ひまわり

2020年
3月23日
No.1356

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 ハム食べ比べ、豚しゃぶカフェ会、あいコープのハム・ソーセージ
② ↓ ゲストさんの感想、ハムが肉々しい！ほうれん草が甘い！ カリカリベーコンサラダ
③ タンポポ村の 生ベーコン切り落とし・牛渡社長のベーコン作りを聞く
④ 新型コロナウイルスに打って③ 体に入れない、免疫力アップで防衛
⑤ ローカル きゅうり、おこげ煎餅、コーヒーフィルター、まんま オリゴ糖
⑥ 鶏インフルエンザに学ぶ、生産者からのお便り、農業体験会 中止のお知らせ
⑦～⑩ ローカル案内、なんでもカード、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（４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 0120-50-9431

ハム食べ比べ・豚しゃぶカフェ会（2月20日）

新たな発見 これからの注文が楽しみ ハムそして甘いほうれん草

ハムの食べ比べをして、いつも食べているハムはいかに添加物まみれかがわかりました。あいコープのハムは肉の味がしっかりしていてとても美味しかったです。組合員になったのでこれから注文するのが楽しみです。しゃぶしゃぶをしましたが、ほうれん草を生で食べてみて「ほうれん草ってこんなに甘いんだー!!」とびっくりしました。新鮮でシャキシャキしてて次回注文します。小松菜も美味しかったです。どちらの野菜も、普段しゃぶしゃぶで食べる機会はなく、今回食べてみて絶対家でもやってみようと思いました。豚肩肉も優しい肉の味でした。鎌田さんのポン酢で美味しく頂きました。これから新鮮な商品が毎週届くと思うと楽しみです。貴重な体験をさせて頂き新たな発見をしました！ありがとうございました。

（ 郡山市 ）

「市販ハム」と食べ比べて「あいコープハム」の旨味を！

ハムの食べ比べでは、あいコープのハムは豚肉そのものの旨味を味わえました。原材料を見ると増量もせず発色剤、化学調味料もアミノ酸等使っておらず、子供に安心して食べさせられると確信しました。
一方で市販品のハムは、豚肉の旨味は感じられず塩味が強く、添加物の味がしました。
食べ比べしたことで改めて味の違いに気づかされました。
豚肉と野菜のしゃぶしゃぶの後、花たまごのおじやをいただきました。豚肉は良い飼育環境で育てられており、花たまごも産卵日から3日目まで手元に届くことを聞き、これが旨味のひとつなんだと納得。野菜も土づくりや育てる過程において工夫され、大切に育てられているから素材の旨味が味わえたんだなぁと実感しました。
鎌田さんのポン酢でいただくと更に素材の味が引き立ち沢山野菜が摂れました。
これなら家族がよろこんで食べてくれるだろうなと考えたカフェ会でした。

（ 郡山市 ）

⑪

① 豚ロース肉が全体の50%を超えれば「ロースハム」と表示できる。
水あめ、大豆たん白、加水（表示不要）などで増量して100%
② 市販品の「ロースハム」は、国内産の1/4～1/6の価格の「アメリカンポーク」が原料に使われているものが多い。
③ タンポポ村の「食塩」は岩塩を使用。砂糖と貝カルシウムは組合員の要望からそれを取り入れ、使用しているそうです。

あいコープのハム・ソーセージ　原材料　豚ロース（ロースハム）・もも肉（ボンレスハム）
食塩・砂糖・貝カルシウム

ゲストさんの感想から

タンポポ村 あいコープハムは肉の味がしっかり 市販品は添加物がいっぱい

ハムの食べ比べは初めてでしたが、あいコープのハムはお肉の味がしっかりして美味しかったです。スーパーのハムには添加物がいっぱいという事も知りました。しゃぶしゃぶはほうれん草が甘くて美味しかったです。茎まで食べられると知って、家でもしゃぶしゃぶにして食べようと思いました。生産者の話や農薬の話、たくさん学ぶことがありとてもいい機会でした。

（郡山市　　さん）

"ハムが肉々しくおいしい"ことを知りました

ハムが肉々しくおいしいものだと知りました！50%以上の肉であれば「ハム」と言えるとは…豚肉が、火を通しすぎてもやわらかく、またアクも白くきれいで、たくさん出ない！ほうれん草は生で食べてみましたが、甘みが強くえぐみがなく驚きました。茹でたらさらにおいしくなりました。食べすぎてしまいそうでこわいです…

（ゲストさん　郡山市　W・Yさん）

生なのに甘い ほうれん草

ほうれん草と小松菜を初めて生で食べましたが「甘い」と感じました！いつも調味料で味をごまかしていましたが、あいコープさんのだと素材の味を生かせるなと感じました。鮮度も良く、日持ちするとの事だったので買ってみたいと思いました。

（ゲストさん　郡山市　E・Sさん）

添加物に気をつけて買い物しようと思いました。子どものためにも安心なものを選んでいきたい。お肉もお野菜も美味しかったです。カフェ会など開催して頂けるのは嬉しいです。

（ゲストさん　郡山市　O・Kさん）

今まで安さ重視でした

今まで安さ重視であまり原料を気にせず食材を選んでいたので気にかけるようになるきっかけとなりました。また託児を初めて利用したので、子どものことを気にせず色々な話をしたりお料理を味わえて良かったです。

（ゲストさん　郡山市　S・Mさん）

ほうれん草甘い!!　初めて生で食べました

ほうれん草が甘くておいしかったです。初めて生で食べました。豚肉のしゃぶしゃぶもとても食べやすく、パックに入っているのも鮮度・保存などの面でとても良いです。実際に試食と説明を聞きながら商品を知ることができて多少高くても納得できそうです。

（ゲストさん　郡山市　Y・Yさん）

☆カリカリベーコンサラダ

【材料　（5～6人分）】

・お好みの葉物野菜　適量（水菜、レタス、ベビーリーフ、きゅうり等）	
ニンニク	1片
タンポポ村のベーコン	1/2袋
こんにちは料理酒	大さじ3
みりん（あいコープ）	大さじ3
しょう油（会津田舎醤油）	大さじ3
塩・こしょう	少々
水	100～150cc

【下準備】

・葉物野菜は洗って水気を切っておく。カットするものはしておく。
・ニンニク：みじん切り
・ベーコン：粗みじん切り

【作り方】

1.フライパンに、ベーコン、ニンニクを入れ、中火で熱して、ベーコンがカリカリになってきたら酒、みりん、塩、こしょうで調味する。
2.器に野菜を盛り、1.が熱いうちに2.に回しかける。

タンポポ村の

000721 ローカル案内

「生ベーコン切り落とし」 特別価格

20円値引き

― 牛渡社長にベーコン作りを聞く ―

タンポポ村（南相馬市）より余剰の「生ベーコンの切り落とし」のお話があり、ローカル案内で一時的に企画」することにしました。切り落とし生ベーコンについてタンポポ村の牛渡社長に電話でお話を伺いました。（あいコープふくしま 佐藤孝え）

あいコープふくしま　〝新型コロナウイルス〟で大変な時に申し訳ありません。早速ですが「生ベーコンの切り落とし」（タンポポ村）の特徴を教えて下さい。

牛渡社長　市販の「切り落とし」の多くは、切った端、この部分を寄せ集めたものですがうちでは ベーコンとして並べて形に合わなかった部分を集めてパック化したものです。

あいコープふくしま　タンポポ村の生ベーコンの作り方のこだわりを 組合員に伝えたいと思いますので お願いします。

牛渡社長　あい豚会の豚バラ肉を、塩と香辛料に漬け込み その後スモークします。市販品の場合はスモークの後に、お湯や蒸気でボイル（加熱）します。しかしうちではボイルしていないため「生ベーコン」と呼称してます。「生ソーセージ」も同じです。

あいコープふくしま　ボイルすると〝味が変わる〟わけですか？

牛渡社長　そうです。スモークしたものをさらにボイルすることは「炊きたての御飯をもう一度蒸す」ようなものです。確かにお湯で加熱すれば一定のものは出来ますがそのぶん品質（旨味）が落ちます。

あいコープふくしま　確かに「生ソーセージ」（冷凍）の場合、口に入れた時肉汁があふれてきて旨味が広がります。「生ベーコン」も同じですね。（「カリカリベーコン比較」写真）生ベーコンを食べる時の注意がありましたら…。

牛渡社長　ボイルすることで肉の寄生虫を確実に排除できます。私たちはボイルしない代わりに〝肉の表面を丹念に洗い〟〝そして〟肉を一度冷凍〟します。この方法で肉の旨味を保ったまま寄生虫が排除できます。しかし〝万が一の事〟のために組合員の皆さんには「必ず加熱」して召し上がっていただきたいのです。

あいコープふくしま　本日はお忙しいところ電話で詳しく教えて頂きありがとうございます。この内容は4月2回「ひまわり」でご紹介させて頂きます。（2020年3月10日）

※「タンポポ村」のハム・ソーセージの原材料は安全で品質の高い「あい豚会」（日向養豚さん）などで、加工流通は「丸山食肉センター」で、通常の「テーブルミート」と同じ生産者です。

市販品とタンポポ村 カリカリベーコン比較

カリカリで肉汁（脂）がたっぷり！

カリカリでなく〝カスカス〟試食すると「なんだこりゃ！おいしくもない」

さあ どっちがタンポポ村の生ベーコンか？答えはハッキリしてますね!!

豚バラ肉 100%

200g 367円（税込 396円）

通常 385円（税込 416円）

20円の値引き

『生ベーコン切り落とし』 冷凍

ローカル案内 000721

新型コロナウイルスに抗してシリーズ②

ウイルスを体に入れない 免疫力のアップで防衛

一人ひとりが誰でも出来ること

「新型コロナウイルス」の感染被害は1300名を越えました。そして世界的にも急激に増加して"パンデミック"と言わざるをえない状況です。「ワクチン開発中」であり、短期間での終息は難しくなっています。私たち一人ひとりが日常の生活の中で継続して出来る対策をまとめました。
また組合員の体験談や知識も「なんでもカード」にお願いします。

新型コロナウイルスを体に入れない

1. これまでどんな場所（会場）で集団感染が起きたか。船上生活（長期間）、屋形船台、タクシー、ライブ会場、居酒屋、卓球場（教室）、スポーツジム（閉鎖的なルーム）、イベント（屋内）、それぞれ長時間。こうした場所で濃厚接触が起きた。2m以内の飛沫感染（ドア・手すり・テーブル）だったといえます。この体験を生かすことが大切です。

密集・密閉・密接を避ける

2. 体のどこから侵入するか。顔面の「口・鼻・目」から、多くは自分の手・指を触れることで口腔、気管支、肺に入り増殖する。時間は数十分間と言われ、うがいでは1時間に2回以上となり困難な対策に結果としてなってしまう。
3. 有効なのは石けんでの手洗い
   - 石けんの泡が大切。泡＝界面活性作用がウイルス防御膜を無力化する
   - 洗い方は「手のひらと指先、指裏、指間をこすり洗いで20～30秒行い、流水で流す。親指の背側を忘れない、手首も。
   - 1日に「10回～15回」
   - ウイルス除去率80%程度で、目・鼻・口から侵入する確率が減少する
4. エタノール等の消毒薬。直接的には90%の効果だが、手全体を考えると60～70%程度ではないか。たっぷりと使用できない、どこでもいつでもは難しい。ドアノブ、手すりなど消毒には使いやすい。手の場合、手荒れが大変、費用も高い。
5. マスクの予防の役割。予防の効果よりも感染者の人の飛沫に"フタをする"意味は大きい。健康な人の必要性は低いようです。
6. 感染かな…と思ったら。
   ① 1番の症状は「発熱」で、感染者の88%程度の人の初期症状です。その他、咳（空）、だるさ、食欲不振などは10～20%で各人によって差があるようです。発熱チェックが目安。
   ② 「PCR検査」は現実困難であり、風邪かなと不安に思ったら、同じように体温を計り、体を暖めて湿度をアップし、休息する。無理に出勤はしない。早期の休養、免疫力アップを行えば重篤な状態にはなりにくい。
   ③ これまで日本国内で1209名が感染し、死者も出ているが、427名の方が「陰性」となって退院されている。また、これまでの感染者の「84%軽い症状」「14%重症」「2%重篤な状態」という状況であり、過度にパニックにならないことが大切。
   ④ しかし、いつ終息するかの目途は全くわからず、現在の「四次感染」から「五次感染」に広がらない保証はない。一人ひとりの感染防止力を高めることが大切です。

集団的濃厚接触の場を作らない・石けんでの手洗い・免疫力アップ

（多くの医師、専門家の意見、データ
理事会や職員会議の話し合いをまとめました
あいコープふくしま 佐藤孝え）

免疫力を高める＝新型コロナウイルスに対抗＝

① 腸内環境を良くする

腸には体中の免疫細胞の70%が集まって、食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスを撃退します。こうして撃退訓練をした免疫細胞は、血液で全身に運ばれ体を守ります。

② 腸内の善玉菌を増やす食事

発酵食品 … ヨーグルト、チーズ、味噌、しょうゆ、キムチ、漬物（乳酸菌）、納豆（菌）
食物繊維 … 善玉菌の栄養源（エサ）
オリゴ糖、ゴボウ、玉ネギ、多くの野菜類（農薬の残留ないものが望ましい）

③ ビタミン・ミネラルを十分摂取、紅茶ポリフェノールも有効

④ 集団的で接触のない戸外での運動、散歩、体操、遊びは大切です。

自然の風・微生物優勢の環境

あいコープ生産者　米沢郷や花兄園さん

＝ 鶏インフルエンザ対策に学ぶ ＝

〈 米沢郷・健康な鶏づくり 〉

① 開放鶏舎で自然の風通り、太陽の光が入り、飼育場の過密飼いをしない。
② 岩石から抽出した「BMW活性水」（バクテリア・ミネラル水）を鶏の飲み水、鶏舎、鶏ふん等に散布。微生物優位の環境。合成洗剤を使わない。
③ 飼料のひとつに乳酸菌を入れて、鶏の腸内を強め、免疫力アップ。

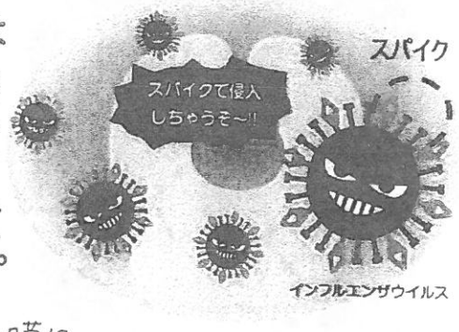
〈 花兄園 〉

① 開放的鶏舎
② 鶏インフルエンザ流行時期は、鶏に「ニンニク」などを与える。外部との接触を断つ。

「新型コロナウイルス」は特効薬のワクチンはありません
世界中の医師、研究者が開発中です。
早くても6ヶ月後、通常では2年間はかかると言われています。

ウイルスに"直接"的攻勢

インフルエンザウイルスは表面に「スパイク」という突起物を持ち、これを使って呼吸器粘膜の細胞に侵入することで人体に感染します。



- 石けんの「泡（界面活性作用）」でウイルス表面の膜にダメージ。手洗いの大切な根拠。
- 紅茶ポリフェノールは細胞に吸着するスパイクカを奪う力が強い

＊生産者からのお便り　野菜には免疫力アップのチカラがあるファイトケミカル

選抜高校野球大会が観客無しで開催することに決定されましたが、コロナウイルスが暴れ続けて観客無しのオリンピックまではとても考えられません。一日も早く新型コロナウイルスに引っ込んでほしいものです。ウイルスが伝染し広まらないように、手洗い・うがい・マスク・消毒薬の散布など物理的対処法を厳しく守るように説明されていますが、生活の中で免疫力を上げることの大切さが伝えられていないような気がします。野菜には私達の体を有害物質から守ってくれるファイトケミカルという成分があります。小松菜・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎなどの身近な野菜に多く含まれており、これらの野菜の煮込スープを毎日飲むことが免疫力アップになります。お勧めいたします。

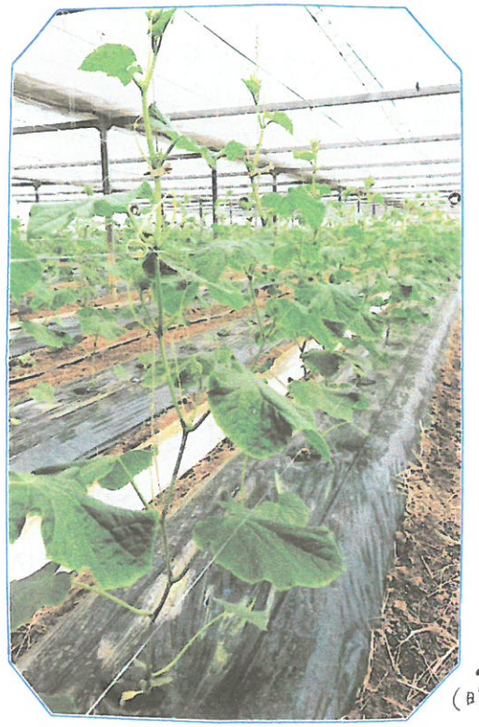
愛農会代表・日和田町　石沢　重吉

ローカル案内　野菜セット『愛菜箱』 000703　税込977円　愛農会のメンバーが出荷

注文の参考
3日2回・玉ネギ、小松菜、キャベツ、長ネギ
3日3回・茎立菜、里芋、小松菜、青豆または黒豆
（届いた野菜から旬調理を考える発想の転換であり畑の自然の恵みをすべて頂くことになります！）

4月予定の　農業体験（トウモロコシの種まき）中止のお知らせ

4月25日（土）に予定しておりました農業体験は、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、あいコープふくしま理事会として中止を決定しました。
毎年100名以上のご家族が参加され（昨年は悪天候で中止）トウモロコシの種まき、タケノコ掘り、カレーライスの昼食等みなさま楽しみにされている交流会ですが、感染防止、終息に向けてのご理解をお願い致します。なお11月には、里芋の収穫体験の企画を検討しております。（※開催については、コロナウイルス感染の今後の状況をみながら判断させていただきます。）



（2020年3月10日）

ふくしまGAP

高橋農園

（須賀川市大谷地）

4月2回

きゅうり 登場

ハウス10aにきゅうりを作る高橋さん。
きゅうりの特徴は？糖度5以上でちょっと甘いです。
今年は気温の高い日が続いているので成育は良いです。

ローカル案内 000704 5本入 260円（税込281円）

- 温度・湿度・かん水 CO_2をコンピューター管理
- 減農薬（殺虫剤5回（昨年）殺菌剤5回）
- 減化学肥料（県の防除基準の半分）
- 今年はふくしまGAPの指導を受けて、殺虫剤の代わりに天敵（コバチ）の使用に挑戦します。
- 肥料もボカシ肥、光合成

高橋純一さん

サトウキビ100%のオリゴ糖
1日大さじ1杯（15g）

免疫力のアップ おなかの善玉菌を増やす

オリゴ糖

まんま通信 280

クラフト オリゴ糖
700g 798円（税込862円）

原料は種子島産さとうきびの
やさしい風味
きびブラウン

善玉菌が増え、便を腐敗性から発酵性に
悪玉菌（有害物）を減らします

プロが選んだ

コーヒーフィルター

000745 1箱 40枚（税込187円）

特徴

① 原紙は針葉樹パルプ100%で作った特殊紙。繊維の絡みをタイトにしたため雑味をブロックしたことで、飲み口すっきり香りとコクを引き出したまま楽しみます

② チャックは粘着（のり）を使わず、機械式でとめています

おこげ煎餅 しょうゆ味

ローカル案内 000750 80g（税込497円）

原材料
有機うるち米・米油・有機黒米
しょうゆ・砂糖・みりん・昆布
鰹削り節

しょうゆの香ばしい香りと、お米のサクサク感が楽しめます！

（栃木・日本の稲作を守る会）