

ひまわり

2020年
10月5日
No. 1383

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 ローカル品は地産地消の力に“ねっこりむっちりの里芋でグラタンを！” 岩瀬牧場
- ② 岩瀬牧場訪問 「となりのトロ」の傘のよう / 東北で1番のデシトーン迷路の紹介
写真集 / 里芋企画 10月3回スタート～11月4日までの予定
- ③
- ④ 愛農会交流会から(下) 愛農会・石澤さん 高得点のプレミアム資格に！
- ⑤ 生産者からのおい便り・畑からの直送便愛菜箱・愛農会交流会報告
- ⑥ 地元・こまつ果樹園 リンゴシリーズ 第2弾 陽光の特徴～無农药栽培～
- 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（10月3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

ローカル品は
地産地消の力に

黒くて しっとり 小か小かの土

ねっこり むっちりの 里芋 で グラタンを！

9月16日(水) 岩瀬牧場訪問



掘り出した里芋群を親芋・子芋・孫芋に分ける

◆ その時期ごとに、「そろそろ〇〇さんの〇〇が出る頃だなあ」と思えるのが
あいコープ生活の樂しみのひとつです。

今日は、岩瀬牧場に里芋畠の見学に行ってきました。

毎年、里芋の種植え～収穫までを“農業体験”を通して見てきましたが
今年はコロナで交流会もできず、残念に思っていました。

しかし、そんなことは里芋には関係なく、台風にも負けず、立派に育っていて
うれしい光景でした！ 相変わらずの 黒くてしっとり ふかふか 土の畠でした。

岩瀬牧場の里芋は、ねっこり むっちり 本当に おいしくて、
それは この土と種芋の相性が良いからと伊藤さんが「おしゃって！」ました。

「し、調理するのに面倒な里芋ですが、そんなの気にならず
食べたい！！」と思えるおいしさです。

毎年 定番になりつつある “里芋みそグラタン” を早く作りたて
ウズウズしています。

(郡山市)



※ 次号の「ひまわり」にて
「里芋みそグラタン」作り方 カフェ会報告・写真でわかるレシピ掲載します！

大きい!!
身長を超える
里芋の葉茎



①

「となりのトトロ」の傘のよう

* 煙を見た瞬間、葉の高さにびっくりしました。 小学校1年の息子と幼稚園年少の息子とともに行つたのですが、2人の身長を優に超えていて。

1本、葉をいたたいて持つてみると、アニメ「となりのトトロ」の傘のようでした。 昨年 あいコープの注文量に 出荷が不足してしまったこともあります。 伊藤社長のお話では、今年は 作付け量を 2倍近く増やしたそうです。 組合員のことを考えて下さってありがとうございます。

親芋と子芋の 食感の違いと、それに合わせた食べ方を教えていたたいたので、作つて食べてみたいと思います。

(郡山市)

この里芋と 土の相性が良い

煮物 フライド里芋 ひき肉あんかけ etc.

～ 作業スタッフとレシピ交流 ～

* いよいよ旬の味が楽しみな 里芋の育ち具合を岩瀬牧場へ行き、見学してきました。 2年前の春の農業体験で 息子たちが 種まきをした畑に里芋が広がっていました。

「岩瀬牧場の里芋は、ね、とりしてて甘味があってとてもおいしい！」
「どうして？」という話になり、理由のひとつとして、里芋の品種（先れてしまいました）と 土の相性が良いということをうかがいました。

作業スタッフの方との間で、「どんな風に食べている？」「煮物!!」「フライド里芋!!」「チップ」「ひき肉のあんかけ」と、レシピ話で盛り上りました。

この季節だからこそ味わえる、岩瀬の里芋、楽しみにしています。

(郡山市)

柔らかく、ねっとり なのは

里芋とたい肥と種があつて いるため

～ 伊藤社長～

柔らかく、ねっとりとしておいしいと評判です。 黒ぼくで土が湿気っている畑で、土に種があつっています。 土には完熟たい肥をまいています。 一株の親芋から子芋がたくさん採れます、これが結構大変な作業です。 出荷の際は、料理に使いやすくなるべく大きさをそろえています。 昨年は欠品がでて、みなさんご迷惑をおかけしてしまったので、今年はたくさん植えましたので、みなさんに食べていただきたいです。

東北で1番の
デントコーン迷路の
紹介

(デントコーン … 主に家畜用飼料
デンプン(コーンスター)の原料
エターナル生産 に使用)

まず敷地にデントコーンを植え、迷路をパソコンで設計して作り、そこを刈る方式で行った。 3ヶ所のチェックポイントを設けた。 途中リタイヤゾーンを作るなど、熱中症対策も行った。 ゴールまで一番早く8分。 平均20分。 まっすぐゴールにたどりついても 1.3km。

大人の背丈以上のデントコーンで迷路がとても楽しく、わくわくしました。 運動にもなるし、抽選会もあり、子供も大人も楽しめそうでした。 熱中症対策もきちんできていたこと、また終わった後のデントコーンは、牛の飼料として活用するので無駄がなく、とても良い企画だと思いました。

迷路の企画と実績

入場者数 15,667名 (最高1日で1,600名)

料 金 200円 (受付時にミネラルウォーター1本配布)

この他、岩瀬牧場の入場料で500円

入 口 ビニールハウスの休憩所設置 (雨対策、家族で待っている方向け)

出 口 ガラポンで抽選会

(当選確率1/7 · 景品はヨーグルト、おかし、ソフトクリーム)

2021年夏も企画予定です。

(あいコープ事務局
橋本)

— 岩瀬牧場訪問 —

← トウモロコシ畑の迷路 (テントヨーン)



里芋一家が
結束した状態



掘り出した里芋は
親子・孫芋とまとめて
いきます。

③

トウモロコシ畑の迷路

* 私たちの身長より背の高いトウモロコシ畑の中を、ぐるぐる歩く、子どもと共に楽しめました。
参加者に対する対策(暑さ・コロナ)を
しっかり考えて下さって迷路づくりに
あたたかさを感じました。ありがとうございました。(郡山市)



↑ 親芋をスライスして—
岩瀬牧場 伊藤社長



↑ 作付面積で
昨年の2倍に広げました。



里芋

岩瀬牧場(鏡石町)

黒土と有機の力でやわらかく美味しい、そして安全なお芋が
できました。品種「土垂芋 + 防除」
ビタリーモード

ローカル案内

67

里芋(約700g) 262円(税込283円)
差し替わります。

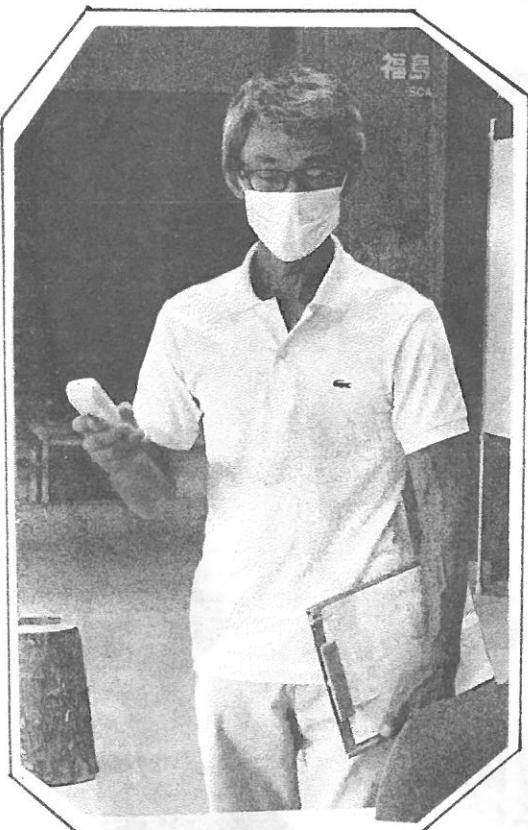
10月3回スタート
11月4回まで企画予定

全国5000余名の米食味コンクール

愛農会・石澤さん 高得点のプレミアム資格に!

(合計点 175点以上)

安全だけではない 食味もトップクラス



愛農会・石澤智雄さんに聞く

自然の力が 味のプレミアムに!!

あいこーすけいは
… 先日の愛農会交流会での食味コンテストのお話を少し詳しく
(以下あいこーすけいは) 教えて下さい。

資料の「A 食味スコア」が88点と高スコアですか?
成分の「水分、たんぱく質、アミロース」の%と
どんな関係でしょうか。

石澤さん
… お米を炊いた時、ご飯の美味しいさは米の粘り強さのようです。
(以下石澤さん) それはタンパク質の含有率(量)が低い方が良いそうです。
低くなるには、有機肥料でも化学肥料でも同じで、
“過度”にならないことが美味しいを作ります。

私は、自然のなりゆきにまかせ、有機肥料も化学肥料も
使ってないため、タンパク質が6.3%と非常に低く、良い数値でした。
普通値は8~9%未満、9%以上は少ないとされています。

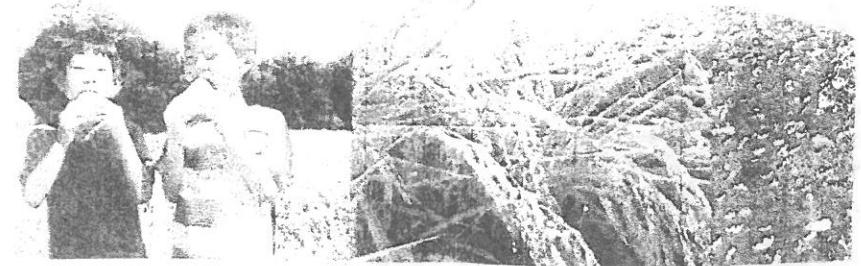
愛農会

石澤智雄さん(60歳) あいこーすけいは … 水分成分が「14.5%」ですが、食味にどう関係しますか。

石澤さん
… 水分が多いと貯蔵性があり、少ないと割れ米が発生し食味も劣るとされております。
玄米水分が14.5%~16%が適性といわれ、私の玄米は「14.5%の水分」と
ピッタリでした。

あいこーすけいは … 成分表の三つ目に、「アミロース18.1%」とありますか…。

石澤さん
… デンプンを構成するアミロース率は「低いほど」ご飯の粘りが出て美味しいと感じます。
普通20%台ですが、それよりかなり低いため、強い粘りがあると評価スコアに

第21回
米・食味分析鑑定コンクール・国際大会 in 木更津令和元年産
新米全出品米
分析資料集
未食味鑑定士

開催日：令和元年11月30日(土)・12月1日(日) 会場：千葉県 かすさアカデミアホール

主催：米・食味鑑定士協会

あいこーすけいは
… 資料に
もう一つの数値スコアに「味度値」があり、石澤さんのお米は
88.6点と高得点にならなくてはいけませんが、これは?

石澤さん
… Bの「味度値」は、食べて一番美味しい感じさせる力を数値化したもので、「個々の成分の加算ではなく、成分相互の微妙なバランスの統合的な味が良かたようです。
私は自然の営みが「味度値」を高くしたと思っています。

(あいこーすけいは・佐藤孝之が
石澤さんとのお話をまとめました。)

資料 成分分析表

出品番号	生産者名	成分 %			
		水分	たんぱく質	アミロース	脂肪酸
3308	石澤智雄	14.5	6.5	18.1	2.0
	A	B	A+B		
	食味スコア	味度値	合計点	(2019年11月30日)	
	88	88.6	176.6	12月1日	

なります。上段へ×四つの成分の%の評価が「A 食味スコア」に「B 味度値」を加算

夏から秋 品薄の時期 キャベツに挑戦します！

*生産者からのお便り

今週は、暑さ寒さも彼岸までの週間であります。私のところでもまさに夏の野菜の収穫が減少し、気温の変化がてき面に現れる時期であります。夏野菜から秋冬野菜の入れ替わりの時期になり、品薄となる時期であります。2年前よりこの時期に出せるようにキャベツにチャレンジしてきました。雑草や青虫に負けないように頑張っています。間もなくお届けできると思います。

石井 希

出来るかな」と話を聞いて思いました。いやいや無理、無理と…。

お米にも味の評価・点数がある事を知り、体や環境の事を考える有機でも厳しい現実、安心安全、有機作りのお米は最高得点だと私は思います。

(あいコープふくしま)

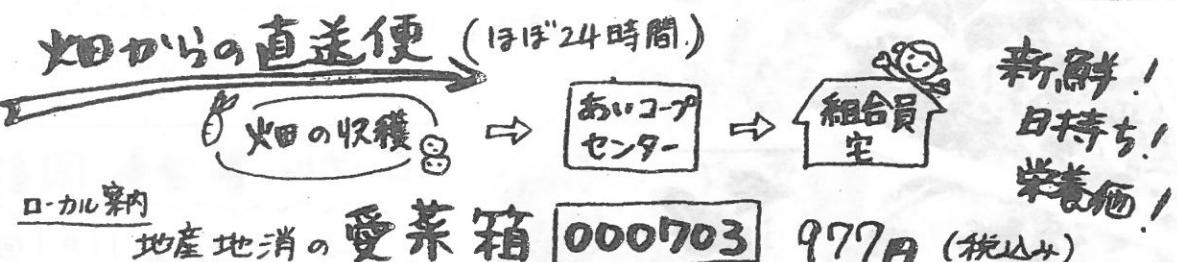
「種まいて 除草したら 後は 稲さんがんばれ！」 ～この表現に納得～

長雨とか猛暑の影響で収量は変わらぬのか？疑問がありました。基本的には自然任せ、「種まいて、除草したら後は稻さんがんばれ！」とのことで、その表現がおもしろかったです。他にできることは、水を少なめにして、必要に応じて水を入れるなど、水の管理だけ。収量を多くしようと逆に農薬を使いすぎるなどのリスクがあると知りました。ザリガニやノガモは草も抑制するが、稻も倒してしまうなど課題もあり自然との共生の大切さも実感しました。除草剤を使用しない方法について、最初は大変でも軌道にのれば順調にいくのかな、と思っていましたが、そうではなく、毎年のように草との戦いなのだと…。

農産物については見た目で判断されがちなことが多いこともあり、やっていることはとてもすごいことなのに、一方では理解されにくい面など、有機を広げることの難しさを感じました。昔は、「有機農家は疎外されていた」の話を聞いた時は納得でした。まずは、慣行栽培とどれほど違うのかを理解してもらうことが一番だと思いました。

個人的には米がなくなるタイミングで注文したいのですが、新米の見通しを聞き、やはり登録しないと途中で米がなくなることを知り、今期も登録しました。

(あいコープふくしま 橋本)



(畠の旬)
9月4回 お届け品 … 玉ねぎ1kg, ピーマン1袋, なす4個
長ねぎ1束
9月5回 予定品 … キャベツ, ピーマン, なす, きゅうり, ミニトマト

お話を聞き 私も田んぼ作り 出来るかな

* 今回、初めてお米の愛農会交流会に参加させて頂きました。

私は、登録米の玄米を発芽玄米にして白米と混ぜて安心しておいしく丁寧です。

愛農会の有機の田んぼについて、ここまで経過、長い歴史があることを分かりやすく説明してください、大変お苦労が良く分かりました。

愛農会の石澤さん親子、大内さんの見子さんのお人柄もおたやかで、明るく丁寧に分かりやすく、鬼っ子取り組みをゆったりとお話をされ、私も田んぼ作り

新しい組合員の声

3800名の
仲間づくり

* 米粉パンとジャム、おいしかったです。

安心して食べられる。牛乳と卵もおいしかったです。

(郡山市)

❖ 会津から実家の両親が引越ししてきました。会津では利用できなかったあいコープに加入できることを二人ともとても樂しみに思っているようです。まだ道もよく分からぬ、知らない町で新しい暮らしをスタートさせる時に、重い水やお米も自宅まで届けてくれるあいコープさんがある暮らし。しかも安心して食べられる食材が間違いなく届く暮らししがいのある暮らしになると信じています。あいコープ生活 世代を超えて楽しもうと思います。(紹介組合員)

陽光 の 特徴 —無袋栽培—

ようこう



* 昨年、水没した果樹、今年もたわわに実りました。

無袋栽培（果実に袋をかけない）で太陽の日差しを受けて、美味しい味になりました。

表面にサビがあり、見た目は少し気になりますが…。

甘味が強く、ほどよい酸味があります。
果肉はややかためです。

（小松さんの話）

[こまつ果樹園]



紅玉 → 陽光 → 王林 → ふじ

今回の10月3回
まで” 10月3回
と
10月4回
から
11月2回まで” 11月下旬
から～



平柿・みしらす柿

11月から～

りんご 紅玉 000705 約1.5kg (4~6個入り) 税込 432円 (今回で終ります)

りんご 陽光 000704 約1.5kg (4~6個入り) “ 432円

成田市
坂越さん
さつまいも シルクスイート
(有機JAS認定)

000708 1kg “ 367円

紅玉の酸味を生かした



紅玉りんご
(こまつ果樹園)



りんごと さつまいもの重ね煮

材料・4人分

りんご 2個
さつまいも 1本
砂糖 大さじ2
干しふどう 大さじ3
シナモン 少々
塩 少々
レモン汁 少々

作り方

- ①りんごは、よく洗い皮つきのまま半分に切って、芯を取り、いのしょ切りにする。
- ②さつまいもは、皮をむいて5mmの輪切りにする。
- ③干しふどうは少量の水でふやかしておく。
- ④鍋に水を多く少と塩を入れ、さつまいもと①のりんご、干しふどうを加え、レモン汁少々と砂糖、シナモンを加え、ふたをして煮る。

*さつまいもとりんごは重ねるようにして入れる。

ローカル トマト 岡部さん

大玉と中玉は 11月1回から
再開予定

ミニトマトは 継続
いちごトマト

ローカル生産者、ピュアトマトの岡部さん（須賀川市）のトマトのうち、大玉と中玉の出荷が困難になっています。

その理由は、8月～9月中旬まで続いた高温・猛暑による成育障害です。生産量の激減と品質の悪化など組合員にご迷惑をおかけしており、回復までの間、供給停止とさせて下さい。

- ・大玉系と中玉系は10月末まで停止。再開は11月1週から
- ・ミニ系は、カラー系トマトが一部混ざりますが、継続できると考えます。

生産者として異常高温の影響を回避できなかったことは残念であり、組合員の皆様には申し訳ないと考えています。