも言われていました。

2つは、太陽熱を利用して（50℃）土の微生物を活性化させていることです。4～5年前から取り入れており、雑草も抑えられています。

3つ目は、森さんのニラが甘く、栄養価が高く、日持ちするわけです。「ぼかし」といわれる自家製のたい肥を使用しています。（縮わら・もみがら・米ぬか・発酵菌）+ 棚倉町の貝化石の粉末を使っており、ミネラル、カルシウムが含まれています。

多くの農家は化学肥料を多く使っており、チリ分が多いため多量の水を吸い、成長が早いですが、収穫後はすぐにへたれるそうです。細胞が大きくなり樹液濃度が低くなるそうです。この真逆が森さんのニラです。

健康ニラはへたれず、1週間日持ちします。

（あいコープふくしま 橋本拓子）



森夫妻とあいコープ理事

森さんの話から～
ニラの甘さ・厚み・日持ちは有機の力
化学肥料は「水膨れのニラ」に

森さんのこだわりは、有機肥料(ホカシ)と土の微生物です。
 化学肥料を使用すると、ニラの細胞濃度が高まり、
 それを薄めるために水分を吸収します。

結果、ニラは水膨れした細胞で成育します。

このニラは、水分が減ると腰折、へたりとなり、葉がべつつき
 日持ちの悪いニラになります。

こうした「ニラ」が店頭では多いようです。

森さんは、数少ない有機肥料で除草剤を使わず、
 (暑い夏でも手取りの草取り作業)、土の微生物の力で
 作っています。

甘味と厚み、そして日持ちする「森さんのニラ」が生まれるわけが
 わかりました。

今年の夏は今までになく暑く、草むしりが大変でしたが、
 作業する人に、朝6時から9時頃まで、やってもらっていました。

虫害としては、ネキリムシが茎の地際を食べます。
 日中、土に潜んでいて、夜になると動き出すので、やっかいですが
 殺虫剤は使っていません。

ニラの株(球根)は3年まで使います。味に違いはありませんが
 古くなるとだんだんニラが細くなり、細くなると
 グラム単位で出荷するため手間もかかりますので、
 新しい株を種からつくり、苗を植え、成育させ、
 新しい株を作ります。

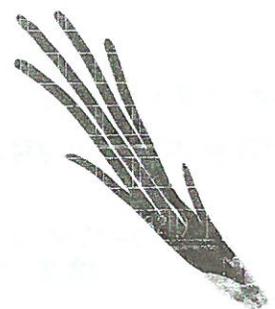
➡
 右上へつづく
 ②

今季初!
森さんの甘いニラ
 (防除0)

D-加工品

109 150g 税込み 210円

※差し替え品で、この森さんのニラが届きます。



➡ あいコープ組合員さんへのお届けは、夕方収穫が1日目。
 2日目に東揃えにしてあいコープふくしまセンターへ夕方納入。
 3日目に、組合員宅にお届けとなります。

ニラは、養分を日中に蓄えるので、夕方収穫しており、
 収穫から48時間前後で組合員宅(食卓へ載せることが
 可能)となります。

(あいコープふくしま
 職員 橋本)

**日にちが経っても
 美味しく傷みにくい!**

ニラのハウスと小松菜、ほうれん草などの畑を見学して
 きました。

今の時期は夏の花を終えて、種をつけたニラがメリリ込め
 ているところへお邪魔しました。

太陽光と微生物の力から土づくりをされている森さんの
 野菜たちは、いつも思いますが、日にちが経っても傷みにくい
 のです。

この日はメリリ込まれたニラを分けさせていただき、あるもので
 2種類のシンプルニラメニューを作ってみました。(3ページ紹介)

ニラは、栄養価が高く、特に「アリシン」には強い
 殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて
 風邪を予防する効果があるそうです。

これから寒くなる時期に美味しいレパートリーを増やして
 森さんのニラをもっと食べよう～♪と思いました!

(レシピ募集集中です!) (理事 佐久間)

ニラ栽培の流れ

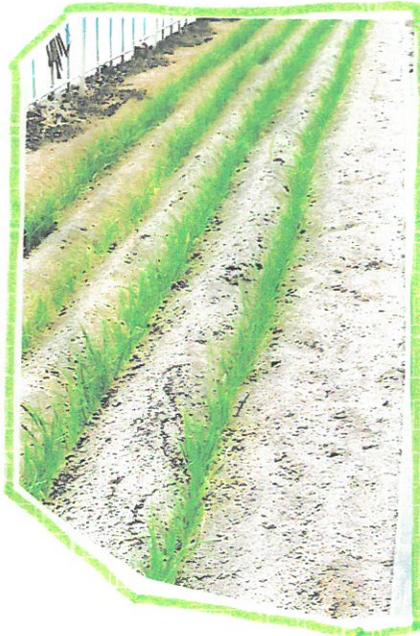


[土づくり]

2020年
5月~6月

乾燥稲わらを敷く、微生物が活性化し
雑草も抑えられる。

→
6月に
[定植]し
ニラの芽が
伸びる



8月 ハウスをオープン
太陽の光と熱で殺菌
病気を抑えています。

自家製のぼかしを入れる
(稲わら・もみがら・貝化石・発酵菌 米ぬか)



6月~11月・12月

球根に養分を蓄える。8月の花摘みも同じ理由です。

追肥... 貝化石
海藻の養分

夏の間
光合成で
がんばって



↑
11月2日(月)

地下茎の球根を育て、残して、茎と葉の「ニラ部分」は全部刈り取り、
田んぼの肥料に。

残った球根から一番ニラの新芽が顔を出し、身の厚い甘いニラに
成長します。

この球根(親株)は1玉を3年間ニラを育てると、新しい株に変わります。

ニラ火焼きチヂミ

材料... ニラ (1束程度)

小麦粉 50g
米粉 50g (小麦粉のみ100g
でもOK)
塩 少々
水 150cc
ごま油 適量

* 米粉が入ると
歯触りもちもちで、
表面がよりパリッとなります。

作り方

- 1: ニラは長さ3cmに切る。
- 2: ボウルに粉類、塩を入れ水を注いで混ぜ合わせニラを加えて混ぜる。
フライパンを熱くしてごま油を回し入れ生地を薄くのばして焼く。
- 3: 上からへらで押さえて焦げ目が少しくらいこんがり焼き上げる。
- 4: ゆずぽん、ラー油などお好みでつけていただく。



あるもので シンプル!

ニラレシビ[®]

(理事 佐久間)



鎌田さんのしょうゆ
& 大根おろしでもOK.

作り方

- 1: ニラは長さ2.5cm程度に
切る。
- 2: フライパンを中火で熱し
ごま油を回し入れ火加減、
しんなりしたらしょうゆを
回し入れひとまぜする。
(右回転で回すと
水っぽくなりません)

材料... ニラ (1束程度)

ごま油 (大匙1弱)

しょうゆ
(大匙1)

ごま
(お好みで)

ニラのしょうゆ炒め



③

戦争も核兵器もない平和を未来につなぐ

高校生平和大使 1万人署名と支援金

2020年 最終集計

総数 6710筆 ご協力に感謝します

高校生 1万人署名 ——— 今年もノーベル平和賞に
ノミネートされました ———

2020年高校生1万人署名活動「——戦争も核兵器もない——」は、
あいこ-プ組合員と友好生協、友好団体 として 第23代高校生平和大使の
吉井佳音さん（安積高2年）など 多くの皆さんの協力で 6710筆の署名が
集約されました。

ここに報告すると共に 皆様に心から御礼申し上げます。



合計

6710筆

2020 平和大使署名 あいこ-プふくしま 集約内訳

昨年預かり分	150	
2019 あいこ-プまわりへ	282	
よつ葉生協 様 (2019年)	50	友好生協 (栃木県小山市)
〃 (2020年)	1712	(福島市)
きらり健康生協 様	360	(東京都八王子市)
自然のめぐらばい 様	40	(京都府)
自然の京都 様	43	(仙台市)
あいこ-プみやぎ 様	1405	あいこ-プ生協者
米沢銀 様	73	
ココネットマム 様	68	
スイートホット 様	31	
鈴木 裕 様	50	フクシマ原発労働者相談センター
高尾 美子 様	10	元あいこ-プ組合員(町田市)
吉井 佳音 様	1027	第23代高校生平和大使
石井 和代 様	467	いわき在住 あいこ-プ組合員
あいこ-プふくしま 組合員 様	942	



平和を希求し未来につなぐ支援金

ありがとうございます

2020年 240名 3670 183,500円
5月~9月
郡山市 仲彰則様 5,000円

合計 188,500円

皆様のご支援金に感謝申し上げます。
この支援金の一部は、第23代高校生
平和大使 吉井佳音さんの活動費と、
来年度の高校生平和大使派遣活動、
中高生広島平和交流団に活用させて
いただきます。

放射能被害から子どもを守るシンボル

ワタの花 — コットンボール

*今年もあいこ-プさんから頂いた種を引継いだオーガニックコットンの栽培を行い
今、どんどんコットンボールを収穫しています。また、日ごころは通信「ひまわり」と
お送りいただきありがとうございます。今年も取り組みをなされている。戦争も核兵器もない
「高校生1万人署名活動」ですが、締め切りまでに組合員への配布は難しかったので、役職員の中で
会える範囲で署名を集めました。43筆ですが長崎県の集約先に送付いたしましたので報告いた
します。(生活協同組合コ-プ自然の京都 理事長 坂本 真有美)

2019年あいこ-プまわり
高校生平和大使コ-ナ-

← 写真は 第22代平和大使
赤沼 優希さん

福島県より2名、全国で28名
が第23代高校生平和大使に
選ばれました。

ジュネーブ(スイス)の
国連欧州本部訪問
アピール行動は、

新型コロナ禍のため中止に
なりました。

(2020年平和大使)



吉井佳音さん 小野葵さん
(安積高2年) (福島東高2年)

吉井さんは
あいこ-プ組合員 家族です

※ あいこ-プふくしまの
中高校生 広島訪問
平和交流団も同じ理由から
中止となっております。

ヤシの実洗剤等、自然派をうたっているが... 「合成洗剤」と同じで驚き

★新しく組合員になった吉成さんと自宅でカフェ会を聞きました。
今回は手荒れが気になっているとのこと。"石けんカフェ"にしました。
すでに自然派系洗剤をお使いのようでしたが、旦那様が合成洗剤を使い続けて
いるらしく、「なぜ合成洗剤はよくないのか」という点を知らしてもらい、旦那様にも
石けんに変えて欲しいなと考えながら話し合いました。

吉成さんは、[合成洗剤はお皿に残り、やかて口に入る][ヤシの実洗剤等、
自然派をうたっているが、実は界面活性成分は合成洗剤と同様のものもある]等に

(※資料I)驚かしていました。

私も合成界面活性成分は皮膚細胞を破壊し体内へ入る点や、胎児孫世代にまで
影響が出るという事を改めて詳しく知る事ができました。

石けんは確かに少しだけ不便な点や満足いかない部分もあるかもしれませんが、
ただ、体内への影響・環境への影響を考慮した場合、何を優先するかをまだ完全に
石けん生活にできていない我が家で話し合おうと思えるよい機会でした。

お土産には、アイゼンの石けんと、我が家では半端になっていた「さいから」を持って帰る
頂きました。また後日使いごちなど聞いてみたいと思います。

あとは、鮭フライとさばみそ煮缶も合わせてお土産に。バタバタとしてカタログを見て
おいしいものを「教え合いっこ」することができなかったのが、「またやろう!」という感じで
おひらきになりました。

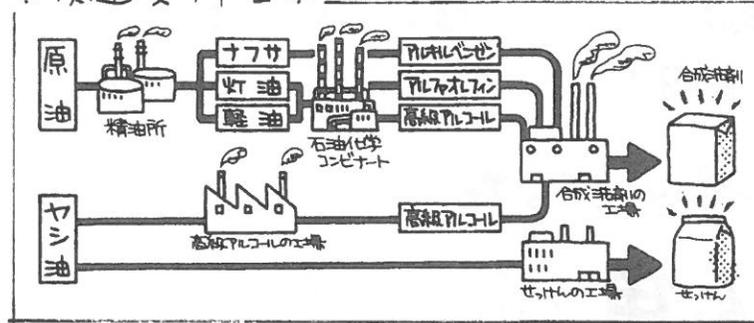
資料準備頂きありがとうございました。

(須賀川市)

★10月21日に内野さん宅でカフェ会を行いました。テーマは「石けん」!! あいこづの冊子資料と
参考にいろいろお話をしました。前から使ってみたかったけどなかなか手が出せなかったのですが
合成洗剤のこわさ、石けんの泡立ち、使いやすさを知り、早速家で石けんを使い始めています。
今まで液体の石けんの泡立ちに納得いかず、合成洗剤を使用していた夫も無理なく固形の石けんを
受け入れてくれるそうです。

(郡山市)

※関連資料 I ※



天然原料「ヤシ油」からも
合成洗剤

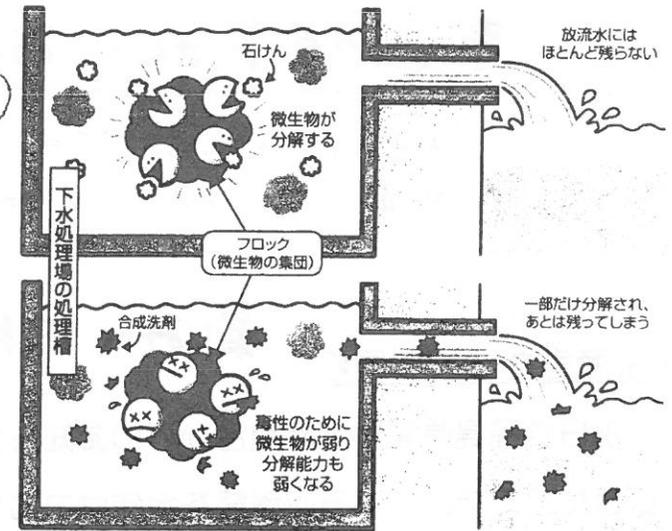
原料がヤシ油などの動植物油脂
であっても、合成界面活性剤として
製造されたものと同じ化学的性質を
もちます。

※関連資料 II ※ 環境汚染と体へのダメージは 共通

「ワタロ石けん」が「蛍光剤」で
輝きました
洗った下着や「触れた手」から体内へ
侵入

石けんは、ほぼ
生分解された。

合成洗剤は
完全分解されず放流



※静岡県三島市 光ヶ丘団地の報告から。同じ結果が 富士市下水処理場や
熊本県宮原町でも 報告されています。

合成洗剤が体に害を及ぼす 皮膚を破って体内に侵入し 障害を!

- ① 手荒れ、ひび割れ、湿疹は合成洗剤の有害性の表れ。食器洗いや汗の手から侵入し、洗濯した衣類に残留すれば汗に溶け皮膚から侵入し、細胞を破壊します。
- ② 口から入った合成洗剤は、1週間で99%排泄されるが、皮膚から入った場合10日目でやっと10%が排出されるだけ。血管と臓器のあちこちに運ばれ悪さをします。
- ③ 合成洗剤の界面活性作用は石けんと異なり、区別ある意味で「合成界面活性剤」と呼称しています。この作用は乳化剤であり、農薬にも使われ体の全てにダメージを与えます。「蛍光剤」も同じように皮膚から侵入します。

あいこ-ぷくしま
コットンボール

収穫・提供に
感謝します!
伊達市
郡山市
さん
さん

みんなからの **ワタ** で作った
赤ちゃん用 ふとん

必要な組合員さんにお届けします

お申し込み下さい。ワタの打直し等で新しくしりれています。
詳細は あいこ-ぷくしま 事務局へ

楽しみの「収穫祭」中止です!

*生産者からのお便り

本日は福島県愛農生産組合からのお知らせです。毎年11月に、皆さんにご参加いただいている収穫祭を今年はコロナ禍で開催しないこととなりました。「楽しみにしているけど、いつなの?」とか「屋外だし密にならないから開催してもいいんじゃない。」のご意見もいただいたのですが、まだまだ新型コロナに罹患することが社会的にインパクトが強いので中止の判断となりました。

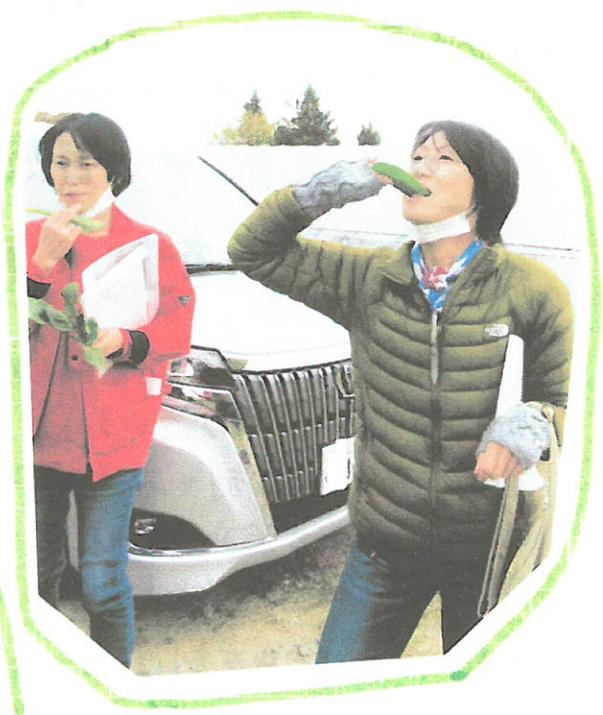
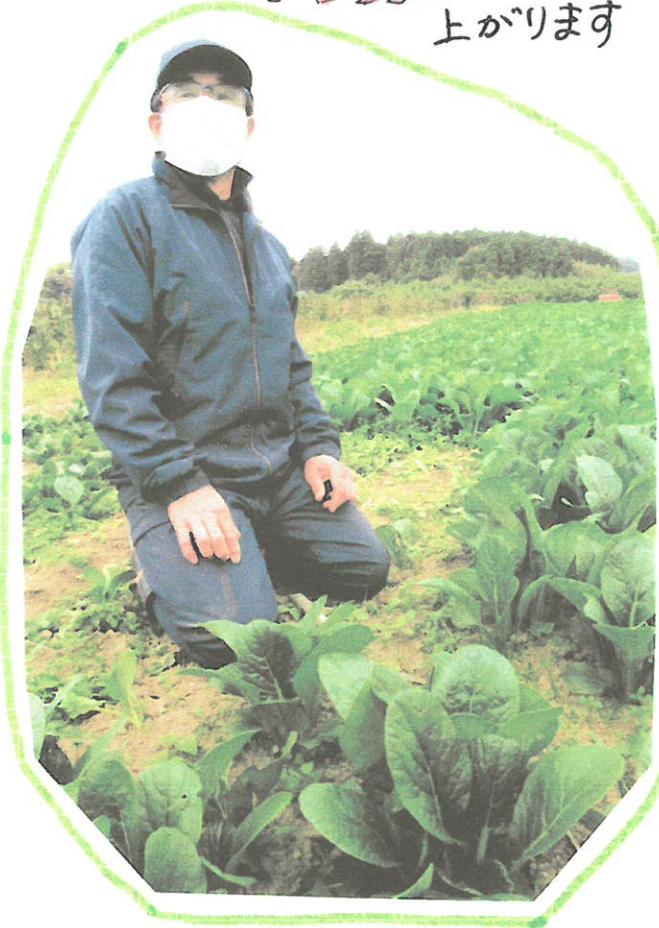
我々のしている農業は、栽培の障害になる害虫や病原菌を薬で抑え込むことはしません。環境を整え、作物の生命力を高めることで対応しています。テレビでも with コロナと言われています。ウイルスを全くなくしてしまうことはできないのだと思います。みんなの免疫が上がり、新型コロナが普通の風邪になることを願っています。

D-カル案内
地産地消の **愛葉箱**
000703
税込計 977円

石澤 智雄
11月1回お届け品
大根1本、里芋600g、小松菜1束、玉ねぎ1kg
11月2回予定品
かぶ、小松菜、白菜、人参

森農園の小松菜と
ほうれん草 畑

寒気がくると
糖度が上がります



森さんの小松菜 防除0

112 200g 税込計 190円
差し替え可

森さんのほうれん草

48 200g 税込計 195円
差し替え可

測って安心 測って対処

306 項目
単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑤.. 下限値以下 結果 cs137	検出下限値 cs137	測定 時間
2020年 10月29日	郡山市 静田	キウイ	850g	⑤	3.32	3600S (1H)

⑥