

こんなことを  
レポートしました



### 第1回 「プロローグ」

取材した人



『はじめての福島学』  
著者 開沼 博先生

福島県産の作物についての漠然とした不安や、福島の取り組みについて、福島関連の著書多数の開沼博先生にお話をうかがいました。

「今、福島ってどうなってるの?」のレポートマンガを描いております。おぐらと申します。主婦でもあり2人の子どもの育てております。

この取材の話を受けた時  
うーん 私にできるかなー  
松田さん レタスクラブ編集長  
正直とても不安でした

福島県産の食べ物が今どうなっているかなんて正直真剣に考えてなかったなあ…

そんな私が最初に読んだのがこの本です

「はじめての福島学」(開沼博)

開沼博 はじめての福島学

「これも仕事ですから!」  
「出してみよう!」  
「書いてください!」  
「おいしいものたちの思い出がいっぱい!」

福島ではおいしいものをたくさん食べました

めひかり 福島牛 ラーメン  
馬刺 アスパラ 焼きそば 桃 ほうろく  
お米

### 第2回 「野菜編」

取材した人



JA会津よつば 大西さん・矢吹さん  
渡部さん 矢吹さん

福島県産の野菜のおいしさや、現在の検査方法などについて、現地で取材しました。旬のアスパラガスのおいしさに感動!

その中で食べてもおいしいのです!!  
唯々美味しい! 食べ過ぎるとお腹痛くなる!

福島の代表的な米の特性は「粘りけ」「甘味」「冷めてもおいしい!!」  
おにぎりやお弁当が食べやすいほどおいしい!!

桃も濃厚でおいしかったなー  
野菜もみずみずしくてきゅうりとかトマトとかアスパラとか

出荷できない野菜はどれくらいあるんですか?  
野菜類は出荷前に全種類検査する

「安心で安全な作物を作る方法」はご存知ですか?

福島の農地で「安心して安全な作物を作る方法」はご存知ですか?

この気持ちそのままの「福島今」を見てみよう!

その本の文中に「フワッとした不安系」という一文が

福島県産を食べることに抵抗はないが漠然とした不安がある  
まさに私のこと!

という感じで連載が始まりました

土をはぎ取って除染する方法に加え

### 第3回 「果物編」

取材した人



JAふくしま未来 佐藤さん・国分さん

おいしいと評判の福島の桃。震災以降の状況や、安全に育てるための取り組みについて、現地で取材をうかがいました。

ゼロです。すべて国の基準値以下はもちろん不検出(機械で測定できる検出限界値未満)です

もろもろのお米も検査してから出荷

この広い倉庫内の米全量全袋検査するんですね!

検査が終わった米には二次元コードを印刷したシールが貼られます

検査日や結果がすべてわかるのです

放射性物質検査済  
福島県農業女子会  
福島県安全衛生推進協議会  
福島県食品検査センター  
福島県安全衛生推進協議会

### 第4回 「レタス隊座談会」

福島農業女子の鈴木さんが作った野菜で、鈴木さんとレタス隊がクッキング。皆で食べながら福島の野菜について対談しました。

安全でおいしいというので安心して購入しております

突然ですが私お酒が大好きです

日本酒の取材も興味深かった… (日本酒編 福島ハイテクプラザ鈴木さん)

福島県では「金取り会 (日本一の金賞を取る会)」という研究会を作っています

技術情報を共有し、福島県の日本酒全体の底上げをしています

日本酒の品評会で、金賞の受賞数が6年連続日本一です!

さらに果樹の安心安全への取り組みは、木を高圧洗浄機で洗う

古くて太い枝を切る  
皮をはぐ

東京ドーム270個分の農地で  
行われたそうよ  
大変なことですよ

「安心して安全な作物を作る方法」はご存知ですか?

福島県産の食べ物が今どうなっているかなんて正直真剣に考えてなかったなあ…

そんな私が最初に読んだのがこの本です

「はじめての福島学」(開沼博)

開沼博 はじめての福島学

その本の文中に「フワッとした不安系」という一文が

福島県産を食べることに抵抗はないが漠然とした不安がある  
まさに私のこと!

という感じで連載が始まりました

土をはぎ取って除染する方法に加え

カリウム: 植物の生育に必要で、栄養の土壌に吸収される。根や葉を育て、実を育てる。

カルシウム: 肥料。自然界にも存在 (放射線物質のひとつ) セシウム

この2つ、実は性質がよく似ているのです

栄養があるぞー  
吸っちゃえー

やっぱカリウムがいいなー  
こっちの栄養を吸いたいわー

適量のカリウムを撒くことで放射性セシウム対策をしつつおいしい作物を育てることができます

福島第一原子力発電所事故から約8年。昨年5月から、福島県産の果実やお米、野菜、牛肉など「今の福島」の様子をレポートしてまいりました。

福島に行って、福島県産のものを食べて、感じたこと、そして今思うことをお伝えします!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部

農地はこうやって対策しております

さらに果樹の安心安全への取り組みは、木を高圧洗浄機で洗う

古くて太い枝を切る  
皮をはぐ

東京ドーム270個分の農地で  
行われたそうよ  
大変なことですよ



#### おぐらなおみ

群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児バビデブー』(辰巳出版)、『働きママ1年生』『新働きママ 谷のぞみ (32) ワーママデビュー!』(小学社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。

# 今、福島って、 レポートマンガが紹介する

## 第11回 まとめ

福島第一原子力発電所事故から約8年。昨年5月から、福島県産の果実やお米、野菜、牛肉など「今の福島」の様子をレポートしてまいりました。

福島に行って、福島県産のものを食べて、感じたこと、そして今思うことをお伝えします!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部

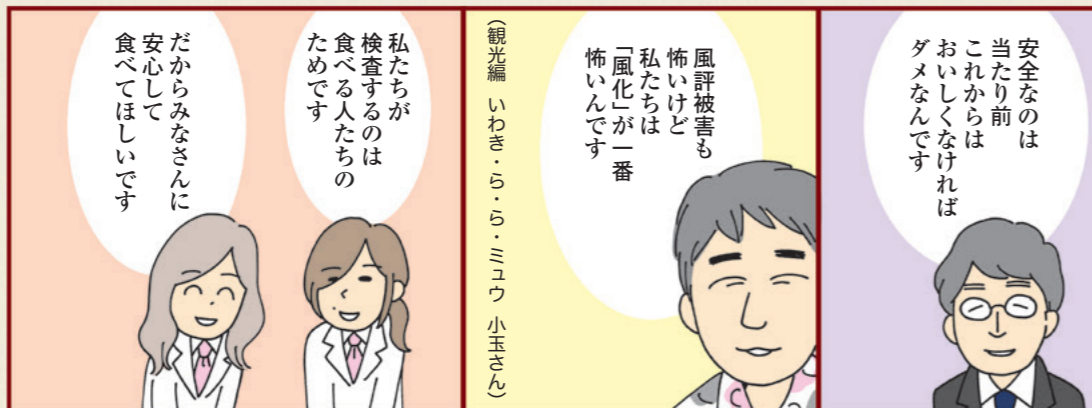


### 第8回 「日本酒 編」

取材した人

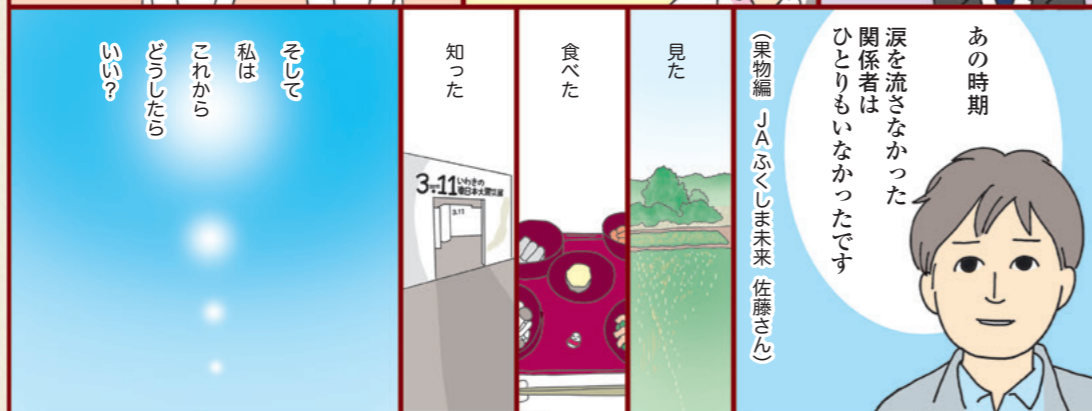
ハイテクプラザ 鈴木さん  
渡辺酒造本店 渡辺さん

鈴木さん  
6年連続日本一に輝く福島の日本酒。その味の特徴や、おいしい日本酒を生み出すための取り組みをうかがいました。



### 第9回 「料理家×福島農業女子対談」

福島農業女子の田部さんの牛肉と須藤さんのお米で料理家のMakoさんが調理。生産者と料理家の「おいしさ」を追求する対談が盛り上がりました。



### 第10回 「農場訪問 編」

取材した人  
福島農場 福島さん

実際に牛を育てている様子を見て、体験させてもらいながら、牛を育てて生産するまでのご苦労などをうかがいました。



福島牛を  
買うならこちら!  
「JAタウン」JA全農福島



郡山のブランド米  
「あさか舞」を  
買うならこちら!  
JA福島さくら



## FUKUSHIMA REPORT COMIC

### 発見! ふくしまの魅力を伝えるLINE「ふくしま応援隊」

ふくしま応援隊では、福島県産品の魅力や美味しさを皆さまにお伝えしています。福島県産品販売イベント情報や、福島県産品取扱店情報、生産者さまの取り組みや観光に関する情報も発信しています。  
←友だち登録はこちら

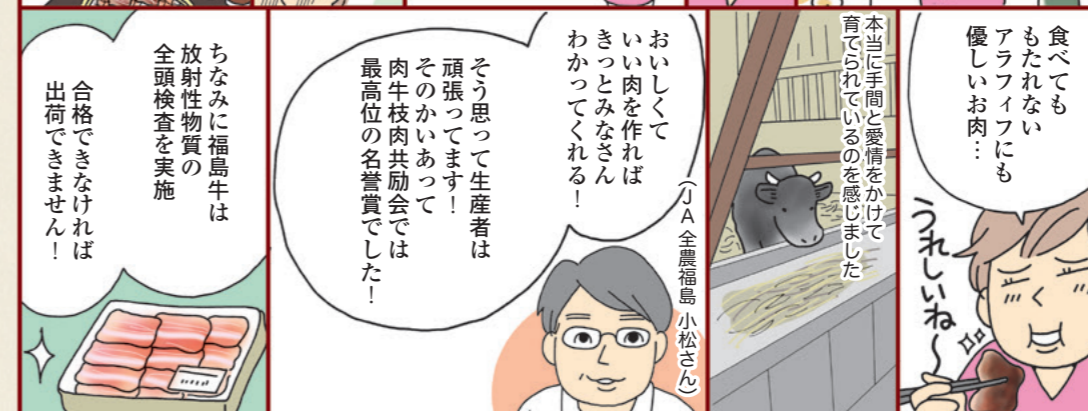


### 第5回 「牛肉 編」

取材した人

JA全農福島 小松さん

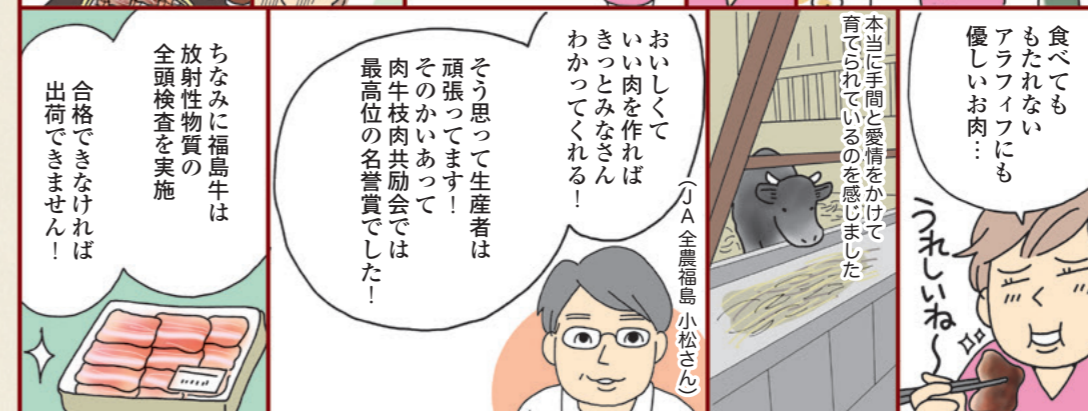
福島牛について、育てる際のこだわりや安全対策のお話をうかがいました。取材の合間に食べた焼肉の味が忘れられない!



### 第6回 「米 編」

取材した人  
JA福島さくら 岡部さん、吉成さん、鈴木さん

福島県の米の全量全袋検査の様子を見たり、福島のお米のおいしさの理由などについてお話をうかがいました。



### 第7回 「観光 編」

取材した人

アクアマリンふくしま 藁谷さん  
いわき・ら・ら・ミュウ 小玉さん

東北最大級的水族館や、いわきの観光物産センターに行き、震災直後の様子や、「福島の観光の今」について聞いてきました。





どっつなぶるの？

福島第一原子力発電所事故から約8年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全…？本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります！

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/福島農場



福島農場社長  
福島さんに  
聞きました

昔ながらの  
「有畜栽培」とは？

代々、喜多方で農業を営んできた福島農場は、昔ながらの方法でお米を育てています。「田畑からとれるものはすべて収穫物。米や野菜は食べ、わらなどは牛の飼料になります。そして牛のふんなどを堆肥にして米作りや野菜作りに使います」と福島さん。こうやって循環させながら米を育てる方法を、有畜栽培といいます。「いまでは米だけ、牛だけを育てているところも多いけれど、なんでもやっています」。そのまま食べるだけでなく、米から餅を作り、それを寒中で凍らせて油で揚げた凍み餅のおかきも作っています。自然の摂理のなか、循環させながら米も牛も野菜も作る、本来の農業の姿がありました。

福島牛を  
買うならこちら！  
「JAタウン」JA全農福島

今回お邪魔したのは

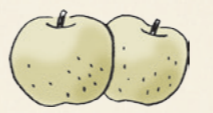
福島農場

昔からの「有畜栽培」が続いている農場。米、野菜の栽培、和牛、鶏の飼育、餅や味噌への加工まで幅広く手がけるほか、季節ごとに農業体験も行っている。  
DATA ●福島県喜多方市岩月町宮津字下村前 481-1  
☎ 0241(22)2026  
http://www.noujyo.com/

Comic panels on the left page. Characters discuss the farm's history, the 'hasu-chikagai' (livestock cultivation) method, and the benefits of their products. A cow named Mocchi is featured, and a diagram shows the farm's circular food system.

Comic panels on the right page. The characters visit the farm, see the cows, and taste the products. They discuss the farm's resilience and the quality of their food. A cow named Mocchi is featured, and a diagram shows the farm's circular food system.

発見! ふくしま  
ふくしまの魅力伝えるLINE「ふくしま応援隊」開設  
ふくしま応援隊では、福島県産品の魅力や美味しさを皆さまにお伝えしてまいります。福島県産品販売イベント情報や、福島県産品取扱店情報、生産者様の取り組みや観光に関する情報も発信しています。  
友だち登録はこちら



おぐらなおみ

群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児バビデブー』(辰巳出版)、『働きマン1年生』『新働きマン 谷のぞみ (32) ワーママデビューします!』(小学社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。

# どうなるの？

東日本大震災や福島第一原子力発電所の事故後、大きな被害を受けた福島県の農業。今日は須藤さんの田んぼで取れたお米と、田部さんが育てた牛肉を、料理家のMakoさんがおいしく料理。食べながら福島の農業の現状について対談しました。

撮影／広瀬貴子 スタイルリング／井口美穂 編集協力／宇野津暢子

## 福島の牛肉と福島の米を Makoさんがお料理!



Makoさん「第15回きょうの料理大賞」で大賞受賞。料理教室 Creative kitchen 主宰。Makoさんが作る肉料理はおいしいうえにボリュームで満足感が得られると評判に。おほかで明るい人柄も人気。現在お子さん4人にお孫さん2人のパワフルばあばでもある。

### オリジナルの飼料と ストレスのない環境が おいしさの秘訣

**Mako** お肉とご飯は、私が最も大好きな組み合わせ（笑）。お肉とご飯がタッグを組んだらそれはもう最強でしょ。田部さんが今日持ってきてくれた牛肉は、いい脂でつやつやでした。

**田部** ありがとうございます。そうMakoさんにいっていただけると嬉しいです。うちで飼育している300頭の牛は1日8kgの飼料を食べますから、与える飼料は全部で1日2400kg。餌やりだけでかなり重労働です。

**Mako** 想像しただけでたいへんそう。作業は早朝から？  
**田部** 昔はそうだったと聞きますが、今は毎朝大体7時過ぎに作業開始です。小学校の体育館くらいの広さの牛舎3つに100頭ずつ牛がいて、そこを家族含め総勢6人で回って世話をしています。たいへんですが、一頭一頭に個性があつても楽しんです。

**須藤さん** (右) ポーランドで出会ったスコットランド人の夫とともに18代続く実家の農業を手伝っている。「アイガモ農法で育てたお米は粒がみっちり、しっかり食べている実感がハンパないです」。

**田部さん** (左) 元会社員で、3年前に畜産業を営む夫と結婚し、肉牛を飼育する日々。現在は約300頭を飼育中。「休みがないのはたいへんですが、牛を見ているだけで癒される楽しい仕事です」。



### Makoさん作 シンプルステーキ みそソース添え

肉のうまみを最大限に引き出したステーキ+コクのあるみそソースの組み合わせは絶品。みそソースはご飯にもよく合います。

【材料と作り方】牛ステーキ用肉は室温にもどし軽く塩をふる。フライパンを熱して肉を焼く。トングなどで肉を立てるようにして脂を落とし、肉自体の脂でこげばしく焼きつけて。みそソースは、赤みそ（またはみそ）、みりん、砂糖各適量を合わせ、ラップをかけて電子レンジで加熱し、ふつふつしてきたら取り出す（味をみて、好みでそれぞれ足しても）。つやが出るまでよく混ぜる。好みでクレソンなどを添える。



ポイントは、塩をふって焦げ色を誘うこと。時々肉を立てて脂を落とし、肉で肉を焼く。ように。炊きたてのミディアムレアステーキは、まさにベストパートナー！

### 福島の検査体制は全国トップクラス。自信を持って出荷しています

**須藤** はい。何年もかけてたどりついた自信作です。その土地の植物と人は似るっていいいますが、会津人の我慢強さと米の粘り強さ、粒の強さは、確かに共通しているかもしれません。

**Mako** お米にも企業秘密が？  
**須藤** そうですね、お米も肥料と土が大事。うちでは田植えの1カ月前くらいに「米ぬかぼかし」をたっぷり土に混ぜ込んで、土をふかふかにしておくんです。

**Mako** 米ぬかぼかしって？  
**須藤** 肥料です。米ぬかと玄米酵素を混ぜて温度管理をしながら毎日かき混ぜると、オレンジのようないい香りがします。米ぬかやもみ殻を足しつつ、1カ月ほどこの作業を繰り返すと、いい肥料ができるんです。

**Mako** 2人が努力している様子を聞くと、より応援したい気持ちになりますね。東日本大震災から約7年半がたちましたが、現在のお肉やお米の流通状況はどのようですか？  
**須藤** そうですね、当時の県外受け入れゼロ、その後、数年間の米の売り上げの伸び悩みに比べれば、ここ数年はずいぶん改善されたように思います。

**田部** 肉牛も同様です。震災後は、契約していた飲食店などに軒並み敬遠され、一頭1kgあたり単位の、どんなよい牛でも、2000円で売ればいいほうで

した。ですが最近では、「田部さんの奥会津牛をもう一度使いたい」と以前契約していた東京のお店などから再び連絡をいただくようになり、注文が増えてきました。  
**Mako** お肉もお米もこんなにおいしいんだもの、また食べたいて、つて思いますよ。

**須藤** 福島のお米は出荷前に放射線物質の検査をしており、うちではさらに独自につくば分析センターで毎年全種類1ペクレルの検査をして未検出の結果を得ています。「できることは全部やりました。私にできるのは今後も自分が納得できる食べ物を作り続けること」。

**田部** うちの牛も放射性物質の全頭検査を行ない、それぞれ検査済みの証明書をつけて出荷している、安全面は全国トップクラスだ

### 愛情込めて作ってます!



豪雪地帯である奥会津で育つ田部さんの奥会津牛は、上質な甘みの脂が特徴。「寝る子は育つ」といいますが、うちの牛は食べるとき以外はほぼリラックスして寝ています。リラックスもおいしさの秘密!



スコットランド育ちの夫も積極的にお手伝い。須藤さんの田んぼは、周辺では珍しいアイガモ農法を取り入れた「米ぬかぼかし」。

とっています。上質な甘みのある脂が特徴のうちの奥会津牛を、今後も自信を持って育てていきたいです。  
**Mako** 私にできる応援といえ、買って食べることでですね。そもそも応援以前に、おいしいものを

を食べるのが私の至上の喜びですから、最高にいい須藤さんのお米、田部さんの牛肉を今後もぜひいただきますね。

**須藤・田部** Makoさん、ありがとうございます！



「上質なお肉は脂がさっぱりでいくら食べてももたれない」「ご飯もおいしくて何杯もいけそう。おいしいものを食べながらの対談は、和やかに進行。」

福島県産品はここで買えます  
ふくしまプライド便  
<http://fukushima-pridebin.com/>  
須藤さんのお米はここで買えます  
すとう農産 0242-59-1021  
<http://sutou-nousan.com>  
田部さんの牛肉はここで買えます  
「29屋」  
福島県会津若松市大町 1-8-5-1F  
0242-22-0298

発見! ふくしま  
ふくしまの魅力を伝えるLINE開設  
福島県産品があたるアンケートを実施中。第4弾(2018年12月21日~2019年1月20日)は、ふくしまのこだわり満載のカタログギフトが抽選で200名さまに当たります。友だち登録後のご応募で当選確率5倍!  
←友だち登録はこちら



## どろろな？

福島をまるごと紹介する  
レポートマンガが

第8回

日本酒 編

福島第一原子力発電所事故から7年半あまり。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきていることを感じます。でも、この食べ物って本当に安全……？  
本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります！

取材：マンガ／おぐらなおみ 文責／レタスクラブ編集部  
取材協力／ハイテクプラザ会津若松技術支援センター 渡辺酒造本店



# 福島の酒 19銘柄が金賞 6年連続 日本一に！



2017酒造年度(2017年7月～2018年6月)の日本酒のできばえを競う全国新酒鑑評会にて、福島の酒の19銘柄が金賞に！都道府県別では兵庫県と並び全国最多で、6年連続日本一は史上初。これは、ハイテクプラザなどが酒造りに関する情報を積極的に集めてその技術を蔵元に共有したり、蔵元が酒を持ち寄って利き酒をして検討したりした結果だそう。人のつながりがおいしい酒を生んでいます。

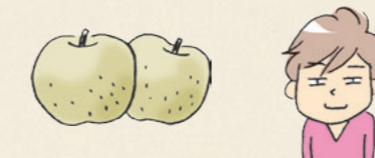
鈴木さんと渡辺さんに聞きました

**福島の酒に合う 福島名物のつまみ**  
鈴木さんの1位は「阿武隈の紅葉漬」。鮭の麴漬けて、日本酒との相性バツグン！ また、会津地方の馬刺しは、醤油にニンニク味噌を溶かして食べるそうで、そちらも絶品とか。渡辺さんは、浜通りから届く魚卵系（筋子、数の子、たらこなど）の「芳醇な味が福島の酒と合う」とのこと。郡山名物の鯉のマリネやカルパッチョ、甘みの強い郡山の曲がりねぎを焼いたものなども合うとか。お酒が進んじゃいそうですよね！

東京で、福島の酒を  
選びたかったらこちら！  
日本橋ふくしま館  
-MIDETTE-



**発見！ふくしま**  
ふくしまの魅力伝えるLINE開設  
福島県産品があたるアンケートを実施中。第4弾(2018年12月21日～2019年1月20日)は、ふくしまのこだわり満載のカタログギフトが抽選で200名さまにあたります。友だち登録後のご応募で当選確率5倍！  
◀友だち登録はこちら



**おぐらなおみ**  
群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児バビデブー』(辰巳出版)。『働きママン1年生』『新働きママン 谷のぞみ(32)ワーマデビューします！』(小学社)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。



# 今、福島って

## 福島をまるごと紹介する レポートマンガ

第7回

### 観光編

福島第一原子力発電所事故から7年あまり。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活し、訪れる人も増えているように感じます。でも、本当に安全…？  
本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります！

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/アクアマリンふくしま いわき・ら・ら・ミュウ



# どうなるの？

わあ、タカアシガニだ！

太い脚…うまさう…

立派ですね！

別においしそうとか考えてませんか!!

そんな目で見てませんか!!

本日は「アクアマリンふくしま」に来ています

案内してくださった 栗谷さん

当水族館には、栄養豊かな福島の海を模倣した展示があります

福島の川の上流から下流へ向かって様々な生き物や植物を見ることが出来ます

「潮目の海」とは、福島県沖の黒潮と親潮が出会う場所のことです

色々な魚が集まってくる豊かな漁場なんです

「潮目のトンネル」

そして「潮目の海」へ向かっていきます

ちなみに水槽の魚を「おいしう」と言われるのは？

イキがよくて新鮮な証拠、ほめ言葉だと思います

トドだ 大きい!!

1日2回の「エサやりタイム」があります

イルカショーなどの派手なパフォーマンスはありますが海の生態系について学べる施設かと！

二部だけすく混んでいる」展示がないのが見やすくいいです！

屋外は子どもが体につかって体験できる施設がたくさん!

BIOBIOからばの里

こちらは世界最大級のタッチプールです

蛇の目ビーチ

「親潮」栄養たっぷり育てる「魚類を育てる潮」という意味

「黒潮」透明度が高く、世界最大規模の海流

おいしうですね!

迫力!!

「福島県沖でとれた魚はおいしい」と地元の人はおっているのですね

売切れちゃうんです

福島の魚や野菜もたくさんありますね

2階は何かあるんですかね 展示?

こちらでは震災の展示をしています

当時の様子から未来に向かって備えることの大切さを伝えられるように

避難所の再現

こうして見ても改めて被害の大きさが...

風評被害も怖いですけど 私たちは「風化」が一番怖いんです

はい!

色々考えさせられました!

私もです 忘れちゃいけませんね!

子どもの遊び場もあるんですね

震災後東北ではじめて屋内で遊べる施設として作られました

ここができた時は、たくさんの親子連れが来てくれました

この日も子どもの楽しそうな声があふれていました

みんなの笑顔を見るととても幸せな気持ちになりました

「アクアマリンふくしま」のメニューが食べ放題のピュッフェを満喫したり、トマト狩りしたり…トマト好きにはたまらない施設! 12月15日～25日までイルミネーションも開催 (17～21時)。

※道の駅よつら港、浜風きららでも同時開催(施設により期間、点灯時間が異なります)。

DATA ●福島県いわき市四倉町中島字広町1 ☎0246(85)5105 営10時～17時(土・日曜・祝日9時～17時) レストランはランチ営業のみ 不定休

### 今回訪れたのは…

#### 東北最大級の体験型水族館 アクアマリンふくしま



福島県の大きな特徴である「潮目」(黒潮と親潮がぶつかる場所)をテーマにした水族館。潮目の海を表現した大水槽では、カツオやイワシを間近で見ることができ、迫力満点。世界最大級のタッチプール「蛇の目ビーチ」をはじめ子どもたちが「海の遊び」を楽しんで体験できるエリアもたくさん!

DATA ●福島県いわき市小名浜字辰巳町50 ☎0246(73)2525 営9時～17時30分 (12月1日～3月20日は9時～17時) 無休 料大人¥1,800、小学生～高校生¥900、未就学児無料

#### 魚介を買う、食べるはおまかせ! いわき・ら・ら・ミュウ



「いわきのいいものぜんぶある。」をキャッチフレーズにした観光物産センター。鮮魚店からレストラン、物産店、バーベキュー施設まである。小名浜観光遊覧船の発着もここから。屋内の大型遊び場「わんぱくひろば みゆうみゆう」は子どもたちに大人気! 右で紹介した語り部による説明は、5名様以上の団体対象で、1ヶ月前までに予約が必要です。

DATA ●福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1 ☎0246(92)3701 営9時～18時 (一部施設は異なる) 不定休

#### こちらもオススメ!

#### イルミネーションも人気! ワンダーファーム



生トマトやトマト加工品など福島のおいしいものを買ったり、もぎたてトマトのほか40種類のメニューが食べ放題のピュッフェを満喫したり、トマト狩りしたり…トマト好きにはたまらない施設! 12月15日～25日までイルミネーションも開催 (17～21時)。

※道の駅よつら港、浜風きららでも同時開催(施設により期間、点灯時間が異なります)。

DATA ●福島県いわき市四倉町中島字広町1 ☎0246(85)5105 営10時～17時(土・日曜・祝日9時～17時) レストランはランチ営業のみ 不定休



「見るだけの水族館ではなくて、体験して考えるのがいいな」と感じます!

レストランのメニュー「福島県産」は!

次は「いわき・ら・ら・ミュウ」に!(アクアマリンふくしまのすぐ近く)

すごい! 魚市場だ!

おいしそうなお魚がいっぱい! それに安いですね!

夏はカツオ、秋はサンマ、冬はアンコウがおススメです!

営業推進室室長 小玉さん

あつメヒカリだ!

いざ、食べてみたかた!!

名物です、いわき市の魚でもあります

めひかり 1P 800円

「福島県沖でとれた魚はおいしい」と地元の人はおっているのですね

売切れちゃうんです

福島の魚や野菜もたくさんありますね

2階は何かあるんですかね 展示?

こちらでは震災の展示をしています

当時の様子から未来に向かって備えることの大切さを伝えられるように

避難所の再現

こうして見ても改めて被害の大きさが...

風評被害も怖いですけど 私たちは「風化」が一番怖いんです

はい!

色々考えさせられました!

私もです 忘れちゃいけませんね!

子どもの遊び場もあるんですね

震災後東北ではじめて屋内で遊べる施設として作られました

ここができた時は、たくさんの親子連れが来てくれました

この日も子どもの楽しそうな声があふれていました

みんなの笑顔を見るととても幸せな気持ちになりました

「アクアマリンふくしま」のメニューが食べ放題のピュッフェを満喫したり、トマト狩りしたり…トマト好きにはたまらない施設! 12月15日～25日までイルミネーションも開催 (17～21時)。

※道の駅よつら港、浜風きららでも同時開催(施設により期間、点灯時間が異なります)。

DATA ●福島県いわき市四倉町中島字広町1 ☎0246(85)5105 営10時～17時(土・日曜・祝日9時～17時) レストランはランチ営業のみ 不定休

発見! ふくしま

ふくしまの魅力を伝えるLINE開設

福島県産品があたるアンケート第3弾(11月21日～12月20日)を実施中。伊勢志摩サミットで振舞われて話題になった、会津の和菓子「香木実(かぐのみ)」が抽選で200名様にあたります。友だち登録後のご応募で当選確率5倍!  
←友だち登録はこちら

FUKUSHIMA REPORT COMIC



おぐらなおみ  
群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児バビデブー』(辰巳出版)、『働きまん1年生』『新働きまん 谷のぞみ』(32)ワーマデビューします!』(小学社)刊。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。



# どろろなるの??

第6回

## 米編

福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全...? 本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/JA福島さくら



### 福島県の米は 全量 全袋検査 だから安心!

平成24年の出荷分から今も、福島の米は放射性物質の全量全袋検査をしています。個人で出荷する場合も、自分たちで食べる米についても、検査することが義務づけられていて、検査していない米が市場に出ることはありません。また、土壌への取り組みもしています。米のセシウムの吸収を抑制するために、土壌に肥料であるカリウムを散布するのが有効とされています。これらの取り組みが福島の米の安心につながっています。

JA福島さくらのみなさんに聞きました

#### 郡山で生まれたブランド米「あさか舞」の挑戦

粘土質の土壌、きれいな水、寒暖差のある気候など、環境が揃った郡山市は全国でも有数の米の生産量を誇り、米の食味ランキングもトップレベル。その中の「一等米」だけを厳選したブランド米がJA福島さくらが推す「あさか舞」です。さらに、その上を目指すべく「ASAKAMA1887」というプレミアム米を作る取り組みも。食味値88点以上、88の手間、7つの生産基準という独自の厳しい条件のため、まだそれを満たす米は生まれていないとのこと。食べられる日が楽しみ!

どこで買えるか  
気になったらこちら!  
JA福島さくら



**発見! ふくしま**  
ふくしまの魅力を伝える  
LINE@開設  
福島県産の新米2kgが500名さまにあたるアンケートを実施中。  
友だち登録後のご応募で当選確率5倍!  
←友だち登録はこちら

**おぐらなおみ**  
群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児パビデブー』(辰巳出版)、『働きまん1年生』『新働きまん 谷のぞみ(32) ワーママデビューします!』(小学社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。



どろろなぶるの？

第5回

牛肉編

福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全...? 本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/JA全農福島



Comic panel 1: Characters talking about Fukushima beef. Panel 2: Discussion of beef quality and safety. Panel 3: Explanation of Fukushima beef's characteristics like 'softness' and 'tenderness'. Panel 4: Information about Fukushima beef's safety and production. Panel 5: Details about Fukushima beef's production and safety checks.

玄田産販売課課長 小松さん

Comic panel 6: Discussion of beef quality and safety. Panel 7: Explanation of Fukushima beef's characteristics like 'softness' and 'tenderness'. Panel 8: Information about Fukushima beef's safety and production. Panel 9: Details about Fukushima beef's production and safety checks.

福島牛は多くの賞を受賞しています!  
「いい牛を作れば多くの人に食べてもらえる」との一心で品質向上に取り組んできた福島牛。その結果、平成29年第19回全農肉用牛枝肉共助会は約300頭の中でトップの名誉賞、最優秀賞を、平成30年2月に開催した第53回肉用牛枝肉共助会では最優秀賞を受賞するなど、質のよさが認められています。これがおしさの証。

JA全農福島 小松さんに聞きました  
「和牛」は世界でも注目されはじめています  
和牛の生産量は年々減っています。しかし、和牛の特徴であるサシを入れるのは日本独自の伝統的手法。そのおしさは日本を訪れた外国人観光客にも広まり、輸出も増えているそう。福島牛も力を入れていて、毎月、主にアメリカにロースを輸出しています。

デリッシュキッチンで福島牛のレシピをご紹介します



おぐらなおみ  
群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児バビデブー』(辰巳出版)、『働きマン1年生』『新働きマン 谷のぞみ (32) ワーママデビューします!』(小学社)、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。





どっぴんぽんぽん？

東日本大震災や福島第一原子力発電所の事故で大きな被害を受けた福島の農業。福島の農家、鈴木さんが持参してくださった野菜をレタス隊が調理し、一緒に食べながら、福島の野菜についてお話ししました。

撮影/安井真喜子 スタイリング/井口美穂 編集協力/宇野津暢子



鈴木侑香さん

福島生まれ、福島育ち。2011年に結婚後、夫とともに新規就農し、現在福島市にてアスパラガスやじゃがいもなどの野菜を育てる。農業のかたわら、ボイストレーナーとして音楽教室で歌唱指導も。鈴木さんの野菜は facebook 「すずよし農園 アスパラガス」で検索!

美味しい福島県の野菜をレタス隊が食べてみた!



レタス隊 鹿濱瑛里さん 夫と5歳長男、3歳長女の4人家族。休日は家族で公園にピクニック

福島農業女子 鈴木侑香さん

レタス隊 加藤 愛さん 夫と9歳長男、7歳長女の4人家族。料理への関心が高い。ヨガ歴5年

レタス隊 木暮彩水さん 夫と1歳長男の3人家族。「おうちごはん amikuma1219」を毎日発信。

福島の野菜について今思うこと

「今日は鈴木さんの畑でとれたばかりのアスパラガスやじゃがいもなどを届けていただきました。一緒に調理しながら、福島の野菜について思うことなどを語っていただければと思います。」

鹿濱 私は福島の名産品といえど、イメージがあまりありませんでした。こんなにたくさん種類の野菜を鈴木さんが持ってきてくれて、びっくりしています。

木暮 福島の野菜について聞かれれば、確かに震災の頃は福島県産の野菜を一時スーパーで見かけませんでしたよね。当時は福島のこと全般について、発言するのがためらわれるような雰囲気だったし、ママ友との間でも口にくかった気がします。

加藤 私自身も、震災直後、福島県産の野菜を買うことは避けて

おいしくて味が濃いんだって思いました。近所ならいつも鈴木さんの野菜を買いたいくらいです。福島の野菜は、朝晩の寒暖差が大きいので農作物の味が濃いの

が特長です。また首都圏に近く、流通的に鮮度の高い野菜を首都圏の消費者に届けられるのも強みだと思っています。これからも安心で安全な野菜を皆さんに食べてもらえるよう、誠実な野菜作りをしますので、どうぞよろしくお願いたします。



野菜は直接目で見て、確かめてから買いたいです。鈴木さんが届けてくださった福島の野菜はどれも鮮度抜群。実際調理してみて、野菜の元気づくりを実感しました。わが子にもたくさん食べさせたいです。(鹿濱さん)

こんな料理を作りました!



トマトの冷製カッペリーニ

じゃがいもの生ハム巻き揚げ

彩り野菜のパーニャカウダ

福島の野菜をかうには ももりんく「福島の野菜」通販サイト 野菜が購入できる6つのネットショップがあるので、選んでみてください。



小さい子を持つ親として、食べ物は安全優先で買いたい。今回、福島県産の取れたて野菜を見て触って、五感でそのおいしさを実感。生産者の方に直接話を聞くのも大きな安心材料だと思いました。(木暮さん)

福島県ならではの野菜のおいしさ発見 木暮 きょう、鈴木さんの野菜で料理をして、野菜ってこんなに

旬のとれたて野菜は味も食感も格別です



鈴木さんおすすめ アスパラとベーコンの炊き込みご飯

炊飯器の内釜に洗った米、1cm幅に切ったベーコン、アスパラガスのかたい部分、塩を入れ、通常の水加減でたく。炊き上がったら、アスパラガスのかたい部分は取り除き、ゆでた1cm幅に切ったアスパラガスを混ぜ込んで、約5分蒸らす。



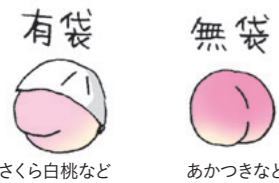
太いものを収穫するのに植えてから4、5年かかるというアスパラガス。「丹精込めて育てたアスパラが、こんなに立派になりました!」

# 福島県は GAP認証 日本一を 目指しています!

GAP(Good Agricultural Practice)とは、直訳すると「良い農業のやり方」です。農薬の管理、肥料の管理、水の管理、土の管理、放射能の管理に明確な基準が決められていて、この認証を取得することが、「食の安全」や「環境保全」に取り組んでいる「良い農場の目印」になります。

### JAふくしま未来 佐藤さんに 聞きました

### 夏の間、楽しめる 福島の桃たち



6月末から出荷の「はつひめ」をはじめ、9月中旬に出荷予定の「さくら白桃」まで、おいしい桃が夏じゅう登場。特に7月末に最盛期を迎える「あかつき」は、袋がけをせずに育てる「無袋栽培」。袋がけをして育てる「有袋栽培」の桃と比べて、太陽の光をいっぱい浴びるため味が濃く、甘いのが特徴です。福島の桃の安全性が確保されている今、福島ではおいしい桃を送り合うのが夏の風物詩。生産者の人たちは、贈答品として全国にもっと広がることを願っています。

どこで買えるか  
気になったらこちら!  
JAふくしま未来  
のネットショップ



まさにレタスクラブ発売の時期!



### おぐらなおみ

群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児パビデブー』(辰巳出版)、『働きマン1年生』『新働きマン 谷のぞみ(32)ワーママデビューします!』(小社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。



## 今、福島って

### 福島をまるごと紹介する レポートマンガ

# どこのなごるの?

第3回

## 果物編

福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全...? 本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/JAふくしま未来



どーなってるの??

第2回

野菜編

福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全...? 本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/JA会津よつば



「福島にー」  
「来たどー」  
「山が見えてすごくいいですねえ」  
「野菜売ってますよ! 見に行きましょう」  
「新鮮な野菜がいっぱいだよ」  
「じゃー野菜を取り扱ってるJAさんにお話を伺いに行きましょうか」  
「JA会津よつば課長大西さん」  
「福島の野菜はもう召し上がりましたか?」  
「はい」  
「アスパラをいただきました」  
「お屋を食ったお店に「福島県産焼きアスパラ」があった」  
「ふ...」  
「あなたの初めて見ました」  
「こんなに初めておいしくて味が...」  
「こんなに大くても全ッ然スジがない... やわらかくて甘くてみずみずしくて...」  
「震災のすぐあとはなかなか大変でした消費者の方から厳しい言葉も受けたし生産者も不安だったと思います」  
「なるほど」  
「町のスーパーでも飲食店でもみなさん安心して買ったり食べたりしてますね」  
「このあたりは盆地で昼夜の気温差が大きいんですよ」  
「糖分を作り夜は活動を抑えて糖分をたくわえておいしい野菜になるんです」  
「寒さを耐え忍ぶ...」  
「おいしいかったです」

「ここで「福島の野菜は安全」という情報発信をするために放射性物質の検査を始めたんです」  
「ご覧になりますか?」  
「ぜひ!!」  
「検査室はすぐ隣の建物」  
「ここで作業されている職員の方部さんと矢吹さん」  
「それではいつものやり方で進めますね」  
「市場や直売所の出荷前に一部サンプルを出してもらいます」  
「すべての野菜分です」  
「全種類ですか!?!」  
「はい」  
「水洗いして皮をむいたりスジを取ったりした可食部をフードプロセッサーで細かくします」  
「え? 「ゼロ」!?」  
「本当にひとつも問題ないんですか?」  
「ゼロですね」  
「きっぱり!」  
「ここで放射性セシウムの値が基準値より多いと出荷できないわけですね」  
「出荷できない野菜はどのくらい出るんですか?」  
「その後こちらのNaIシンチレーション検出器にセットし検査します」  
「1検体20分程かかります」  
「それを検査用の容器に入れます」  
「20gです」  
「手ぎわがいい!」  
「せ、っ、っ」  
「はい」  
「安全な野菜を出荷できるように生産者の方々がみなさん努力した結果ですね」  
「ときどき「もう大丈夫だから検査しなくていいんじゃない?」と言われることもあるんですけど...」  
「「私たちが検査するのは食べる人たちのためですよ」ってね」  
「だからみなさんに安心して食べてほしいです」  
「「料理」...?」  
「焼いただけ...」  
「いいから食べてみて!」  
「おいしいです」  
「おいしいです」  
「「料理」...?」  
「焼いただけ...」  
「いいから食べてみて!」  
「おいしいです」  
「おいしいです」

この時期の福島の旬野菜

- トマト**  
桃太郎をはじめ、甘くておいしい品種がいろいろ登場。
- きゅうり**  
気候が生育に合っているため、みずみずしくおいしい。
- アスパラガス**  
グリーン、ホワイト、どちらも楽しめる。



野菜の出荷は増えています!

福島の野菜をもっと食べてもらいたい!とJA会津よつばでは生産者の方々にいろんな支援をしています。ビニールハウスを建てるときの助成や、農地を増やす際には苗の援助など。震災直後に比べて、生産者の方々にも活気が戻ってきています。

JA会津よつば 渡部さんと矢吹さんに聞きました

地元主婦がよく作る旬野菜のおいしい食べ方

アスパラガスは、グリルで焼くのがいちばん! みずみずしさを感じられ、うまみも逃げないのだとか。また、ゆでたアスパラガスを麺つゆに一晩漬けたものをお弁当などに持っていきそう。アスパラ+麺つゆ、新しいですね! また、きゅうりを甘辛く煮た「きゅうりの佃煮」(!)も定番とか。食べてみたい!!



**おぐらなおみ**  
群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児バビデブー』(辰巳出版)、『働きマン1年生』『新働きマン 谷のぞみ (32) ワーママデビューします!』(小社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。



# 今、福島って

福島をまるごと紹介する  
レポートマンガ

# どうなるのかな？

福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全…？今号から本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります！

取材：マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部  
取材協力/立命館大学衣笠総合研究機構構構教授 開沼博



「チェルノブイリ事故から学び研究された他の方法もあるのです」

「えっ？ そうなの!？」

「他の方法のひとつとして」「ててて」

「カリウムを撒く」というものがある

「安全で安心な作物」って、具体的にどうやって作るんだろ？

特に知らなかったのが

福島の農地で

土をはぎ取って除染してから農業再開かなあ…というイメージが大きかったのですが

土をはぎ取って除染してから農業再開かなあ…というイメージが大きかったのですが

「？」「？」「？」

「難しいぞ、だよな」

カリウム（肥料。自然界にも存在）セシウム（放射性物質のひとつ）

この2つは性質がよく似ているのです

栄養があるぞ！吸っちゃえー

「カリウム」があると「セシウム」が吸収されやすくなる

「セシウム」が吸収されると「カリウム」が吸収されやすくなる

「カリウム」を撒くことで「セシウム」の吸収率が下がります

「セシウム」の吸収率が下がると「カリウム」の吸収率が上がります

「カリウム」を撒くことで「セシウム」の吸収率が下がります

「セシウム」の吸収率が下がると「カリウム」の吸収率が上がります

ある日某スーパーにて

何買おうかなーつうか今晚何作るー

じゃっぱりビールにしよう…

ん？

フレッシュ野菜

オモテ オモテ

虫でもいたか？

まあいいや買っていい♡

帰宅後

えーなかなか難しい問題ではありますね

結局戻した

わたしはラジオ女子

福島県産の新鮮野菜

ああそれで福島県産かあ

あの人は買わなかったのか

わたしはラジオ女子

でも福島県産だからあの人には買わなかったのかと想像できちゃう自分もどうかかって…

KADOKAWA ほうほう

福島のことちゃんとしておかないやっかって思ったりして

すこくわかりやすい本ありますよ

…と勧めてもらったのが

「はじめての福島学」(開沼博)

本当にわかりやすかった

今知ることが0.00…ピンポイントで書かれてる

放射能対策のニギクカ

電子書籍で購入



**開沼博**（かいぬま ひろし）  
1984年福島県いわき市出身。東京大学文学部卒。同大学院学際情報学府博士課程単位取得退学。専攻は社会学。著書に『福島第一原発廃炉図鑑』(太田出版、編著)、『はじめての福島学』(イースト・プレス)、『漂白される社会』(ダイヤモンド社)、『フクシマの正義「日本の変わらなさ」との闘い』(幻冬舎)など。最新刊は、『社会が漂白され尽くす前に:開沼博対談集』(徳間書店)。

**福島県産のお米4銘柄が最上級評価!**

東日本大震災による原子力発電所事故で一時は危機的状況だった福島県産米。その後、農家のさまざまな努力によって安全なお米が収穫できるようになり、その収穫量も増えてきました。が、なかなか戻らないのが値段。せっかく作っても安値で取り引きされたり、家畜の飼料になるものも多く、農家さんからは悲鳴が上がっています。最上級評価「特A」を受けても値段が戻らないのが今の福島県産米の問題なのです。

**開沼先生に聞きました。どうして私たちはまだ、福島県産の作物は「怖い」「不安」だと思ってしまうのでしょうか？**

福島県産の作物に絶対の拒否感を持っている人は、調査によれば2割程度です。「あのような事故を目の当たりにしたら、どうしても生理的な拒否感があるのはしょうがない。逆をいえば、8割の方々は以前よりも不安が和らいできているのです。その8割の方に、現在の作物の放射能の濃度や農法などを知ってもらって、少しずつ不安が払拭されていければと思います」

福島県産品が抽選で20名様に当たるWebアンケート実施中

「開沼先生」

「釣りもしますね」

「いい魚がたまるよ」

「先生の御本にありました」

「私自身は「フワッとした不安系」だと思っただけです」

「解消できますか？」

「食べることに抵抗はないが、漠然とした不安はある」

「それはやはり福島に足を運んで「現状を見て知る」ことだと思えますね」

現状を知ること…

そういったムスメが高校生になるとき

「開沼先生」

「見たいよ」

「見たいよ」

「見たいよ」

「見たいよ」

**おぐらなおみ**  
群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児パビデブー』(辰巳出版)。『働きマン1年生』『新働きマン 谷のぞみ (32) ワーママデビューします!』(小学社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。