

ひまわり

2020年
3月30日
No. 1357

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 手前味噌に挑戦! 味噌酵母と野菜グリルで免疫力・味噌仕込みランチ会
 - ② 味噌仕込みをしっかり覚える!! 豆は「魔滅」(まめ)と書いていた。
 - ③ 「万能つゆ」と「野菜グリル」・味噌が出来3ヶ月間の旅
 - ④ 新型コロナウイルス 3つの感染対策を!!
 - ⑤ 感染防止・センターで働く人たちに「手作りマスク」のプレゼント・置かだけマスクの作り方
 - ⑥ 新型コロナウイルス 政府専門家会議の見解ポイント・コープ共済シリーズ・生産者からのお便り
 - ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・共済申込書・なんでもカード・注文品控えメモ

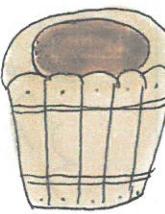
ローカル商品のご案内（4月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO·OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-50-9431



*味噌作りのセットを購入してみたいのですが、一人で作るのはハードルが高いという話から、仕込み方を覚えながら、調味料や鎌田さんの学習するトリアルイベントでした。味噌の仕込みが初めての人は、味噌作りを経験した人が手伝い、教えていたり知識を分から合いながらの交流会。

大豆を水に浸すところからはじまり、味噌になっていく過程は、現代社会の中では珍しい習慣かもしれません。「おばあちゃんが作っていた。懐かしい！」

「たくさん人の手で混ぜるといいんだよね。」「親世代が育ってきた食と、私たちが育った→



味噌仕込みランチ会



(2月27日)

①



→ 食生活とこれからの子どもたちが育っていく食生活は??」など様々な話が飛び交いながら、手作りの大切さや原材料の話、食の話などなど 手を動かしながら それぞれの体験や知恵を自然に話す方が豊かな学びになることを実感しました。

ランチは、①まつりで大好評だったお野菜グリルに、鎌田さんの万能つゆを使った簡単タレを再現。

②ゲストさんへ向けて あいコープイオシお薦めのもの
(ハム・ボロニアソーセージ・ポトトマト・また花たまごのゆで卵は差し入れました♪)

③いつもなかなか自宅では注文しないようなもの(玄米・牛肉・アップルパイ)とバリエーションが豊かでした。地区委員会で「これをしてみたい」が実現して、みんなで交流しながら楽しく学び、美味しいランチを味わいながら、「味噌がどんなふうに仕上がっているかのシェア会もしたいね!」と次への期待も膨らんだ、実りの多いカフェ会でした。

(郡山市)

味 増

仕込みをしっかり覚える!!

——味噌仕込みランチ会——

* 昨年の11月に続き、2回目の作り口。ただ今回私は仕込みます。みなさんのお手伝いをしながら、次回はひとりでも出来るように仕込み方をしっかり覚えることに専念しました(笑)

大豆のいいへ香りにつつまれながら、今回もわいわい楽しくおしゃべりがはずみ、何気なくいろいろな情報交換が出来て、カフェ会に参加するたびに、あいコープ商品の良さを発見できます!!

ランチも、とても豪華でびっくり!! でも簡単!! シンプル!!

「野菜グリル」はその日の夕食の一品にしました。フライパンで野菜(人参・れんこん・ブロッコリーなど)を焼いて、そこに「万能つゆ + すりおろしにんにく」タレをからませただけ。

最近なかなか野菜を食べない2歳の息子もペロリと平らげました。(子どもはにんにく好きで万能つゆのみ) おろしベジ万能つゆ(笑)

今回は、玄米や牛肉、アップルパイも初めて食べておいしかったので、リピしたいと思います。
実践・勉強・交流 とってもすばらしいカフェ会でした。

ぜひ仕込んだみそのお披露目カフェ会が出来たらうれしいです。ご

(郡山市)

豆は「魔滅」と書いていた

まめ

* ゲストさんと一緒に私も自分で味噌作りでした。準備も当日も丁寧に教えていたたいて、とてもわかりやすく安心して作ることができました。

豆を煮ている時間の、味噌についてのお勉強会で渡された資料に、豆とは「魔滅」と書っていたと載っていて、部分の意味も分かり、身体の中の魔を滅ぼすんだ!!と味噌の毒出し効果が脳へと受け継がれている日本の伝統文化に、とても感慨深くなりました。味噌の深さに思いを馳せながら味噌作りを体験できることなくて、こんな素敵なことはないですよね。最高の味わい深い味噌ができそうです。

素材にこだわった鎌田さんの材料だから なおさら美味しい、なおさら テトロス効果抜群のお味噌になると樂いけにじっております。

ランチもおべて美味しい、とても感謝していました。

(郡山市)

②

郡山 味噌づくりカフェ(3月5日)

鎌田「味噌セット」を4人でシェア

* 「味噌を作りたい!」の声を聞き、はじめの人でも作れる少量で出来るよう、鎌田さんの味噌セットを4人でシェアして、味噌作りカフェ会をひらきました。勉強会の資料を読み、「パック入りの味噌は死んでいる」の話に全員納得。健康意識して味噌を食べる人は多いと思いますが、死んだ味噌はどういう意味があるのか…。鎌田さんの味噌は生きた味噌で置いてると熟成する工場、袋が膨らむよね。水分出てくる、との話が出来ました。自分で作った味噌も大事に育てる美味しいよから完成が樂しい!でわくわくです。

食べたいと思う
豆腐はこれ!

豆腐の食べ比べをしてみました。何も説明せず食べてもらい、

「これがあいコープの、というか、食べたいと思うのはこれ」と
3人同じものを指したものがあいコープ菅野さんの豆腐でした!!

さすがです!! 安全はもちろんですが、美味しいなければ!

ちなみに、同じような条件で作られた(国産大豆、天然にんにく、消泡剤不使用)豆腐も用意しましたが、人気がなく、値段も菅野さんの倍近く高いものでした。

(郡山市)

新型肺炎を免疫力upで

* 近日の新型肺炎もあり、自己免疫力upの大切さを感じていた今日この頃…

より発酵食品をいかがえようと思っていたところでの今回のカフェ会は、とても楽しく勉強になりました。

味噌作りは、やってみたいとは思っていましたが、なかなか踏み出せずにいたものもありました。保存方法や手間に不安があったのですが、思ったよりも簡単で、今後も自宅で作ろうという気持ちになります。

また、お豆腐の食べくらべも改めて自宅で行ったことはないのですが、あいコープのお豆腐のおいしさを再認識できました。ありがとうございました。

(郡山市)

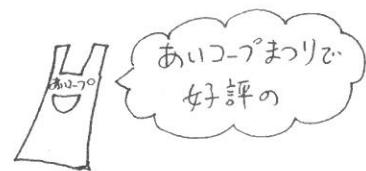
* みんなで楽しくおしゃべりをしながら、大豆・麹をコネコネ味噌づくり。

豆腐の食べくらべ。くらべてみると、こんなに違うものかとビックリ!!

とても充実した時間をすごせました。

味噌が出来上がったら みんなで食べくらべをしたいと思ってます。

(ゲスト 郡山市 K.Mさん)



『万能つゆ』で 野菜グリル (有機) (鎌田醤油)

材料

- 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・さつまいも
レンコン・ブロッコリーなどなどの
あいコープの野菜 … 適量
- たれ 鎌田さん「こだわりのつゆ」 100cc
あらびきにんにく 1片分
- マスタード油 … 大さじ1程度
(平田産業さんの菜種油がおススメです)

(郡山市)

:

作り方

- ① 野菜類は皮をむかずに丁寧に洗って
食べやすい大きさにカット。

例…玉ねぎ → 輪切り

人参	→ 3mm ~ 5mm の
さつまいも	厚さに切って
レンコンなど	フライパンに入れ、 水と少しあれて 蒸し焼きにする。

- ② 蒸し焼きにして適度に火が通り、水気もTTC
TTC火焼き目がついたら、菜種油大さじ1程度を
回しかけ、「たれ」も回しかけて味をつけて
できあがり。

まんまと通信

[260] こだわりの万能つゆ

900ml 646円 (税込み 698円)

同じ 「材料」「場所」「日にち」「方法」で
作ったのに 味が違う!!

「個性的な味」
「クセがありますね」
「素直な味です」
「酸味がもう少し」
(発酵味がもう少し)

[鎌田専務の評価]

- 「み玉」はハンドバッグの
柔らかさ。
強く投げ入れて
空気を抜く
- 重石(塩袋)で
空気を抜く
- 大豆はオリツブレでなく
クレゴロゴロ感が良い

(2018年2月・須賀川地区 味噌仕込みカフェに
前年に作った味噌を持ち寄り 味の評価 (ひまわりより))



鎌田専務(右側)

(3)

二度の発酵体験

味噌が出来る6ヶ月間の旅

1

大豆・麹類・塩で味噌仕込み(人の手多)

発酵と熟成の活動(乳酸菌→酵母菌の奮闘)

① “重石”

② 水分(つゆ)が上がりてくる

塩分と微生物が均一になる

低温時期に乳酸菌・酢酸菌が発酵し、味が酸味でしほる
雑菌が主導される

↓

重石を1~2時間はす

↓

ラップ等のカバーではなく“ふきん”で上部を防ぐ方が良い
ふきんを外すと、一緒に白カビも取れる

③ 温度上昇時期(5~8月)

酵母菌が動き出して活性化し、発酵と熟成が進む

20℃~25℃前後がベスト(味噌の温度で、外気温ではなく)
冷蔵庫では熟成しない

④ 9月~10月頃にはおいしい手前味噌が完成♪

家庭での“発酵と熟成”をサポートしよう!! ↗

～2つの菌を上手に扱う～

※夏場に冷蔵庫入のみでは おいしくなかった(×)

※ふきんは万能

(ひまわり) 2018年3月4回

鎌田専務に追加質問



→ 資料「パック入りの味噌は死んでいる」とことですが、鎌田専務にうし補足して
いただきました。

鎌田専務

A

→ アルコール(酒精)を添加して微生物の発酵を抑制している状況です。
冷蔵庫で温度を下げて活性化を抑えること共通しています。

→ 次ページへ!

（前ページからの続き）

実は、味噌自身も発酵過程でアルコールを作りますが、このアルコールは前段の添加するものとは質が違うのです。

あいこーる

Q → 「大豆はすりつぶしてなく、少しごろごろの荒っぽくが良い」ことや、「重石をのせ、空気が入らないように」の意味を教えて下さい。

鎌田真務

A → 大豆が少しゴロゴロ粒の方が塩水と多し酵母等が均一に「大豆の粒」と包み込み乳酸発酵を作り、アミノ酸が増加し、旨味が増します。
「重石」をのせるも空気部分が大きすぎると「塩水と多し酵母」と「大豆粒」との接触にバクテリアが生じて、雑菌も入り味が変わります。
このように酵母の働きは微妙で、その均一な活性化で味と旨味ができあがります。
これが自然の摂理のようです。

（3月19日：電話での話を あいこーるしま 佐藤孝之がまとめました）

新型コロナウイルス対策に

味噌の発酵酵母の力で 免疫力アップ!!

新型コロナ
ウイルスに
抗して
シリーズ③

新型コロナウイルス 3つの感染対策を！

① 密集・密閉・密接を避ける

② 石けんでの手洗いの徹底

③ 体の免疫力アップ

～長期的に毎日継続できる対策～

北海道の鈴木知事が、「19日に非常事態宣言は解除するが、終わりの見えない状況は変わらない。道民の命と暮らしを守る闘いの『新たなステージ』に入ることです。」と述べた。

すなはち、これだけ世界的に感染が拡大した結果、短期的な終見は困難になったと考えます。

私たちの対策も、毎日の暮らしの中、一人一人が継続できることを行なうしかありません。

[1]これまでに集団感染した事例 —「濃厚接触」

密集した人の群 閉塞した室内 密接 人と人との直接的接触
(握手やハグなど)

* この三つの条件と感染者(陽性)の存在

* 換気する、屋外での散歩、ジョギングなどは、有効。

[2]ウイルスは…

- ① 呼吸器の粘膜細胞に吸着して増殖。（気管支から左右の肺へ）
- ② この侵入口は 口、鼻、目に付着して入っていく
- ③ 感染者からの唾液、汗、痰などの飛沫が直接（握手、ハグ…）もしくは間接的に移る。

多くは間接的に ドアノブ、手すり、食器から手に付着して自分の口、眼…へ

[3] [2]の対策

- ① 密集・密閉・密接を避けると同時に手洗いを石けんで 1日 10回～12回 行う。

石けんの弱アルカリと、界面活性作用はウイルスの保護膜（脂質）にダメージを与える。汚れに付着したウイルスを汚れと一緒に洗い流す
流水で泡と一緒に
マスクで防御する。飛散させない！

- ② エターリ等の消毒薬も立派には高いが、手全体の洗浄は60%～70%といわれています。特に汚れの中に付着したウイルスの除去は重要なことです。

今後、長期間の感染防止を考えると、費用、(たぶん使う)や入手面から難しいことが多い。また、手荒れがひどく、ハンドクリーナーの量が半端ではない現実もある。

次亜塩素酸、塩素漂白剤の使用は薄めた場合でも危険度が高く、特に赤ちゃんや子どもの使用は控えた方がよい。

それから、常在菌も同時に失うことになり、体全体の免疫力の後退が心配です。

- ③ 健康な人、免疫力の高い人は通常のインフルエンザウイルスでも感染しないことは今回も同じです。もし感染した場合でも軽い症状で終わっているようです。感染者の80%は軽症というこれまでの事実が示しています。



感染防止・センターで働く人たちに 『手作りマスク』のプレゼント！

*3月18日(水) あいこープ組合員 木原裕美さんより、「あいこープセンター」で働く皆さんに、と 新型コロナ感染防止「手作りマスク」が全員の分 プレゼントされました。

現在、店頭での「マスク」も「作る生地やゴム」も入手困難になつており、皆さんの健康のために「手作りされたマスク」に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

同日、三春町の庄司郁子さんからも「マスク」が届けられました。

感謝、感謝です。みんな支え合いで「新型コロナウイルス」から健康と生命を守りましょう。

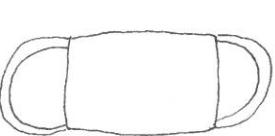
政府専門家会議見解(3月19日)

防止は「検査」で早期発見が必要！

3月19日に発表された「政府専門家会議の見解(別表・見解のポイント)」の特徴は

- ② 「都市部を中心に感染者が増加」
⑥ しかも、「どこで感染したか分からない人が増えている」
⑦ 爆発的な感染拡大、患者の急増(オーバーシュート)につながりかねない。

(5)



畳むだけマスクの作り方

マスクの作り方はいろいろあります。針も糸も使わない作り方をお知らせしますね。何度も洗濯できますので清潔です。

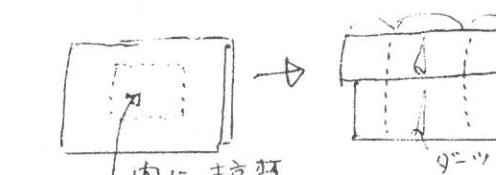
材料

ハンカチ 45cm四方くらい (大人用)

35cm四方くらい (小人用)

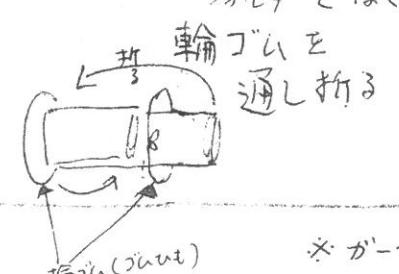
ゴムひも 30cm×2本…輪にする

抗菌フィルター (あれば安心です) 10cm四方



内に 抗菌

フィルターをはさむ



輪ゴムを
通し折る

3等分に
折る、中央を軽くつまみ
ダーツをつけよ

ダーツの部分、上下
内側をつまみ
引張り出す。

出来上り!

*ガーゼより綿布で。好きな色や柄で、樂しいマスクを作つてのり切りましょう! ハンカチ一枚で厚すぎる場合は、半分にして作つて下さい。

(郡山市)

→ [1] ①重要な点は、「⑥どこで感染したかわからない人」が出てることです。ウイルスが「陽性」でも「症状」のない人(患者)、「カゼ気味の人」の存在を早期に発見し「PCR検査」を行い、「陽性結果 → 自宅待機 → 休業補償」という流れに変えた時期と考えます。

「37.5度以上の症状が2日間続いて」の発症待ちの検査から、積極的に「発症前の陽性者」を発見する攻めの感染対策です。

→ ページへつづく

（前ページからの続き）

私たちが「放射能汚染に『測って安心』『測って対応』で安心庵と具体的な対策案が大きく広がった教訓があります。

② 韓国での感染対策は、「検査・検査・また検査」を基本にしてます。

確かに最初は「患者数（陽性）」は急増しますが、早期発見によってそれが症状に応じた「感染防止」と治療が具体的に行われ、毎日の発生数が確実に減少してきています。ヨーロッパ各国も韓国に学ぶ動きが出ている。

日本は早急に「症状のない患者の発見と対策」を新しい感染拡大防止のステージの柱にする時と考えます。

〔2〕高齢者・重篤者の医療体制がこの3週間で

どう確立してきたのかが大事です。

兵庫・大阪での感染者ベッド数は満床に近い状態との報道もされています。

イタリアの発症数・致死率の高さは、医療体制の不足があげられており、日本政府は全国で「5000床の確保」の内容、医師・看護師体制など、不安と疑問が指摘されています。ともかく、「生命と健康がファースト」の姿勢が大切な時です。

（あいコープふくしま
佐藤 孝之）

政府専門家会議の見解ポイント

- 都市部を中心に感染者数が徐々に増加し、どこで感染したのかが分からぬ人が増えている地域がある
- 爆発的な感染拡大を伴う大規模流行につながりかねない
- 人混みや換気の悪い密閉空間を避けるよう要請
- 大規模イベントは慎重な対応を求める
- 感染が確認されない地域では、対策を取った上で学校活動やスポーツ、文化施設の利用をしてよい
- 症状がない患者や軽症者は自宅療養し、重症患者が入院治療を受けられる態勢づくりが必要

別表：3月20日 民友新聞

「コープ共済シリーズ」 65才から終身医療〈ずっといい〉で安心を実感

*主人が鼠径ヘルニアで一泊二日 腹腔鏡手術をしました。

コープ終身医療《ずっといい》に加入して2年未満でしたが、病院入院と手術給付金をいただきました。

診断書料（5,000円）まで出していただいたのには驚きです。

65才から保障が低くなる中で終身医療に加入しておくのは万一行の備えに安心だと実感しました。

（石川町 H.D）

*生産者からのお便り



血液サラサラ～の新玉ねぎは5月です

2019年産の玉ねぎのお届けが今回で最後になりました。新玉ねぎは5月になれば食べられるようになります。それまではしばらくお待ちください。一昔前まで玉ねぎは7月から11月までの野菜でしたが、品種の改良と栽培技術と保存法の向上でいつでも供給されている野菜になりました。それに血液をさらさらにするケルセチンという薬効成分が多く含まれているケルタマという品種も登場しています。しかし畠での生育は天候任せのところが多く、昨年は夏の高温で生育が悪く、今年は暖冬で生育が進み（とうたち）と言って、玉が育たず花が咲いてしまうことがあります。新型コロナウイルスに振り回されてる農の始めですが、今年も懸命に取り組んでまいります。

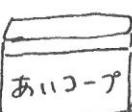
（愛農会代表） 石沢 重吉

ローカル案内

000703



愛農会の野菜セット 1箱 977円（税込）



私のおすすめ品

皮をむかずに“きんぴらごぼう”

*2月4日の「有機のほのいごぼう」がとてもおいしかったです。定番のきんぴらごぼうは、皮をむかないで調理しました。香りがよくて、味もとてもよかったです。

また、ごぼうのクッキーを作りました。ごぼうをみじん切りにしてたっぷり入れ、甘さひかえめにしあわせ、味わい深いクッキーになりました。ごぼう好きの方には おすすめです。

*まんま通信 75 「有機のほのいごぼう」200g 税込み 200円は4月2回で
今季最終となりました。

3月3回のカタログにあったレシピ「香り衣のかきのピカタ」を作りました。春菊がなかなかにかわりにプランターで育てているイタリアンパセリを入れました。宮城「県産生かき」がとてもおいしいので、おすすめのレシピだと思います。これまで魚のピカタは作っていましたが、かきでは作ったことがなかったので

⑥ 新しい発見でした。ワインに合います。 おすすめです。

（福島市）