

# ひまわり

2020年  
8月31日  
No. 1378

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 フィールドワーク あいコープ訪問 安積高校1年生：地産地消とは？
- ② " 食材の背景にあるストーリーを知ると
- ③ あいコープふくしまセンター 家族でカレーランチ・ソフリットでじっくりコトコト野菜カレー
- ④ あいコープ納豆シリーズ(続き) / ひまわり / 9月拡大地区委員会の日程
- ⑤ 生産者からのお便り・愛菜箱・お米の年間利用を登録しませんか？ / 測りて安心
- ⑥ パラマウント靴相談・販売会 / 郡山市三穂田町・伊藤梨園 へのこだわりと安全
- ⑦-⑩ ローカル商品のご案内・たぐよもカード・交通申込書・注文控えメモ

ローカル商品のご案内（9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



## フィールドワーク あいコープ訪問

県立 安積高校 一年生 (8月5日)

### 地産地消とは？

### 地元の魅力は？



あいコープ  
ふくしま  
WBC  
交流室  
(8月5日)

県立安積高校一年生の「フィールドワーク」が あいコープふくしま訪問・交流として、昨年に引き続き開催されました。

今年のテーマは「地産地消」について。8月5日(水)、6名の生徒さんが参加され、

横田さんの冷凍いちごを食べながら 理事4名と話し合いました。

ここでは、参加された生徒さんの感想を紹介。感想報告は、「地産地消」を掲げる私たちの役割を示唆されたように感じます。

生産者の熱い気持ちと 生産者を愛し、信頼する！  
見落としていた！

本日はお忙しい中、お話をたくさん聞かせていただき、ありがとうございます。学校で話し合っていた際に、「地産地消とは？」「そもそも地元の魅力は？」と、初歩的なことからスタートしなければならぬことに気づきました。

そこで、消費者と生産者との間をつなぐ あいコープさんで話を聞くということに至りました。

お話を聞いて、生産者さんの熱い気持ち、また地元や生産者さんを愛し、信頼するという点で「ハッ」としました。言わせてみれば、当たり前のことですが、見落としてしまっていた とても大事なことのたなと思います。

こんにゃくやしょうゆなど、これまで生きていて全く知らない知識だったので、少し耳がずかしく思うと共に、知れてうれしい！という気持ちになりました。

とても参考になったので、今後の活動 頑張ります！  
(報告等もできたらな...！という感じです)

(S.Y)

### 「国産」表示の語が印象的

本日は、「地産地消」に関するお話を聞かせて頂き、ありがとうございました。私は、「国産」表示についての語が一番印象に残っています。

「国産」として、原材料がとれた場所ではなく、生産地だったんですね。正直、産地にこだわっていると言っていた母も、この事は知らなかったと思いますし。地産地消を促進したいと自分は思っていたが、実際は何も知らなかったのだと実感しました。 → ②へ

(前ページからのつづき)

これからはず、スーパーなどに行った時に、地元産の物により多く目をつけていきたいと思います。そして、全てを買う...というのはなかなか難しいところもあるので、まずは自分の興味のあるものを買ってみました。

「地産地消は、やらなきゃと思うだけではできない。

農家の人達の苦勞を知ったら、やらなきゃいられなくなる。」

という言葉も、本当に心に響きました。地産地消に対する見方が、この時間だけで大きく変わりました。最後に、軽い討論のようなものができて楽しかったです。ありがとうございました。

(E.T)

### 食材の背景にあるストーリーを知ること!

生芋こんにゃくが食べたくなりました。

短い時間でしたが、自分の中の「地産地消」の概念が大きく変わった時間になりました。

私たちが食べている食材の背景にあるストーリーを考えるとなく生活してはいますが、そのストーリーを知っているか、いまいかで、食材に対する想いがこんなにも変わるのだなあと再認識しました。

苺を食べたとき、私の知っている冷凍苺とは比べものにならないほどおいしくて、つい声を出していました。また食べたいなと思うのは久しぶりでした。

「SSHの学習」に生かして、今後の他の学習にも役立てていきます。本日はお忙しい中、本当にありがとうございました!

(S.S)

### 農家を知り、その情報を他の人に伝えない限り 伝わらない

本日は、貴重なお話とありがとうございました。地産地消をテーマとして、お話をうかがいましたが、その範囲を超えた内容の話も聞けてよかったです。農家さん一人一人に携わっているからこそわかるエピソードもあり、今まで以上に私自身も学ぶことができました。

皆様の話を聞いて、当事者(農家さん)について知ること大切ですが、その情報を発信して他の人々に伝えない限り、伝わらないと知って、自分たちがその発信者になれたらいいなと思いました。そして、皆様の地元愛などがとても伝わってきて、私もこんな風に地元を愛せるようになりたいです。

(T.Y)

### 「国産品」は どんどん減少している!

今日のお話を聞いて、やはり自分の知識は足りていないと感じました。自分が国産のものだと思って食べていた食品が、作られていたのは日本でも、原料は外国のものであったりして、完全に国産のものではなかった事実には大変驚かされました。

「完全に国産の食品は、日本でどんどん減少していて、スーパー店等ではとても少なくなっている」と。これを知っている学生、親はどのくらいの子のでしょうか。この知識は今日のフィールドワークを経験したからこそ得られたものだと思います。自分に身近なものである「食」という文化の現実をたくさんの人に広めて、たくさんの人に知っていただけるよう力を尽くし探求活動に取り組めたいと思います。お忙しい中時間を取っていただきありがとうございました。

(H.H)

### 安全性を広める努力が心に

本日のフィールドワークで特に心に残ったことがあります。それは、あいつぶくはさんは、安全性を広めるために一生懸命努力しているということです。安全性と聞くと、やはり放射線のことにも目を向けてしまいがちですが、本当に見るべきは「国産」という言葉の背景にある輸入品の危険さ、化学肥料による人体への影響の2点を、このフィールドワークを通して知ることができました。

自分の家は農家なので、どこか「自分の家のものは大丈夫だろう。」と聞いていたのですが、もしかしたら家でも化学肥料を使っていたり、除草剤を使っていたりするかもしれないなと思い、もう一度家族を確認してみようと思いました。

この経験と今後の活動に活かしていこうと思います。

(T.A)

あいコープふくしま 御中 ———— 安積高校  
フィールドワーク

拝啓

晩夏の候、このたびはフィールドワークで大変お世話になり、ありがとうございます。  
フィールドワークでは、農家の方々と深い繋がりを持つ皆さんだからこそ知りお話をしたり、  
様々な食品の原産についてだったり、自分たちだけでは知らないような事を知ることが  
できて、とても勉強になりました。「地産地消」について考え直す貴重な時間でした。  
イチョがとてもおいしかったです!! 帰宅後も、みんなでイチョについて話していました。

お礼申し上げたく、このハガキを郵便いたしました。

敬具

(代表者 S.S)

あいコープふくしまセンター 8月第2週

家族で

# ① 物しろランチ

夏野菜たっぷり!!



(あいコープふくしま 廣中) 原稿は次週

素揚げをトッピング!!

きゅうりの三五ハ漬け

あいコープセンター恒例の暑気払いが、新型コロナ禍の“三密”を避けるために中止。  
その代わりに「あいコープの素材、夏野菜カレーを作ろう! 家族が密になろう」の呼びかけで  
センターで働く全員に“カレーの材料・納豆・かぼち三五ハ”を渡して、夏休み期間のテーマ③  
にしました。その報告です。

子どもが 野菜の香りがすごい!! と

ソフリットをじっくりコトコト…の野菜カレー

★夏野菜 ポークカレー★



材料

玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・ズッキーニ・豚小間切  
にんにく・しょうが・トマト・お葉のカレールー

野菜たっぷりのカレーを作りました。玉ねぎ・人参でソフリットを作り、じっくり  
(※注1)

コトコト煮込んで野菜の甘みたっぷりに仕上がりました。

子どもたちも、「野菜の香りがすごい!!」と喜んで、いっぱい食べました。  
季節のものを、その季節に食べることが大事なな と再確認しました。

※注1 …「ソフリット」は、香味野菜(玉ねぎ・人参・セロリなど)をみじん切りに  
して軽く炒め、フードプロセッサでトドロにする。イタリアン風。  
あいコープまつりの野菜カレーもこのように作っていました。  
(あいコープふくしま 菅野)

野菜の甘さで優しい味 — 妻に手伝ってもらい —

★優しいキーマカレー★

キーマカレーは初めて作ったので、かなり時間がかかってしまいました。妻に手伝って  
もらいながら完成させることができました。

食べてみる感想は、野菜の甘さが出ていて、優しい味のキーマカレーで、辛みの  
苦手な妻と一緒に食べる事ができました。また、トマトの酸味が程良く、  
おいしかったです。

キーマカレーが少し残ったので、チーズをのせてカレードリアにしました。キーマカレーの  
優しい野菜の甘さとチーズがとても合っていて、食が進みました。

具もたくさん入っているので、夏の暑い時期にスタミナアップにもおすすめですと  
思いました。

(あいコープふくしま 三坂)

# 大豆がパワーアップして驚きの納豆に

大豆が納豆菌で納豆に急速に変わります。それは大豆の質が変わり、パワーアップして納豆に変身し、「三つの驚き」を生みだします。

## 第1の驚き!!

は、納豆菌の数と働きです。納豆菌は30分間ごとに倍化して、

発酵の16時間では1個が40億個に増殖します。1パック50gの納豆には、約500億個の生きた菌が腸内まで届くのです。そこで乳酸菌を繁殖させ、腸を活性化し下痢や腸炎、便秘を防ぐ力になります。

## 第2の驚き!!

は、納豆菌を「30分間に2倍化」繁殖させたのは、納豆菌から出た多くの酵素が大豆成分(たんぱく質・脂質・糖質など)を分解し、納豆菌に栄養分を与えたためです。

この酵素は、役目が終わっても納豆内に蓄積され残っているんです!

血管内の血栓を溶解する「トウキナーゼ」、タンパク質をアミノ酸に分解する「プロテアーゼ」、脂質を脂肪酸に変えるなどの酵素群であり、納豆と共に体内に入ることによって、多くの健康パワー、免疫力アップの働きをします。

## 第3の驚き!!

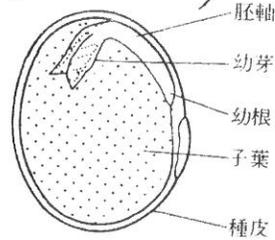
は、納豆菌と酵素群によって大豆成分は大きな変化をします。

大豆タンパク質は栄養価の高いペプチドやアミノ酸となり、人に消化吸収されやすく栄養価の高いものに変換することです。

大豆が納豆菌による発酵によって質が変わるわけです。

発酵食品との  
相性抜群

(大豆の断面図)



納豆菌の働き  
酵素群の  
活性化によって  
大豆が納豆に  
変わっていく

### ● おいしい組み合わせで

- キムチや漬物、チーズなど発酵食品同士の組み合わせは相性抜群。納豆菌は乳酸菌の増殖を助ける働きがあり、腸内環境を整えます。
- 大根おろし、キャベツなどの野菜サラダに加えると、納豆にないビタミンCがとれます。そば、カレー、トーストなどのトッピングにも合います。



星川さんの大玉は、味見が最高  
えぐみなし!!

★ 星川さんへ、毎年素晴らしいスイカありがとうございました。

私は10数年前、心臓を悪くして(拡張型の心筋症)移植しかないのかな?出来ることはなんだろうと、民間療法を色々試してみました。そして、玄米(山形の高畑)菜食(マクロビユーテック)の生活になりました。体重も適正になり、心臓の状態も安定しました。しかし、食べてはいけないとされる物が沢山あります。果物は基本ダメ。厳しいのですが、夏のスイカは、大丈夫というか、食べた方が良い物の代表です。

そして、星川さんのスイカは、格別でした。色合い、味見が最高で、エグミが一切ありません。毎年暑くなると食事がわりに食べさせてもらいました。今年が最後なのは残念ですが、味わって家族で食べさせていただきます。

体調の改善と共にこどもが増えて、中1を頭に、男の子が4人います。大玉のスイカが瞬く間に食べられてしまうのは圧巻です。長男は、白い皮まで食べます。

(郡山市)

★ 長い間、おいしい大玉スイカ ごちそう様でした。毎年、姪の家族に送って子ども達に大喜びされていました。普通サイズでもいいので続けてほしいです。今までありがとうございました。お疲れ様でした。

(郡山市)

★ 星川さん、長い間、おいしいスイカをありがとうございました。3才の娘は大めに切ってもらかじりおろしのが大好きです。(口のまわりはスイカだらけですが。)  
私も毎年星川さんのスイカを楽しみにしていました。こんどはお茶を楽しみにしています。ありがとうございました。

(福島市)

## 9月 拡大地区委員会の開催日程

～ 組合員の学びと交流～

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| 9月10日(木) 安達地区          | 9月17日(木) 福島地区  |
| 9月14日(月) 須賀川地区         | 9月18日(金) 郡山北地区 |
| 9月15日(火) 伊達地区<br>郡山南地区 |                |

# 酷暑の中、多くの野菜は頑張ってます

## \*生産者からのお便り

春の小雨の反動のように7月は連日の雨で畑には入れず、雑草天国の様相です。それでも8月になって田んぼの早生種の穂が出揃い、コシヒカリの穂も大きく育ち、あと一週間で穂が見られそうです。

畑では人参の種まきを終え、秋から冬野菜の育苗が始まりました。長雨のあとの酷暑の中で一部の野菜は弱まりましたが、多くの野菜は頑張ってます。

朝早くから蝉の鳴き声の響く中で、家の前を久しぶりにオニヤンマトンボの飛び姿を見て、蝉の声の中にツクツクホーシの声も聞こえました。秋もすぐそこです。暑さに負けず頑張らしましょう。

大内 信一

愛農会の旬の野菜  
畑からの宅急便

愛菜箱

ローカル案内  
000703

9月3回  
977円(税込)

こん存野菜が届いてます。

8月3日: きゅうり3本、ピーマン800g トマト 300g  
なす3個、ピーマン1袋

8月4日(予定): きゅうり、なす、ピーマン、玉ねぎ、トウモロコシ



2020年  
地元産のお米

## 年間利用を登録しませんか

(契約)

2020年新米の収穫前に、地元の愛農会と、森農園のお米の購入を1年間約束します。これが登録米です。

① 生産者は、登録米の量を他に販売しないで保管します。そして2021年の米の作付量の目安にします。余剰米を出さず健全な農業経営のひとつになります。

② 私たちも登録することで、安全でおいしい米が1年間定期的に届きますし(月1回と月2回)、登録価格も割引でお得です。

安全とおいしさの確保

生産者を支えるために

割安価格

そして、地元のこだわりの米生産者を買い支えている気持ちにもなります。

### 申し込み

... 詳しい内容は「地元産直米・年間継続利用申込書」をごらん下さい。

※切は「9月30日(水)」までです。

(9月1日・4日の2回) 一週に配布

生産者・米の種類  
価格

【愛農会】農薬不使用・コシヒカリ

玄米 5kg	税込	2,654円	(通常 税込 2,804円)
白米 5kg	"	2,949円	( " 3,116円)

【森農園】減農薬・コシヒカリ

玄米 5kg	税込	2,058円	(通常 税込 2,181円)
白米 5kg	"	2,290円	( " 2,430円)

学校給食に有機米を使用  
千葉県 いすみ市

市立小中学校 給食無償化  
大阪市

### 学校給食を有機米化したいすみ市 有機米作りが評価され、農水大臣賞受賞

千葉県いすみ市の同市環境保全型農業連絡部会は、2019年度の「未来につながる持続可能な農業推進コンクール」で農水大臣賞を受賞した。

同部会は13年、市内の22アールの水田で無農薬、無化学肥料での米作りをはじめ、15年からは有機米を「いすみっこ」のブランド名で商品化。同市内の学校給食への有機米提供を始め、17年には学校給食の全量有機米化をも実現させた。

現在の栽培面積は23ヘクタール。今後は研修体制の確立大規模有機農家の育成、栽培面積の拡大(45ヘクタール)をめざしている。

●日本農業新聞 3月18日

### 大阪で給食無償化条例成立 4月から 新型コロナ対策

大阪市立小中学校の給食を無償化する条例が、3月26日の市議会本会議で可決、成立した。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う経済活動の縮小で所得が減る子育て世代の支援策と位置付け、414の市立校に通うすべての子ども約16万5000人を対象に、4月から1年間実施する。2年目以降の対象は今後検討する。人口の多い政令指定都市や中核市では初めての取り組み。

大阪市ではもともと、将来的な導入に向けて検討が進んでおり、感染症の拡大を受けて松井一郎市長が急きょ、2020年度からの実施を決めた。

●共同通信 3月26日

測って安心  
測って対策

地元のきゅうり 下限値以下 300(国)

単位: ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	① 下限値以下 結果 cs137	検出下限値 cs137	測定 時間
2020年 8月6日	二本松市 成上	きゅうり	570g	②	4.25	3600s (1H)

# 2日後の卒業式

## 痛くなく歩けた!



初めて参加させていただきました。  
 外反母趾、ほく、パンプスを履いて少し歩くと当たって  
 痛いなあと感じることがあったので参加させていただいたのですが  
 なぜそうなるのか、歩く時の足の動き等、特徴も教えていただいて、注意  
 すべき事を知ることができました。ひざの軟化も見つけていただいて調整もしていただきました。  
 相談会の2日後、その靴を履いて卒業式に臨んだのですが、全く痛くならずに歩くことが  
 できました。  
 普段、気になることはあっても、自分の足を知る機会はありませんので、相談会に参加  
 できてとてもよかったです。

(郡山市)

〜今年3月 パラマウント足と靴の相談会・参加者の感想から〜

## パラマウント 足と靴の相談・販売会

### 新型コロナウイルス 感染予防対策

- ① 検温、マスク、手洗い消毒にご協力下さい。
- ② 「三つの密」を避けるために30分間隔で申し込み受付します。
- ③ パラマウントさんのスタッフ、および会場設営も感染対策も万全にします。

日時 9月27日(日) 9時スタート ~ 15時30分受付まで

会場 あいコープふくしまセンター 2階

申し込み 9月11日(金)まで  
 急ぎお電話でも受付



⑥

郡山市三穂田町・伊藤梨園

味へのこだわりと**安全第一**の姿勢

**有機肥料** と **完熟度 90%** の収穫

ネオニコ系  
除草剤 不使用

### ＜伊藤梨園の4つの特徴＞

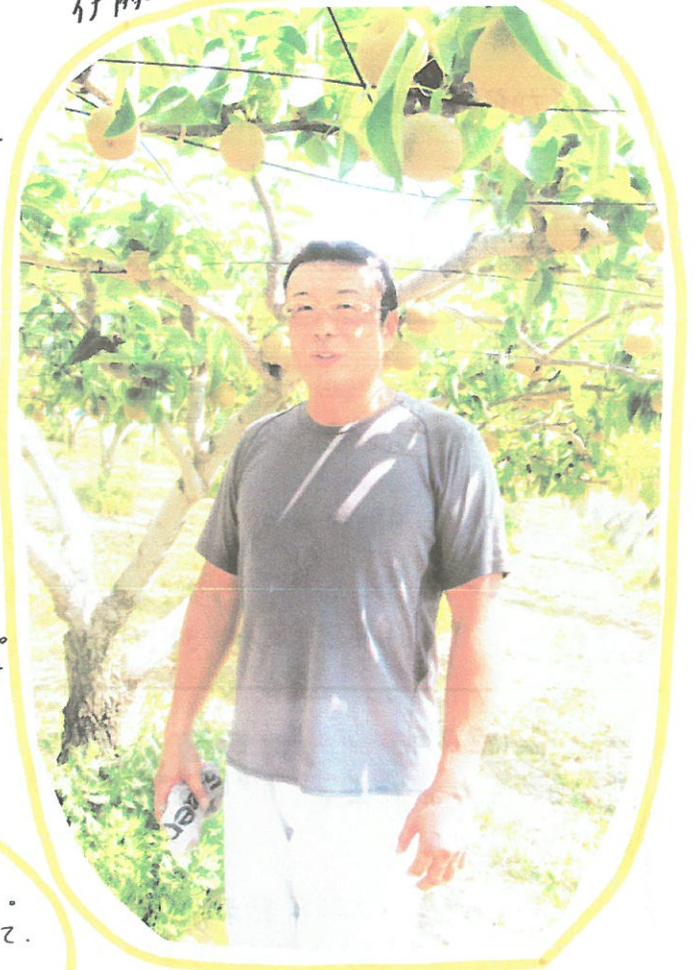
- 1 化学肥料を使わずコストが高くなるが、有機肥料しか使ってません。「梨の味が全く違います!」と。
- 2 味へのこだわりのもう一つは、完熟度90%での収穫です。長い間の経験で、消費者に届いた時、「これが一番うまい!」状態です。
- 3 農薬使用は、体のこともあり十分に気を使ってきました。果樹はどこでも農薬使用が多い中、伊藤梨園では小慣行栽培の約4分の1の防除回数でやっています。そのうちネオニコノイド系殺虫剤は全く使用しておらず、非常に安全性が高い梨といえます。
- 4 防除回数が少なくて済んでいるのは「木酢液」の活用です。また梨畑、その周辺を含め、除草剤を使わず、早朝に草刈りトラクターでの草刈りを徹底しています。畑への散水は、敷地内の沢水を利用。こうしたことの結果、梨畑に多くのミミズが増え、土壌の葉の繁り、樹勢が強くなり、果実の味も向上したと考えます。

伊藤さんより

今年の梅雨は例年になく長く続きました。そのため、畑作業に大変、手間と時間がかかりました。しかし、今は晴天が続く。梨も太陽の光と十分に浴びて、大きく育っている状況です。

組合員の皆さんも期待してお待ち下さい。(8月17日)

伊藤梨園の伊藤さん (写真は2019年8月)



[000705] 伊藤さん 梨 豊水4個 734円(税込)

[000706] 豊水ハネもあ2kg 734円(税込)

[000707] 豊水5kg箱 3069円(税込)