

ひまわり

2020年
9月21日
No. 1381

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 愛農会交流会報告(上)
 - ② 葉がやつてることをうながすのでなく、何を遺産として残すか
 - ③ ↓ 稲の葉が青々と濃い 大内さんの田んぼ
 - ④ 生産者からのみ便り、愛菜箱、ローカル シルクスイート、むぎちゃん
 - ⑤ ふくしまセンタースタッフ 家族deカレー、新しい組合員の声
 - ⑥ 石けんシリーズ、暑い日こそ換気扇掃除
 - ⑦ ~⑩ ローカル案内、ナムでモカード、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（10月1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

愛農会交流会報告(上) 9月3日 郡山市日和田町 県農業総合センターにて

9月3日(木) 愛農会交流会を、有機米登録者と登録希望者、愛農会から3名、そして農業総合センターから1名と、全体で約15名の少人数の交流でしたが 内容は大変充実していました。参加者の感想・生産者の報告など紹介します。

食する人の健康と地球環境はつながる

安全でおいしい有機農産物を購入することは、食する人の健康だけでなく、有害な農薬を使わず地球環境を守ることにもつながると感じました。1人でも多くの人が無農薬の作物を、できる範囲で良いので 購入することが大事ではないかと思いました。
大内さんの地元のうどん 丁真きまで ありがとうございました。

(鏡石町)

親がやってること残すのではなく
何を遺産として残すか!

に共感 ◆◆



6月中旬（田植え後
2週間）

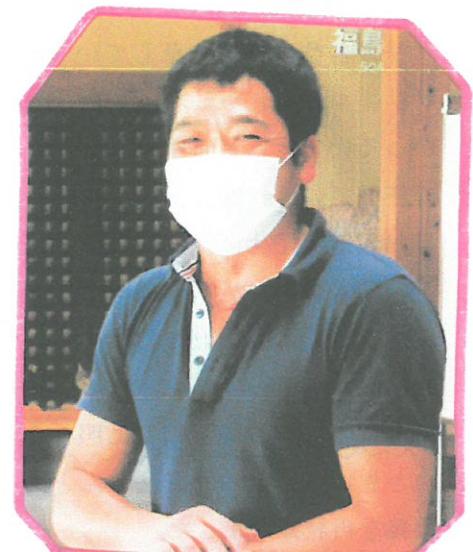


雑草は、ザリガニや野鳥の
飛来により抑制。
写真のサヤシドロ、アオミドロ
(水中の緑の藻)も高い効果。



7月 たくましい株に成長！「微生物の力！」

①



二本松市 大内智さん
愛農会生産者

備蓄のつもりもあって古米とも食べていましたが、二二数年夏に発生する虫に悩まされてきました。専用の冷蔵貯蔵庫が必要かな?とか考えていましたが、あいコープの「年間登録米」を利用してみました。これは便利で且つあります。農家の方の保管・管理で毎月配送してもらえるわけですから感謝しかありません。これからもよろしくお願いします。(三春町)

「何を遺産として残すか」

交流会に参加させて頂きました。愛農会の発足から現在に至るまでのお話と、現在どのような思いで取り組んでいらっしゃるのかという事をお聞きし、その取り組み方がもっと広がっていけばいいなと思いました。毎年毎年様々なことを学び、工夫し作業にモチベーションを残すこと、ありがたいと思いました。

親のやっていることをそのまま残すというのではなく、「何を遺産として残すかが大事」の言葉に、子供を育っていく上でも良いと思ふたものを残していくからと、伝えていくことの大切さを学ばせていただいた思います。

(郡山市)

生態系を田んぼの中で作っていけば!

ザリガニやカモが除草している田んぼの写真とお話が一つの田んぼの中にも世界があり、ザリガニ、イトミミズ、カモ、カエル、クモたくさんの生き物たちの営みがお米の収穫に繋がっていてとても面白かったです。「微生物が豊だと作物も豊になる」「生態系を田んぼの中で作っていけば」と言うお話も説得力がありました。

「お天道様任せ」「自然のピラミッドに任せるとしか無い」という言葉から皆さんの有機農業との向き合い方が感じられ、「大事なことは何を次の世代に残すか」「次の世代に残せるものを」という言葉に自然環境を守り、生物との共生の中から自然の恵をいただく暮らしこそ本当の豊かさで心身ともに健やかな生き方だと感銘を受けました。

田んぼのクモの巣が朝日に照らされて輝く世界を私たち母親も子どもたちに残してあげたいと思いました。愛農会さんとの交流会でアーネストが地産地消と有機農業を広めていく意義を再認識しました。

(アーネスト・鶴鳥詩)

→(次ページ写真)

原発事故から…

食べてくれる方がいるから作る そして自然農法にチャレンジ

今回愛農会交流会で印象に残っていることは、石澤重吉さんの「アーネストさんとの取引きがつかず、今後次の世代(息子)に続かなかったのではないか」と語られたことです。少しオーバーですが、私たち組合員みんなの力が、有機農業者の継続する力につながっている!と思いました。

これに答えるように智雄さんは、震災・原発事故では「いいものを作っている」と自負していましたが、買って食べて下さる方がいるからだ!と思ふように、今とと言えます。自然農法にチャレンジし、9年たて石澤農法を確立させたかによう、たと感じました。

また大内さんは、お父さんから(信一さん)田んぼを引き継ぎ、石澤農法や木戸木の稻葉先生から学び、自分の田んぼに合ったやり方を工夫し、昨年より進化しており驚きました。

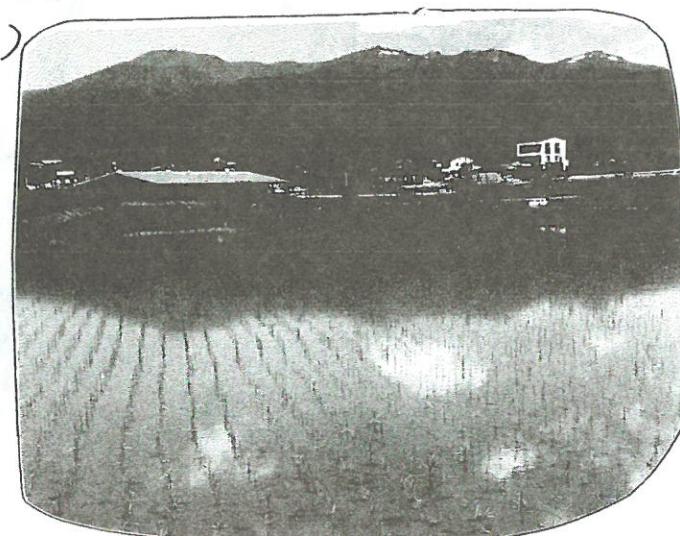
二代目のお二人とも、無農薬だから草ボーボーの田んぼで収穫も少なく、味もそこそこでいいよと思ってはいません。朝から晩まで重労働と、草との格闘…でなく、科学的理論に基づくスマートな農業です。草もなく、収量もある程度、そして味も食味コンテストで表彰されるほどです。努力の末、自然の規則に逆らわぬ農法を行い、その技術と自信が若い就農者にも受け入れられ三世代目に続いていく…と未来を感じました。

(アーネスト・鶴鳥詩)

遠くに安達太良山 山頂

3回の代かき後、5月下旬に

田植え直後、株間 28cmで
疎植、水を張ったまま植えます



稻の葉が青々と濃い！(18°-シ写真)

9月3日、農業総合センターにて愛農会交流会に参加させていただきました。

毎週のように楽しみにしている愛農会のお野菜。お米は昨年はあいコープのいろんなお米を試してみたので、今年は愛農会のお米を定期購買する前に改めてお話を聞きたいと思い参加しました。

石澤重吉さんよりのお話で愛農会がスタートした1945年当時は終戦後の食糧難を救うために1kgでも収量をあげようという事がテーマで現在のように農薬や健康に留意するようになったのは、とあるお医者さんが予防医学の大切さをうったえられたことがきっかけで方針が180度転換され有機農業へ切り替えたそうです。この時、現実には会員が半分くらいになってしまったという歴史をお伺いしました。

次に、大内さんより愛農会のお米がどのようにして作られていくかを順を追ってお伝え頂きました。土づくりからはじまる有機栽培と、薬を使わないタネの消毒法（温湯消毒60度で6分～10分）や田んぼに施す元肥の話（基本元肥つかわず、栽培している時に出てくる屑大豆を、あれば使用）。雑草と稻の生長の関係は、田んぼの水の量の調節と（水を深く入れると雑草を抑制する。）ザリガニや野鴨、アオミドロによっても抑制されるが、同時に稻を切ってしまったり、稻が倒れてしまうという事もある為、日々調整をしながら毎年試行錯誤で育てられている事が分かりました。写真を見て印象的だったのは、7月ごろの田んぼでした。大内さんの田んぼは、7月ごろの無農薬・無肥料で育っている稻の色が青々として濃いのです。周りの慣行栽培の田んぼの色とは歴然に違いがあるのを目で確かめることができました。健やかな田んぼの環境が健やかな生態系を作る事に繋がっているのを苗作りからわかりやすく知る事が出来ました。

石澤智雄さんのお話では、自然の流れを尊重し、ゆるやかに自然と共に作物を作られているその姿勢にとても共感しました。そして、有機農業が次の時代にひろまって続いていくには、技術向上や知識解明で有機栽培のハードルを下げることも今後のテーマという話を聞きして、消費者として、またこうして生産者と消費者の間にいて学ばせていただけるわたしたちが出来ることの可能性の大きさを感じました。

こんなに素晴らしい有機農家さんが近くに居られることを、震災の時の大変さなども思い起こしながら豊かな福島の地産地消の作物を食卓へ乗せ出来るのは、ありがたく誇らしい事です。また、久しぶりでお話を伺い、さらに知ったことも多く、知って学んで納得して共感して選ぶ、そして繋がるという行為はこれからの中でも、ますます大切で必要な事だと思いました。「お米を選ぶ」というひとつの小さな行為が、地球環境や未来にまで影響を及ぼす行為なのだと実感を込めて繋がりを感じることが出来た意義のある交流会でした。お米の定期購買で、家庭から地球環境を健やかにしていけることを楽しみにお米が届くのをお待ちしてます！

(郡山市

)



深耕管理によって
雑草を抑制
田舎地が傾斜してるとこには
田車をかける
苗が貧弱で田車が入りづらい
ところは、ケガモうきを帚く
ように除草

二本松
大内さんの
田んぼ

9月旬
実って
穂が下がる



③

朝日に光輝く
クモの巣がいっぱいの田んぼ
カメラシ・イネソウシナなどの害虫を
食べる、クモやカエルの力で
村ニコチノイド系の
殺虫剤不要

ーお米作りも終盤戦にー

*生産者からのお便り 人間が手助けすることはよく、稻の力を信じて!

猛暑により乾燥しすぎて砂漠化したような畠だったが、8月末から時々雨が降ってくれたおかげでやっと潤いを取り戻してくれた。遅れていた秋野菜の準備もやっと行えるようになり、白菜、キャベツ、ブロッコリー、レタス等の定植作業、大根、かぶ、小松菜、ほうれん草などの播種作業を進めていく。

4月からの長いお米作りも終盤戦にきている。カメムシの被害や台風による倒伏の被害がないが、まだまだ不安は尽きないが、今のところ穂も出揃い順調に生育してくれている。ここまでいたら人間が手助けすることはほとんどない。あとは稻の力を信じ、実り多い収穫を天にお願いすることしかできない。

大内 誠

愛農会の旬の野菜
畠からの宅急便

愛菜箱

ローカル品
000703

9月4回
977円(税込み)

こんな野菜が
届いてます

9月2回お届け品 … キュウリ3本・玉ねぎ900g
なす3個・ピーマン1袋 長ネギ1束
9月3回予定期 … キュウリ、なす、ピーマン・じゃが芋・みょうが

JAS有機認証

成田市・土崎起さん

ヨルクスアート

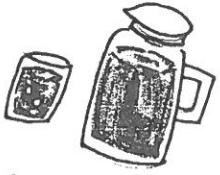
1kg 399円(税込) ⇒ 367円(税込)

(さつまいも) 防除〇

値下げ

クリアで
透明感の

むぎちゃん



この夏、我が家で大活躍したのが、庄内協同ファームの麦茶「むぎちゃん」です。「こんなにうまい麦茶はない! 雑味がなく、クリアで透明感があり、これが作った人すごい!!」とべた褒めています。

クリアな透明感…は、(低温焙煎で)ゆっくり時間をかけて、甘みが引き出される技だと思ひます。むぎちゃんの粒をそのまま食べたり、香ばしくこれもおいしい。(普通の麦茶は? ほとんど高温焙煎でパックの中は、粒ではなく碎かれている)これから秋・冬に向かいますが、今度はホットでいたたきます。体温を上げると免疫力もアップするので、コロナ対策にもなります。まして無農薬の大麦ならなおさらです。あの甘い香りにも魅せられます。おすすめします!!

(ありこーひくしま 橋本千石子)

麦茶の効能

余分な体熱を冷ます・ノンカフェイン・血液さらさら
ノニカロリー

誰でも・いつでも ゴクゴク 飲めます

- ① ノンカフェインだから、寝る前でも子どもとゴクゴク大丈夫! 授乳中のママにも!
- ② ノンカロリーだから、おなかにたまて食事の邪魔をしません。
- ③ タンニン・カテキンがほとんど含まれず、ゴクゴク飲んでも胃を傷つけません。
- ④ 麦茶成分は、体熱を冷まし、血液さらさら効果があります。

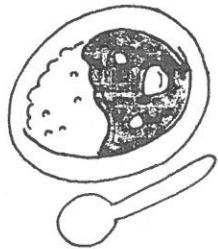
400807

500g 499円(税込)

昔ながらに煮出して作る麦茶
市販の麦茶では味わえない大麦の甘味を

庄内協同ファームフェア企画

- ・黒豆きなこ ・きなこのまめこくし
- ・ヒーナツあんこ ・玄米あられ ・揚げ潮あられ
- ・玄米丸もち ・白丸もち ・玄米おこし



あいコープセンター スタッフ 家族 de カレー

おじいちゃん・おばあちゃん・子どもたち みんなで 野菜カレー

「家族みんなで夏野菜カレー」企画で、あいコープからのフレゼントの「カレー作りセット」で、お盆休み中にカレーを作りました。カレーを実家に持ってきて行き、子ども達とおじいちゃんおばあちゃんみんなで夏野菜カレーを堪能しました。野菜いっぱいのカレーの上に、グリルで焼いたピーマン・人参・たけのこ・かぼちゃを乗せてボリュームたっぷり！暑い日の夕食に食べたのですが、カレーのスパイスで食欲は落ちず、おかわりまでしておいしくいただきました。

(あいコープふくしまセンター 松本)

カレー粉・大玉トマト・仙台みそを加え完成、 残りはチーズを乗せ 焼きカレー

カレー じゃが芋、人参、ピーマン、玉ねぎ、ナスをさいの目せ切りに切って、にんにくみじんせ切り、豚ひき肉、料理酒加えて炒め、水を加え、火が通たらカレー粉・仙台みそさいの目せ切りにした大玉トマトを加え出来上がり。おいしいカレーができました！
残ったカレーは耐熱皿に入れチーズを乗せてオーブンで。焼きカレーが系色品でした。
(とまとケチャップの代わりに大玉トマトを使用。食材全部からだしが出るので)
カレー粉をそんなに使わなくても済むのか良いと思った。

三五八 きゅうり、人参、たけのこ、漬け物に。ちょうど良い塩加減でした。
からあげは、とりももに三五八、にんにく、しょうが、しょうゆで味つけ。しばらく冷蔵庫で放置後、かたくり粉をまぶし、菜種油で揚げました。土塁麦の代わりに使いましたか？やわらかくて味がしありて美味しいです。
(ふくしまセンター 橋本)

野菜の甘さたっぷり 優しいカレー

豚小肉	カレー粉
人参	ソース
玉ねぎ	ケチャップ
にんにく	にんにく
塩・こしょう	

じゃがいも、ピーマン、なす
パン すべて素揚げ

豚小肉人参玉ねぎは
みじん切りに。キーマカレーに近い感じ。
野菜の甘さたっぷりの優しいカレーです。 (ふくしまセンター 湊倉)

380円の 「中間づくり」 新しい組合員の声

- 牛乳が苦手でもそのまままで飲めた。(臭みがしない) パンもジャムもおいしかった。
ジャムはまた買いたいと思いました。(郡山市)
- 加入していただきよかったです。(紹介組合員)
- 今月は小ぶりながらも黄身がしっかりと丸めがあり新鮮でした。ジャムは自家製と同じ味がして安心できました。パンは当日より、二日後でも甘みありました。(郡山市)
- 商品の良さ、取り組み等から食品の大切さを理解していくことを目的にしました。安心・安全な食材の知識を深め、子育て中の娘さんへ食の大切さを伝えていきたいと思います。
(紹介組合員)
- 肉は臭くなく、やわらかで美味しいかった。とうふは豆の味がしてないから。今月は安心して食べられました。牛乳はさっぱりして飲みやすい。(郡山市)
- トマトが好きということで、どうせ食べるなら安心できた方がいいよという事でおすすめしました。
(紹介組合員)
- 米粉パンはモチリとしてとても美味しいです。ジャムはほどよい甘さで、パンに良く合いました。
今月は黄身が二つもありて品質の良さを感じました。
(福島市)



石けん会議 報告(9月8日)①

暑い季節に換気扇に挑戦

シロッコファン + さいかち + 40°Cお湯
(粉石けん)

先日の晴れた日曜日に換気扇の掃除をやってみました。

我が家家の換気扇はフード式です。フィルターは8月に掃除したので、今回はシロッコファンだけ洗いました。普段揚げ物を作らないせいかひどい汚れでは無いのですが、良く見ると羽根の内側にべとり油汚れがつっていました。シロッコファンを大きめのビニール袋に入れて粉石けん(さいかち)を多めにふりかけ40°C位のお湯を入れてベランダに放置。1時間後汚れが浮いてきたので古ハブラシでこすると、力を入れないでも汚れがスルスルと落ちました！

石けんのかっこいい！洗い流した後ベランダに干しておけばあ、という間に乾きます。暑い季節の換気扇掃除、冬にやるよりはるかに良いことづくめです。寒くない！汚れが落ちやすす！乾きやすす！

(郡山市 石けん会議メンバー)

使用済食用油、きれいにろ過して作った

リサイクル粉石けん さいかち

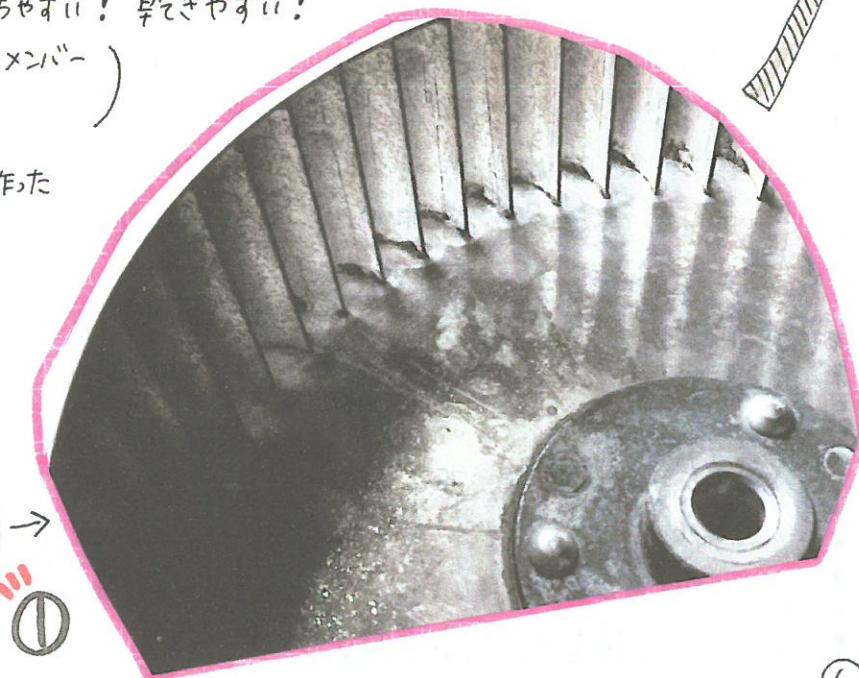
10月1回まほ通信(月1回)

542 ボトル入り300g 253円

(隔週)

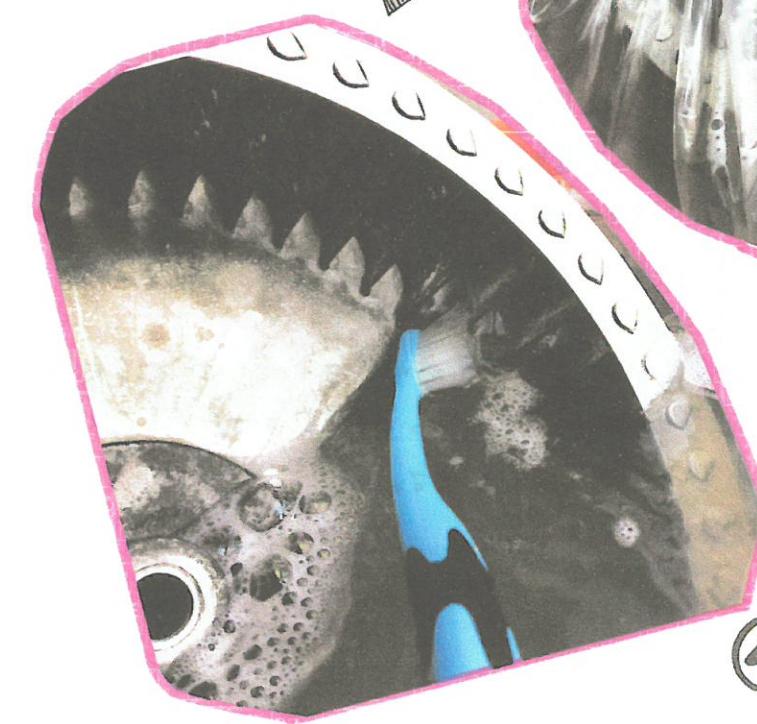
543 1kg 袋入り 208円

取り外した
シロッコファン
内側に汚れ



② ビニール袋に
入めて
粉石けんを
ふりかける

お湯を入れて
直射日光下(ベランダ)で
温度維持1時間



使い捨てのハブラシ
こする
簡単に落ちました！