

ひまわり

2020年
6月22日

No. 1369

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 第34回 総代会の成功に向けて感想カード報告 あいコープの良さは 購入だけでなく気づきと学びができる
- ② 新型コロナを正しく恐がる・たくさん「気づきと学び」をプレゼント・あいコープ食材deラーメン屋さん
- ③ 練り物の「高橋徳治商店」の「殺菌酸性電解水」なび本当に助かっています。
- ④ エキ草で我が家の常備菜 / こんな時だからあいコープ食材でホットプレート料理
- ⑤ 私のおすすめ私のレシピ 暑い夏に「とろろん」味と思いが広がった / 「殺菌酸性電解水」うがいにも不衛生
- ⑥ 未来につなぐ支援金 感謝します! / 生産者からのお便り / 測って安心 測って又安心
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・共通申込書・注文品控えメモ。

ローカル商品のご案内 (7月2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

第34回 総代会の成功に向けて 議案書「感想カード」から (上)

あいコープの良さは

購入だけでなく **気** **づ** **き** と **学** **び** が できる



第34回 総代会 (6月29日) 開催に向け、総代 および 組合員さんより、数多くの総代会議案への「感想カード」が寄せられました。(6月15日 現在 45名の皆様)
その一部を紹介して 総代会で、議案を補強したいと思います。

★ 新型コロナウイルスのニュースが出始めた頃、約10年前の東京電力福島原発事故後の生活を思い出しました。毎日の暮らしの中で、どのように対処したらいいのか、情報が得られませんでした。今回も目に見えないものへの怖さという点では、共通しているのかも知れませんが、早速「ひまわり」の誌上にて、ウイルスについての情報や食べ物で免疫力を上げようと発信して頂き有難かったです。

注文書入付ファイルの消毒や配達担当職員の皆様のマスク着用は気温の高くなってきた今の時期、心配されている熱中症にも十分気をつけて欲しいと、家族の皆で念じているところです。

あいコープさんの良さは、ただ食材を購入するだけではなく、組合員として気づき、そして学ぶことができる点が一番大きいように思います。農薬・添加物に頼らない食べものと良心的な価格で提供して下さる生産者の方々に感謝をしつつ購入で応援を続けていきたいです。また、「ひまわり」を通じて今後も添加物、日本の農業を取り巻く現状等、

再び、このように みんなで



あいコープまつり準備 シフォンケーキ作り交流 (2019年11月)

学ぶチャンスを提供して下さいと、うれしく思います。(郡山市)

拡大地区委員会での勉強話し合いが楽しい

★ 地区委員になり1年が経ちました。地区委員会で色々な事を勉強させて頂き、改めて添加物の怖さやあいコープの安心・安全を再確認する事が出来ました。地区委員会で皆さんの話を聞いたり、質問をしたりと、毎回とても楽しいです。

また、昨年は初めてあいコープまつりのサポーターを経験させて頂き、親子共々楽しませて頂きました。コロナでどうなるか分かりませんが、今年もサポーターとして参加できたらなと思っています。

何かと不安な毎日ですが、いつも安心・安全をありがとうございます。

(伊達市)

①

あいコープ食材で私たちは 恐く ありません

★ 新型コロナウイルスにより、地区委員会やカフェ会が中止され、総代会も内容が変わってしまったことは残念です。

“ コロナを正しく恐がる ”

あいコープ食材を食べている私たち家族は、それほど恐いものではありません!!
きっと、組合員さんも同じ気持ちだと思います。

しかし、私たちだけが安全でいいのでしょうか? 一人でも多くの人に免疫カアップの知識を(あいコープの存在)伝えていくことが大事ではと思います。

“ 体は食べたものでできている ”

一生食べ続けるのですから、選び方を知らないだけかもしれません。
良い物は伝わります。

みなさんと、もっともっと あいコープの輪を広げていきたいと思います。

(郡山市)

たくさんの「気づきと納得」をプレゼント

★ 「新しい気づき・納得」 今年のスローガンにあるこの言葉の通り、あいコープでは私にたくさんの「気づきと納得」をプレゼントしてくれています。

私の場合、日々生活をしていると気づかずに通り過ぎてしまうことがたくさん!
本当は当たり前じゃないことを見逃しているなあ〜と気づかれます。
食のこと、石けんのこと、子どものこと... いろいろ。

その「わけ」(理由)を教えて下さるので、納得して生活に活かすことができます。
と言っても、食と石けんは あいコープの商品を選ぶだけで... ありがたいです!!
(スーパーで同じようなものを探そうと思ったら 本当に大変です。)

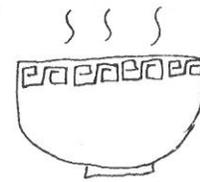
そして、私はすぐに忘れてしまうので、「ひまわり」などで繰り返しお知らせして下さるのもありがたいと思って、楽しくなるほどと読ませて頂いています。

②

これからも あいコープさんからの気づきを大切に 楽しんで生活できたらと思っています。

P.P. コロナでもお買い物へ行く不安がなく生活できました。
大変な中 配達に感謝です。

(伊達市)



あいコープ食材 de 「ラーメン屋さんごっこ」

★ コロナウイルスの影響で外出が出来ない中、週1回の配達が”とても助かりました。

家で子供と居ると、すぐ「お腹空いたー!」が始まり、食事までの時間も待たないので
生ラーメンに中華だし、鎌田さんのしょうゆスープ、ハムなどでトッピングする。

「ラーメン屋さんごっこ」をやったり、きょうざ作り(水切り不要豆腐増し)、きょうざ皮ピザなど、
1オコでも出来るお手軽料理を あいコープ食材でほぼ毎日やりました。

ホットプレートもこんなに出した期間はありません。

外出できないからこそ、子供と一緒に料理ごっこする時間が出来て、さらに あいコープの
安心安全な食材が出来たことが、親子共々楽しく安心の食事ができました。

また、今までのカフェ会で頂いたレシピも活用していました。 これからもあいコープ食材で
免疫カUPし、ウイルスに負けない体作りを行ってみたいです。

(郡山市)

新しい組合員
2名が
喜んでます😊

★ 安心して利用出来る品揃えに感謝です。

特に、食材については 満足いく品を 提供いただき、嬉しく思います。
職員の皆様の努力に感謝しています。

新しい組合員さん2名が加わり、喜んでいただけ良かったです。

一人でも多くの組合員が増すことを祈ります。

コロナ禍により色々規制のある中でも商品が届いていることに 組合員で
良かったと思っています。 今後益々の発展を祈念し応援していきます。

(郡山市)

「まんま通信」「ひまわり」での生産者の工夫

勉強になります

★ あいコープは いろんな生協の中でも カatalogに 防除の回数が 記載してあり 値段が少々高めでも 納得しながら 購入できます。

また、「ひまわり」で生産者さんの工夫や安全だという事や、今起きているコロナ（コロナ）を取り上げて検証してくれる所が 勉強になります。

難しいレシピも助かっています。

今は、サラリーマン家庭ですが 幼少の頃は 農家の手伝いをしており、自然の良さを 再度実感しております。 美味しく安全で沢山注文したいと思います。 よろしくお願ひします。

(郡山市)

コロナ禍、心強かった！
「ひまわり」と「微酸性水」

★ 震災の時の放射能への不安の時もでしたが、 今回のコロナ禍についても、テレビ・ネット以外の 情報源として、「ひまわり」がとても心強かったです。

微酸性水、ありがとうございます！ そして外出自粛が叫ばれる中で 週に1度の宅配が どんなにありがたかったことでしょう！

特に、我が家では トイレットペーパーも 石けんも定期的にあいコープさんから 購入しているので、今回のトイペ騒ぎでは 何もダメージがありませんでした。(パスタや小麦粉も、ですね！)

これから暑くなる中、配達の方への負担が大きくなりますが、どうか体に気をつけて下さい。

(郡山市)

練り物の「高橋徳治商店」の「微酸性電解水」など

本当に **助かっています！**

新型コロナの感染拡大は、議案書にもあるように、世界的規模で、長期に及ぶ 事態だと思います。

そうしたなかで、あいコープの「新型コロナ」の特集や 高橋徳治商店の 「微酸性電解水」の提供 いたいただいたことなど、本当に助かっています。

③

➤ それこそ、あいコープの強さであり、生産者と消費者が顔の見えるかたちでの関係づくり、 協力体制があつてこそ できたことだと思います。 また、スタッフの皆様の消毒のための作業や、これまでにない御苦勞に感謝しています。

これから先、厳しい現実が待ちうけていると思われますが、力を合わせて頑張っていきたいです！

(郡山市)

「微酸性電解水」

ありがとう



練り物作りの 達人

① 高橋徳治商店

高橋社長

(2018年10月 「安い価格はどうして作られるか」のお話し会より)

7月2日 まんま通信

- 254 おとうふ揚げ(椎茸入り)
- 253 ごろごろ茶豆ちぎり揚げ
- 255 お好みさつま揚げ
- 256 ごぼう揚げ
- 252 煮物セット

解凍した「おとうふ揚げ」を 横半分にカット。 きゅうりとミニトマトをのせるだけ！



エノキ茸で我が家の常備菜

ましま通信 **103** エノキ茸 1袋 200g 92円 (税込み 99円)

菅野さんの豆腐や納豆に良く合う!!

★コロナの影響で、食事作りを見直し常備菜を作る事が増えました。そこで我が家で定番の常備菜を紹介します。

材料

エノキ茸 1袋
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ3
酒 大さじ3
砂糖 小さじ2
酢 大さじ1

作り方

- 1 エノキ(洗わない)のいしづきを落として1cm位の長さに切り分ける。
- 2 しょうゆ・みりん・酒・砂糖を入れ中火にかける
- 3 焦がさないように、混ぜながら煮る。ぬめりが出てきたら、酢を加えて30秒ほど煮て完成です。

納豆に入れたり、菅野さんの豆腐に本当に良く合います。ウレポン酢を混ぜると、ドレッシングにもなります。

玉ねぎ・なめ茸を火が通ったものにだし汁を入れて、白汁にしたもので丼ぶりもカンタンで美味です。

(伊達市)

こんな時だから、こんな時でも あいこープ食材でホットプレート料理! おうち時間の充実に

176 マツダ製麺 ギョウザの皮 (直径8.5cm) 18枚 72円(税込 78円)

1 放牧パスちゃん牛乳 1000ml 238円 (税込 257円)

① 餃子パーティー

家族みんなで野菜たっぷり餃子を作ってひたすら焼く。
※ マツダ製麺のギョウザの皮はモチモチでおいしい!
これがないと!!

↓
余った皮でピザに! まるで薄い皮のフリスビーピザのようです。

② ケースフォンデュ



あいこープのシュレッドチーズ 1袋
パスちゃん牛乳 50ml
片栗粉 小さじ1

電子レンジ 600wで 2分~2分半

タンポポ村のウインナー・ブロッコリー
人参・じゃがいも・あいこープのパン

溶かしたチーズをつけて食べます。

※ ケース(そのもの)もポイント!

市販のものでは味が薄くなります。

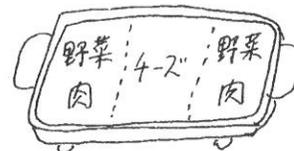
あいこープの結着剤(セルロース)なしの濃いチーズとパスちゃん牛乳で作る
チーズフォンデュは絶品!!

子どもたちの野菜の食いつきがよさそうです!

③ ケースダッカルビ

鶏モモ正肉 (米沢郷)
豚小間肉 (田尻あい豚会)
豚バラスライス (田尻あい豚会)

趙さんの「焼肉のたれ中辛」で味付けをする



キャベツ・玉ねぎ・人参などと一緒に火が通ったらまん中にチーズを入れて溶かす。からめていただきます。こはんがすすむ一品です。チーズはもろく、あいこープのシュレッドチーズです。(田村市 原竹 菜月)

ましま通信

156 豚バラスライス 280g 428円 (税込 462円) ・ **181** 鶏モモ正肉 300g 498円 (税込 538円)

4 **158** 豚小間切 200g 288円 (税込 311円) ・ **7** 趙さんの焼肉のたれ中辛 240g 432円 (税込 467円)

私のおすすめ!
私のレシピ!

暑い夏に「ところてん」

味と思い出が広がる

★夏の暑さが感じられるようになりました。

子どもを出産した年は暑い夏で、食欲の落ちそうな時は「青木商店のところてん」をおかずに、ご飯を食べていたことを思い出します。

その時のお気に入りの食べ方が、「ゆずこしょうと鎌田さんの醤油をかけたもの」でした。ツレためでしっかりした食べごたえ。腸内環境が整えられていたのでしょう。母乳でしたが便秘もなしでした。

(水溶性食物繊維と腸を活性化する不溶性食物繊維の両方の性質があるそうです。)

その娘が、間もなく13才を迎えます。「青木商店のところてん」が大好きで、1人で1パックたいらげます。

お気に入りには、「鎌田さんのゆずこしょう醤油」をたっぷりかけることです。こちらも、「MYゆずこしょう」と言って1本に名前を書いて何にでも使っているほどです。

暑い夏、どちらもおすすめです。

(郡山市)

ましま通信 (7月2回)

139 青木商店 ところてん 300g 148円 (税込) 160円

みんなに伝えたい

「コロナ対策」と「あいつ商品」

組合員の紹介活動で

3800名に

近づいています

新しい組合員の
サンプル感想カードの報告が

★パンがもちりしておいしいです。(郡山市)

♥先日、カフェを開いて、興味をもってくれたようで、声をかけたら利用してみようとのことでした。

買い物に不自由しているみたいで早く利用してみたい様でした。

(紹介組合員)

★豚肉がヒツも臭みなく美味しかったです。

(福島市)

⑤

『微酸性水』

新型コロナウイルスを30秒で不活性化

— 北大研究グループ (玉城名誉教授と感染症リサー4) —

★「微酸性水」(次亜塩素酸水 — 電気分解された)が新型コロナウイルスに対して強力な不活性化効果(消毒)を北大研究グループによる試験結果を発表した。(6月2日)

その内容は「NITE」の中間報告と同じ条件での第2弾の試験結果で、次亜塩素酸水(PH5.5 40ppm ⇨ 微酸性電解水)により、新型コロナウイルスが30秒で不活性化された。

この研究グループは、北大玉城名誉教授と北大人獣共通感染症リサーチセンター(高田礼人教授)によるものです。

成果

- ① 微酸性電解水(次亜塩素酸水)は30秒、1分、5分、10分の反応時間でウイルス感染価を約5桁減少させ、検出不可能なウイルス感染価以下となった。
- ② 消毒用アルコールなどがひびく現状で、強酸性(PH2.7未満)だけでなく、微酸性(PH5.5)も新型コロナウイルスに有効と判断されたことは大きいことです。
- ③ アルコールの代替品というより、独立した安全な消毒剤として次亜塩素酸水の有効活用は感染予防対策に大きく寄与すること、すなわち食品や物品等の消毒の他に「手洗いにも有効な資材」といえます。

(主眼 北大研究グループに試験を依頼した(株)あかりみらい代表 越智文雄氏の報告)

新型コロナウイルスに抗して

手のダメージがひどかった「微酸性水」で落ちました

★微酸性水に、我が家も早速ためしてみました。今までこれまでにないくらい手を洗ったり、アルコール消毒をしたりと手のダメージがひどかったのが落ちました。ミネボトルに入れ、外出先でも店頭でアルコールではなく、マイスプレーを使っています。

今後、学校も始まり、仕事でも外に出る機会が増えてくるのでますます活躍しそうです。何より、皆さんのためにと、高橋社長の思いがうれしいです。ありがとうございました。

→

ひまわり5/11の比較表 と2も分かりやすかったです。今まで 次亜塩素酸水と 次亜塩素酸ナトリウム - こっちやに比べていたので スッキリしました!

そして、この自粛の期間中、不用に買い物に出かける事なく過ごせた事、 あいこ-プに入っていて 本当に助かりました。

感染のリスクがある中、休まず配達して下さい。休校中の子供たちにも いつも声とかけて 頂いたり感謝の気持ちでいっぱいです。

いつもありがとうございます。

(伊達市)

未来につなぐ 支援金

1口 500円

感謝します!

5月1回	6人	8日	4,000円
5月2回	10人	15日	7,500円
5月3回	6人	8日	4,000円
5月4回	10人	21日	10,500円
小計	32人	52日	26,000円

* 32人には 同じ方が 何回も申し込みされています。

中3代

(1) 高校生平和大使の福島県選考会は 6月28日(日)に開かれ 決定されます。

あいこ-プふくしまより1名 推薦しております。

8月に予定されている 国連軍縮委員会(スイス・ジュネーブ市)は、「新型コロナウイルス」により、入国許可が難しい状況です。

(2) 中高生 広島平和交流団の訪問(8月4日~5日)は、現地広島での原爆禁止世界大会の開催企画が大幅に縮小されたため 今回の派遣は 中止とします。

(3) 組合員の皆様からの「支援金」は、今年度と来年度の活動に使いたいと考えます。

⑥

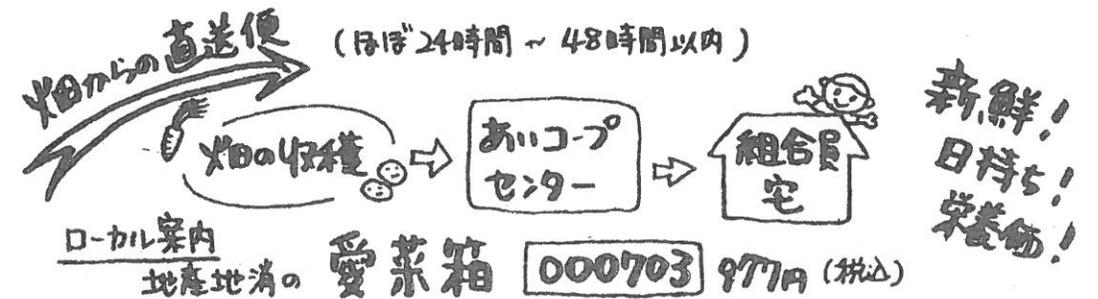
スナップエンドウ ~初夏の味覚~

*生産者からのお便り

自然の甘味と やわらかさ

今週と次週にスナップエンドウをお届けします。初夏の味覚を味わって下さい。無肥料栽培ですが、自然な甘味があり、適度なやわらかさもあると思います。私は今夏も、今、成育中のナス、ピーマン、きゅうり、トマトなどを届けられるように、除草や支柱作りの作業に追われています。美味しく実のなるように努めますので、よろしくお願いいたします。

安田 廣見



(畑の旬) こんな野菜が 届きます!
 6月2日 ... 玉ねぎ・大根・きゅうり・レタス・スナップエンドウ
 6月3日 ... きゅうり・スナップエンドウ・大根・グリーンピース

測りて安心 測りて対応

293 週目

ローカル品の「なす」(ふくしまGAP 八代昌子さん) 検出下限値 以下

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑥ 下限値以下 結果 cs137	検出下限値 cs137	測定時間
2020年						
6月9日	郡山市 太平字町	なす	870g	ⓕ	3.24	3600s (1H)
"	郡山市 富田町	ローズマリー	350g	ⓕ	7.16	3600s (1H)