

# ひまわり

2016年  
7月4日

No. 1171

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 福島・酒井さんランチ会報告特集 あっという間に出来ました 久しぶりに幸せな時間
- ② 子育ての仲間 de ランチ会、あいコープセンター ランチ会
- ③ 福島・ウエルカムランチ会、小山さん宅 de ランチ会 食べ物で体を作る! 食べ物で体が変わる!
- ④ 加美よっば とまてケチャップの生産地訪問 ① おいしさの「四つの秘密」
- ⑤ 生産者からのお便り・愛菜箱。ローカル品注文20件以上、原産事故強制避難者へ「いらすとまと」
- ⑥ 測りて安心! 測りて安心、頑張ってます柳沼さん 生ブルーベリー最高で2.7ペナルティに、WBC
- ⑦ 岩瀬牧場養鶏体験 ④ “和綿、発芽しやすい トウモロコシは30cm、里芋はかわいい芽が、ひよこ①
- ⑧ 小泉武夫さん 発酵・微生物の話③、フグの卵巣、ひよこ②
- ⑨~⑫ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文品控メモ

ローカル商品のご案内 (7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 0120-212-107

福島さんランチ会

各地のランチ会報告特集

あっという間に 出来ました  
久しぶりに **幸せ** な時間

★ 6月1日に働く婦人の家で、お友達を誘ってみんなで初めてランチ会をしました。初めてお会いした方もとてもいい人達で話しやすかったです。

カポナータのパン格拉タン・サラダ・バナナラッシーを作ったのですが、みなさん手際が良く、あっという間に出来上がりました。とてもおいしくみんなでいただきながら育児の話で盛り上がりました。時間が足りないくらいでした。託児付きなので久しぶりにゆくりと食事ができたので幸せな時間でした。

リフレッシュできました。ありがとうございました。お世話になりました。

(二本松市)



野菜たっぷりの  
メニューと  
皆さんの  
笑顔が  
素敵!!

ぜひ  
ランチ会や  
交流会で  
楽しい時間を  
みんな  
つなかりましょう!!

★ さんランチ会が 組合員4名とゲスト2名で開催されました。ランチメニューは大人気のカポナータのアレンジバージョンで、カポナータのパン格拉タンとパスチャム牛乳で作るカッターチーズのサラダとラッシー風バナナジュースを作りました。

カポナータ? と聞くと 組合員さんは「美味しくて野菜を切って煮込むだけで 簡単」

① ゲストさんは、「何か難しそう...」でしたが、あっという間に完成して、カポナータのメインである (次ページへ続く→)



カポナータのパン格拉タン

(前ページからの続き)

「加美よつばのとまとケチャップ」には、ゲストさんが「こんなケチャップ、今まで食べた事がない!!」と驚きと感動がありました。

「こんにち料理酒」は、アミノ酸など栄養豊富で、使用量が1/3で済み、肉や魚をふくらませるだけでなく、古米3合にキャップ1杯で美味しいお米が炊けると初めての調味料にワクワクで、時短、増量、コラボを体験しました。

「今日のように託見でお料理の勉強ができて、美味しいランチをいただき、子どもと離れて少しほっとする時間が嬉しい」

食の大切さと子育ての話の尽きない楽しいひとときでした。

パスちゃん牛乳で作ったカッテージチーズは簡単にできて、味がとても美味しく、残った乳清で作ったラッシー風バナナジュースもさっぱりした味わいで美味しくできました。

(福島市)

子育ての仲間deランチ会

「全然べたつかないんですね!!」と驚き

(にんじんジュースごはん)

加美よつばとまとケチャップも「濃くておいしい〜!」

★5月26日(木)ゲストさん2人、組合員3人、お子さん2人で、おうちdeランチを開催しました。

実は5人のママは、子育てサークルや支援センターと一緒に子育てして来た仲間。久しぶりの再会も、子どもの事、幼稚園・小学校の情報交換で、話に花が咲きました。

メニューは、オムライス・サラダ(塩麹シーザー)・米粉パンバーガー・ポトフ・パスちゃんヨーグルトブランマンジェ(さん手作り。夏の手作りおやつにぴったり♡)。

オムライスでは、ゲストさんに卵を割って殻の固さや黄身の盛り上がりを感じて頂き、にんじんジュースで仕上げるごはんは、まだトライしていなかった組合員さんも、「全然べたつかないんですね!!」と驚きを隠せない様子。加美よつばとまとケチャップも、「濃くておいしい〜!」や、「ポロニャソーセージのお肉の旨味がにんじんだポトフは、「普段は“コンソメの素”味にひらやうけと、素材の味が生きてる!」など嬉しいコメントがたくさん。

あいコープ初体験のゲストさんも興味を持ってくださったので、近々生産者交流もお誘いできたらと思います。

(福島市)

あいコープセンター ランチ会 ②

翌日、我が家で作り、

「また作って!」と好評

★ランチ交流会の今回のメニュー「豚肉のマスタード焼き」は「ひまわり」で何回か紹介されていたので、とても楽しみにしていました。食材を切って並べて焼くだけの、まさに「時短」の料理ですが、野菜がたくさん食べれてボリュームがあり、とてもおいしかったです。

翌日、我が家でも作ってみました。、「おいしい!」「また作って!」と家族から好評でした。こんなに簡単でおいしく作れるメニューは、主婦にとっても大助かりです。

豚味噌マヨマスタード焼き 愛情を感じた

★「豚肉味噌マヨマスタード焼き」はオーブンで、まず切った野菜を天板にのせて焼き、その間に豚肉に下味をつけておき、それを野菜の上のせて再度焼き、味噌マヨマスタード、マヨネーズを仕上げにかけ、焼き色がついたらできあがり、という作り方で、オーブンで作る利点を実感。それは、オーブンに入れている間、手があき、他の事ができる事。小さい子供がいる私には、すごくいい!! オーブンが焼いてくれるので、手間は手抜き。でも肉にもしっかりと下味をつけて、野菜もたくさんの種類が入っていて、愛情を感じるおいしい味でした。

どんな野菜にも合う味噌マヨマスタードの味は、季節ごとの旬の野菜に変えていろいろ試してみたい調味液でした!!

(郡山市)

今まで食べたことのないおいしさ

★ランチ会で頂いた「豚肉味噌マヨマスタード焼き」とても美味しかったです。お肉もふくらみジューシーで、やわらかく、野菜も味噌マヨマスタードソースのまろやかな味がからまって、今まで食べたことのないおいしさでした。見た目よりも食べ応えもあって、お腹いっぱいになりました。家に持ち帰った分を娘に食べさせたところ、「美味しい、美味しい、家でも作って〜」と褒められて、今度作る予定です。

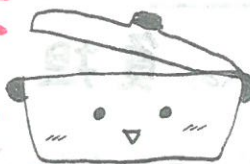
★初めてランチ会に参加しました。豚肉味噌マヨマスタード焼き・味噌カズエ・ヨーグルトなどを作り、頂きました。味噌マヨマスタード焼きの豚肉がやわらかく、味もしっかりついていたのでとてもおいしかったです。味噌カズエでは、レタスやポテトなど我が家の味噌汁には入れたことがなかったので、これからも色々試してみたいと思います。

料理の苦手な私でも、楽しくできたので、今度は家で作ってみよう!!と思いました。

(須賀川市)



楽しいよ  
ランチ会!



さん宅deランチ会

食の話で盛り上がり

ゲストさん、あいコープで食材が手軽に買える

★5月25日(水)に小山さん宅で 組合員3名、ゲスト2名でランチ会が開催されました。参加して下さったゲストさんが、ご自身の病気を食事で治療した経験もあり、みんなで食について話し合いました。

- ① 有機野菜や玄米を食べる
- ② 添加物と白砂糖はできるだけ避ける
- ③ 体に良い油、調味料を使う
- ④ 神経質になりすぎない

など、食の話で盛り上がり、一緒に参加して下さったゲストさんも 間もなく出席されるので、とても勉強になったと喜んで下さいました。

こだわりの食材とご自身で全国から取り寄せていたゲストさんも、あいコープで手軽に食材を買える事も魅力と言って下さいました。

食べ物が体を作る! 食べ物で体が変わる!

(福島市)

食の大切さを語り合うランチ会になりました。

・Menu・ 豚肉のニラ・エノキ巻き・レタスのサラダ、  
山芋と焼のりのフリッター・パスタアイス

玉ねぎの

塩麹ドレッシング



食べものが 体を作る、体を変える! (5月25日 さん宅deランチ会)

「素材の味が生きる!」と嬉しいコメント (5月26日 福島 さんdeランチ会)

福島・ウエルカムランチ会「おいしい料理を教えてくださいました」

★今日は楽しい時間を過ごせました。またおいしい料理も教えて頂きありがとうございました。さっそく子供に作ってあげようと思います。ヨーグルトはとてもおいしかったです。

(福島市)

★加入半年に満たないフレッシュな組合員さんとのランチ。私がその良さに気づくのに1年以上はかかってしまった

味噌・醤油・豆腐・愛菜箱などの名前が おすすめ商品の話題に次々のほろのどで驚き! でした。

鶏のマスタート焼きは、既に我が家の定番メニューですが、キンナゲットのディスプレイでも 粒マスタートが使えるんですね。

交流会に参加するたび、1瓶の調味料の応用カが身に付くのも嬉しいです。マスタート味は小さな子どもでも大丈夫かな?と疑問に感じていた人が、買う前に自分で作って食べて体験、確認できるのも交流会の良さですね。

(福島市)

皆さんの おすすめ品を聞いて...

★この間、生協さんのお料理教室(ランチ会)に招いて頂き、お料理のお勉強をさせてもらいました!!

それまで、いつも一緒にの気に入った物はばかり注文していたのですが、皆さんのおすすめのお物を聞いたリして、自分も「なるほど!!」と思いました!! さっそく家に帰り、注文書とにらめっこでした!!

鶏ムネ肉、こんにち塩麹、届くのが楽しみです。

家では、牛乳が気に入っていて、毎週必ず4本頼みます!! ☺

いつもありがとうございます。

(郡山市)

③



# 完熟たい肥・女性の手摘みと腰への負担

★5月27日、理事3名で、カポナータをはじめ、我が家に定着した加美よつばのとまとケチャップのおいしさの秘密を学ばに、JA加美よつばを訪問しました。

のどかな田園風景の中に、5月22日に定植された3200本のトマト畑が広がっていました。黒墨土(くろぼくど)には、完熟たい肥がたくさん入っています。

このたい肥は、加美町とJA加美よつばの共同出資で行われており、内容は、畜産たい肥、えのきの菌床くず、地域の食品残渣ともみからを70℃~80℃で発酵させ、3ヶ月かけて作られたものです。

加工用トマトは、“なつのしゅん”という種類で、果肉が多く、セリーが少ないのが特徴です。

1個が70~80gの大きさで、1本で5~6回の収穫でトータル10kgとれますが、**地に這わせた栽培方法**で、収穫の時に這いつくばっての手摘み作業で、**腰が痛くなるご苦労**もあります。

地元の小中学生も応援しており、地域ぐるみの**集落営農**という取り組みも知ることができました。

出回っているケチャップのほとんどが、安い輸入トマトを使用して  
いるのに対して、加美よつばのような**国産100%のトマト**を使用して  
いるケチャップは **たいへん貴重**です。



JA加美よつばでは、特別栽培米や有機栽培米、自然栽培米の取り組みも行っており、驚きました。

有機栽培米が、私たちの生産者の**精算堂**さん(おかきなど)へ出荷しているという話にはつばがりを**感じ**、うれしくなりました。

ネオニコチノイド(農薬)についても、JAとしては使わない方針ですが、多くの農家さんの協力が**必要**であり、時間がかかることがわかり、**有意義な交流**となりました。

(副理事長 橋本 )



斜めに倒して 自生栽培

手取り収穫を可能にします



加美よつばの  
とまとケチャップ

おいしさの**“四つの秘密”**

- 1 加美町の畑から完熟トマト“なつのしゅん”を「農家の女性」のみなさんが1コずつ手摘みの収穫作業。  
この作業、7月~8月の高温時期で汗を流し、腰に負担をかけながら頑張り、**年輩女性の気持ち**が詰まっています。
- 2 畑の土作りには、JA加美よつばと町が協力したたい肥「<sup>(た)</sup>エコ堆くん」を使用し、**黒墨土**には**土壌微生物**たっぷりです。
- 3 第一次加工は車で2時間の山形県寒河江市の工場で行っており、**鮮度の良さが味の良さ**です。
- 4 1つの瓶に**トマト14個分**と砂糖と香辛料のシンプルな原材料。  
輸入トマト・添加物は**一切使っていません**。

大内さんのキャベツ

\*生産者からのお便り

## アオムシで全滅...

先週、大内さんのキャベツをお届けし、できれば今週もと考えておりましたが、瞬く間にアオムシに食い荒らされ収穫できなくなりました。いつもの年はこの時期2回はお届けしていましたが、今年は虫の発生が早かったようです。春野菜が終わり、まだ夏野菜が出揃わないので、今週は群馬の岡田さんに全面的にお世話になりました。地域の特性を生かした品揃いにも助かっております。群馬は離れているように感じますが、夕方発送したのが翌朝6時前に荷物を引き取って、その日の配達に間に合わせる事ができるようになってます。また、クール便を使うなど鮮度が落ちないように心がけておりますので、よろしくお願い致します。

石沢 重吉

ローカル品

000503 愛菜箱 1箱 905円(税別)

人気急上昇!!

無農薬にこだわる  
愛菜箱グループの野菜を箱にセレクトしました。

注文の参考に

6月4回お届け品 ... じゃがいも 800g, きゅうり 3本, なす 3個  
セロリ 1袋, ニラ 1袋

6月5回予定品 ... にんにく, 長ねぎ, きゅうり, なす, 小松菜

## 愛菜箱の小麦粉、香りが良くて驚き

\*愛菜箱に入っていた小麦粉ですが、とても香りが良くて驚きました。天ぷらの衣を作っていたのですが、かき混ぜていたら香りが素晴らしいのです。いつも国産の小麦粉を使っていますが、無農薬は違いますね。味ももちろん良かったです。(福島市)

6月4回ローカル品 注文数 20斤以上	商品名	供給数量	生芋系こんにやく	43
① ミントマト ちびあま (389)	ミニトマト ちびあま	389	ミルクコーヒー	42
	地元の小松菜	308	シャボン玉浴用	39
	地元のきゅうり5本	232	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	35
② 小松菜 (308)	地元のきゅうり3本	220	板こんにやく1/2x2	34
	中玉トマト ララフルティカ	132	キッチンスポンジ	31
	地元のジャガイモ(農薬不使用)	129	生乳仕立て のむヨーグルト	30
③ きゅうり 5本 (232)	野菜セット「愛菜箱」	105	満点! あおばちゃんノンスライス1.5斤	27
	満点! あおばちゃん6切	101	金笛だしの素 1リットルポトル	26
	大玉トマト(重カトマト)	99	天然酵母食パン6枚切	26
	いちごとまと	86	ランチロール 3個	23
	地元の京菜(みず菜)	66	さしみこんにやく	23
	ミニキュウリ	53	真イカー一夜干し	22
	生芋板こんにやく	53	リキッド アイスコーヒー	20
満点! あおばちゃん8切	48	粉 コーヒーギャラリーブレンド	20	

浪江町から 30戸

## 原発事故 強制避難者へ支援 『いちごとまと!』

他方、仮設住宅自治会は解散に

この間、「私たちにできること」として、毎週のローカル商品より『震災復興協力商品』を設定し、具体的にはその供給金額の5%分を、組合員である

さん、さん居住の本宮市の浪江町仮設住宅への支援物資として活用させていただいています。

そんな中、6月17日、今回は地元生産者・岡部洋一さんの支援の気持ちと共に『いちごとまと』を届けてきました。

誰もが「次の一歩」を考えざるを得ない環境に置かれる中、さんが居住する石神の仮設住宅はご本人が頑張って自治会の会長を務めていらっしゃいますが、実は、さん居住の高木の仮設住宅は自治会が解散となってしまいました。

前会長が今なお世話役を務めていらっしゃいますが、行政との連絡や防犯、見回り活動など、自治会の果たしてきた役割は大きく、会の解散は募る不安と共に避難生活に支障が出かねない問題となっています。

そんな中、私たちは今後もその一助となれるよう、支援の継続と共にお話を伺いながら、さんたちと一緒に考えていきたいと思えます。

(報告: 古川)

## 原発事故による 強制避難中

浪江町から本宮市仮設に

< 30戸に減少 >

6月4回  
ローカル品売り上げの5% 904円  
いちごとまと  
支援としてお届け △ 8,125円

残額 18,176円



⑤

# 測って安心 測って対処

家庭菜園・いただきもの測定 (175)

生梅で 10ベクレル/kg

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定 時間
2016年 6月14日	郡山市 安積町	梅	770g	①/②	3.70 3.37	3600S (1H)
6月15日	川俣町	大根	300g	8.96/③	6.55 5.19	7200S (2H)
"	"	玉ねぎ	280g	④/⑤	9.09 7.10	3600S (1H)
"	宮城県	ゆで ワケビ	440g	⑥/⑦	4.34 3.48	7200S (2H)
6月17日	福島市	梅	700g	9.99/⑧	2.79 2.22	7200S (2H)
"	三春町	イチゴ	500g	⑨/⑩	4.86 3.88	3600S (1H)
"	郡山市 富久山町	小梅	200g	⑪/⑫	10.2 7.92	7200S (2H)

頑張ってます 柳沼さん!

生ブルーベリー、最高で 2.7ベクレル/kg に

生ブルーベリーの生産者、柳沼孝政さん(須賀川市長沼町)。今年の放射能測定では 2.7ベクレル/kg でした。(6月の測定)

単位:ベクレル/kg

各年度	郡山市のブルーベリー	柳沼さんのブルーベリー
2011年	—	14, 0
2012年	48, 6	17, 5
2013年	40, 6	4, 1
2014年	36, 0	7, 5
2015年	17, 5	1, 2
2016年	未	2, 7

ブルーベリーはセシウムを吸収しやすく、県内外で 50~160ベクレル/kg が出ていました。昨年秋の測定では、岩手県一関の生ブルーベリーで 30ベクレル/kg を検出。

↑  
つづ

↓(左からのつづき)

柳沼さんは、畑の中で最も高く出る場所を選んでブルーベリーを採取し、測定して 2.7ベクレル/kg でした。他はこれ以下と考えていいでしょう。

昨年より 1.5ベクレル/kg 高くなっていますが、「最小値~最大値」の誤差の範囲内です。この数値ならば、一人で1パック食べても WBC測定で大きな変化は出ないといえます。

## セシウムをブルーベリーに移行させない

「6つの方法」

長沼・柳沼さん

「植え替え」が出来ない“果樹”だけに、柳沼さんは『廃園』も考えた」というほど追いつめられました。事故当初から①畑の表土を削り、②セシウムを吸着させるゼオライトを散布する、③樹木の表皮を削る、④汚染された枝を切り落とす、⑤ブルーベリーは他の樹木と比べて根っこが広く浅く広がるため、畑の表面を覆う「マルチ資材」にもこだわり、測定し、安全なものを導入、それをより高く積み上げる、⑥ゼオライトをフィルターとして汚染水の移入を防ぐ

生ブルーベリー-摘み

7月16日(土)

雨天の場合は  
7月18日(月)

### WBC 測定報告

\*測定後すぐに結果が出て、データを見ながら詳しく説明していただき、疑問や不安についても相談できたことが良かったです。あいつづを通じて食生活に自信がもてること、定期的に測定できることがありがたいと感じました。

夫と娘(2歳)を測定しましたが、結果が出たことで、何となく大丈夫でしょ、といった会話は無くなりました。これまで娘に心配がなければ...とと思っていましたが、夫も自分のことも健康管理をしながら大切にしたいと思いました。(郡山市)

\*行政のは不検出と結果しか分からない表示で信用もあまりできないのもあり、妊婦中に受けた以来でした。自分自身より息子のことがずっと不安(外道にも泣かされていたし、今までの生活で大丈夫だったか、etc...)でしたが、今回の結果を見て安心しました。測定も座るやつだったので、息子もじっとしてられ、その最中のリアルな結果もパソコンを見せてもらいながら説明していただき、より安心できました。

測定後も説明があったり、質問にも答えて頂きスツキリ!! 野菜の摂取についても分かり、尚、嬉しかったです(笑) 主人の都合と合わなかったですが、今度受けさせて安心したいです。

息子にもおもちゃを貸して頂き、助かりました。

ありがとうございました。

(福島市 K.Tさん)

⑥

# “和綿” ... 発芽 厳しい トウモロコシは 30cm、里芋は かわいい芽が

生育状態を確認するため、6月6日（月）、岩瀬牧場に行ってみました。

①綿の種は約1週間から10日で発芽すると言われていたのですが、一つには、種そのものの状態が悪かったためか、もしくは種蒔きの時期が早すぎたためか、4月に蒔いた方は残念ながらほとんど発芽せず、全体に「アカザ」などの雑草が結構伸び出していました。

②しかし、種の選別を行ない、平均気温も上昇した5月に蒔いた種はしっかり発芽していました（マルチをかけた畝からこぼれ落ちた種も、しっかり発芽していました）。

これまでは「乾燥注意報」が出ていたようにほとんど雨が降らず、水不足も心配です。これから梅雨入りを迎えての成長が楽しみです、はじめは土台となる根っこが成長する時期となります。

③また、4月に種を蒔いたトウモロコシは約30cmの背丈に、5月に蒔いた里芋はかわいい芽が育っていました。

発芽した和綿についてはこれから梅雨に入ると周囲の雑草も伸びてきますので、今回「和綿の栽培サポーター」として登録していただいたみなさんを中心に、再度の種蒔き、草取り作業、あるいは（込み合ってきたら）間引いてしっかり1本立ちできるようにしていきたいと考えています。（あいコープふくしま古川）

## メダカ捕り 子どものように本気に！

★ 第2回目の体験もお天気に恵まれて、気持ちよい風の中、太陽のもと体験できました。

前日 雨が降ったこともあり、畑の中はムックくる暑さでした。少しの時間だから行えることですが、仕事として、長時間畑に居ることさえ大変な苦勞かと思えます。いろんな苦勞があって、おいしいお野菜が出来ることを毎回感じています。芍薬の花がとてもきれいでした。

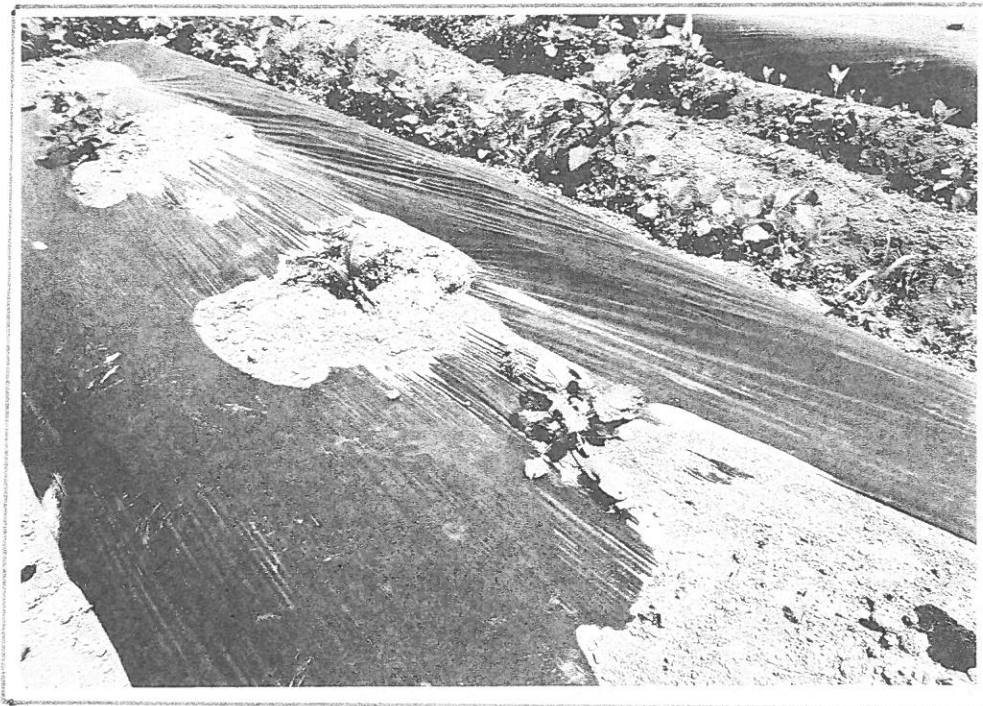
ハウスの中でのメダカ捕り... 難しかったです。久しぶりに子供に戻ったかのように、本気になってしまいました。娘は6匹のメダカを持って帰ると死んじゃうから... 岩瀬牧場に戻って返してよいか...。持ち帰り、一匹だけ生き残っています。

死んでしまったメダカを手にとり、悲しい気持ちになって後悔もしていました。

生き物の大切さも学べる あいコープがすばらしいと思います。

次回のトウモロコシ、和綿、里芋の成長、楽しみにしています。

(須賀川市)



← 雑草に  
取り込ま  
れた

ワタの芽も

ガンバレ〜!

## ★ ひろばの あいコープ こっそりなめます

★ お世話様になっております。今回の人参も、1本に1つみがありましたのでお知らせしておきますね。それにしても、本当に美味しい人参です。(小学生だった頃、シチューに入っていたゴロゴロ人参が食べれず悲しい昼休みだったことを思い出します。) 唐桑産のわかめも奥羽のモヨコソフトもはまりにはまっています。今回は、冷し中華の麺がうまいよ!!と聞いていたので、そちらも注文させて頂きました。

いつもランチ報告、楽しそうにいいよあと思えます。たまにはかき出して掲載メニューを自分で作るまでいきませんが、いろんなところであいコープをこっそりなめています。

(二本松市)

★ カラミノーズさんの「冷凍ナムルセット」¥420(税抜)、食べたことありますか? とてもおいしくて大好きです。流水で袋のまま解凍してあつあつご飯にのせるだけ。そしてこれには、趙さんのコ42ジャンが、ものすごく合います。もうサイコー!! 私にはコ42ジャンも多めにのせます。あとポーチドエッグときざみのリエのせてでき上がり。これから暑くなりますが、夏バテしないように、おいしいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう!! (隔月から月一回の取り扱いになるといいなー)

(須賀川市)

7月3日 ⑧ 趙さんのコ42ジャン 150g 424円(税別)

有機の水田の泥

1gに 43 億個

納豆 1粒に 10億個

1gに 50億個

パスちゃんヨーグルトでは、1カップ 数百億以上!!

テレビのコマーシャルで、「この中に100億個の乳酸菌が入ってます!」と。すごい数のように見える反面、そんな価値あるのか?の疑問。

そこで、小泉武夫さんの本を開きました。すると...

1 1gの味噌汁に乳酸菌 8~10億個、他に酵母菌1億個も入っており、300gの味噌汁なら、2400億~3000億個にも達する。かつ、温度、水分、栄養分が適正であれば、倍々と増加します。味噌1gもほぼ同じ数の酵母菌です。ヨーグルト400g(1カップ)では、数百億~数千億個にもなります。「100億個の乳酸菌」に驚くことはありません。

2 水田や畑の土にもたっぷり微生物。完熟堆肥(有機肥料)で、肥沃な水田の土1gには最大で43億個が存在。水田、畑での土いじり農業体験は、この微生物が自然に体に吸収される機会でもあります。「経皮毒」ではなく、「経皮から免疫カアップ」になります。昔から「糠床」をかき混ぜると、手肌が変わってくると昔からいわれています。理由は微生物の力といえます。

もちろん、田畑には農薬(殺虫剤、除草剤)を使わないことが前提です。

耕地土壌表層中の微生物の数

(6月の肥沃畑の試料)

微生物群	土壌乾量1g当たりの数
細菌類	3億~4億
酵母類	2000万~5000万
放線菌類	20万~150万
糸状菌類	3万~10万
藻類	1万~10万
原生動物	5000~1万

●次号から納豆菌のすごさを小泉さんの本より紹介します。

そのかわりを少し紹介すると、

- ① 納豆1粒に10億個の乳酸菌
- ② 納豆菌は悪性大腸菌をやっつけるスーパーマン
- ③ 納豆菌は熱湯でも平気な顔
- ④ 消化する力が強い
- ⑤ 牛肉と同じ量のタンパク質があり、かつ脂肪がない
- ⑥ ミネラル、特に亜鉛を大量に含む

どれだけ紹介できるか不安ですが...

小泉さんが大好き!

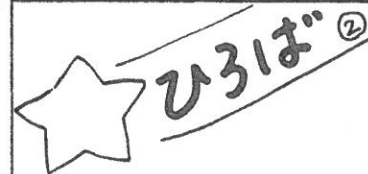
「フグの卵巣」(猛毒)の糠漬けが商品化

乳酸菌と酵母で分解・解毒

大型のトラフグの卵巣1個で15人~20人を致死させる猛毒がある。(テトロドトキシン)これを発酵によって解毒するものが石川県金沢市、能登半島周辺の「伝統食品」として作られてきました。NHK「ようこそ先輩」の小野新町小学校の授業では食べたようです。そこで、「フグの毒抜き」方法は、

- ① 卵巣を30%の塩分で1年間漬ける。水分と共に毒もある程度抜ける。
- ② 次に、糠に漬け込む。少量の麴を加え、重石をして2~3年発酵・熟成させると残留した毒が乳酸菌や酵母を中心とした発酵微生物で分解され解毒される。フグの猛毒は全く消えてしまう。

こうした「フグの卵巣」は、金沢市内や空港の土産物売り場で販売しています。



マスタード焼き

食べてみたくなりました!

★いつも大変お世話になっております。今回の「ひまわり」に載ってました「鶏むね肉のマスタード焼き」レシピ教えて頂けますか?~?

食べてみたくなりました(??)

(郡山市)

☆鶏肉のマスタード焼き☆

【材料(4人分)】

鶏むね肉	1袋
こんにちは料理酒	小さじ2
こんにちは塩麴	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
なたね油	大さじ1
◆マスタードソース	
粒マスタード	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
こんにちは料理酒	大さじ1

【作り方】

- ①フライパンになたね油を中火で熱し、下味をつけておいた肉を両面こんがり焼く。
- ②マスタードソースを回し入れからめたら完成。

【下準備】

- ・鶏むね肉を、一口大のそぎ切りにする。
- ・酒、塩麴、こしょうを肉にもみこみ、10~15分おく。
- ・マスタードソースの材料を合わせておく。多めのソースが好みの場合、各材料を1.5倍ぐらいにする。