

GREEN LETTER グリーンレター

心も体もぽかぽか♪ 白菜のスープ

温かいものが恋しい季節になってきましたね。
産直びん牛乳を使った温かいスープはいかがでしょう？

材 料 (4人分)			
産直白菜	1/2 個	バター	20g
産直玉ねぎ	1 個	スープ(チキンコンソメを溶かしたもの)	100 cc
ベーコン	300g	水	100 cc
ウインナー	8 本	産直びん牛乳	200 cc
とろけるチーズ	適量	塩・コショウ	少々

- 作り方**
- ① 白菜は 1 cm の千切りにする。玉ねぎは縦半分に切って、繊維に沿って薄切りにする。
 - ② 鍋にバターを溶かし、切った玉ねぎを炒め、しんなりしたら白菜の軸を入れて炒め、ダシ用のベーコンも加える。
 - ③ 白菜の葉も入れ、少し炒めたらスープと水を入れる。5分くらい煮込んだらベーコンを取り出し、一口大に切ったウインナーをいれる。
 - ④ びん牛乳を加えて沸騰させないように弱火で数分煮込み、塩・コショウで味を調える。最後にチーズを入れ、溶けたら出来上がり。



ますます便利に進化中

組合員同士のたすけあいの心から生まれた CO・OP 共済。
加入者の声を受けて、常に内容が見直されているってご存じですか？
例えば、個人賠償責任保険。
家族の自転車事故に備えて追加加入されている方も多いと思います。
実は昨年途中から、保障範囲が広がっているんです。
一例として、住宅に関する事故については「別居の未婚の子」を含む、すべての被保険者の居住する住宅が対象になりました。進学や就職で一人暮らしを始めたお子様の「もしも」にも備えることができるようになりました。
しかも、保険料はそのまま。得した気分になりますね(^^)



第1弾 ご報告 グリーングリーン 交流会 in おかやま

9月7日(火)に岡山初の「グリーングリーン交流会」を開催しました。
楽しかった&情報がたっぷり興奮冷めやらぬ理事の青木です(*^-^*)
83名の組合員が参加しました(^^)/
26社のメーカーさんが登場してくださり、自社のこだわりやイチオシ商品などについてお話ししてくださいました。
気になることを直接メーカーさんにお聞きして、時間が足りないと感じるほどいろんな質問に答えていただきました。
少しご紹介しますね。

マンゴープリンはとっても美味しいのですがなんと市場価格に比べて安い！
直接買い付けに行くことで熟れたマンゴーが手に入り、それをプリンにできる。だから、あのなんともいえない最高に美味しい味になるそうです♪



生活アートクラブさんのおすすめ晒ラップの代わりに大活躍するエコ商品です♪カビ防止対策は使ったら、干してしっかり乾燥させる！
これが大切だそうです(^^)/ 出汁をこす、おにぎりを握る、野菜の水切り、蒸し器に、コーヒードリップに…
使い方自由で幅広いです♪



クルメキッコーさんは醤油はもちろんのこと、うまかたれ、ちくごの白だしでとてもお世話になってますよね。
発売以来大好評です(*^-^*)
まだ買ったことがない方ぜひ♪私はあわせ調味料は買ったことがなかったのですがうまかたれはお弁当にとっても便利(^^)/
ちなみにクルメキッコーさんは野球ができることが採用の条件らしいですよ(笑)



もっともっと紹介したいですが…
ここまでしておきますね。
もし来年【グリーングリーン交流会】の文字を目にしたらぜひ参加してみてくださいね(^^)/

今回はグリーングリーン交流会報告第2弾として、質疑応答で出ていた質問のご紹介と、第1部のアーカイブ動画のご案内をします！
次回の報告も楽しみにしてくださいね♪



green green meeting...

読者投稿について

投稿が掲載された方には、「200Green 券」「産直びん牛乳コップ」「エコバック」の中から1つプレゼント♪
※紙面掲載・発送をもって発表に代えさせていただきます。

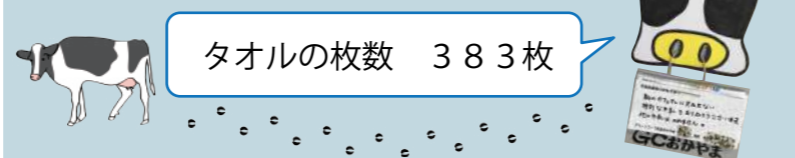
- おすすめレシピ
12月のテーマは...「おもちゃメイクレシピ」
(オリジナルレシピと写真/グリーンコープの商品を使用)
- 私のおすすめ商品
あなたのおすすめグリーンコープ商品を教えてください！
- 日々つれづれ(写真もOK)
みんなに伝えたい・共有したいこと、日常の出来事など何でも結構です。
- さしあげます、ゆずります、ゆずってください
組合員同士でリユース&リサイクル♪

●1月号投稿締切
11月15日(月)

投稿は応募フォームからできます。QRコードを読み込むか、<https://forms.gle/a5FCgEabNtywnc1G6>からご応募ください。



みなさまから集めたタオルとメッセージを生産者の方へお渡ししました。



福祉拡大学習会
「スッキリ快適！らくらく片づけ術
～リバウンドも防ぐ・迷わない整理収納のコツ～」
講師：渡部亜矢さん
開催日：2021年11月25日(木)10:00～12:00
会場：オンライン(ZOOM)と岡山県立図書館

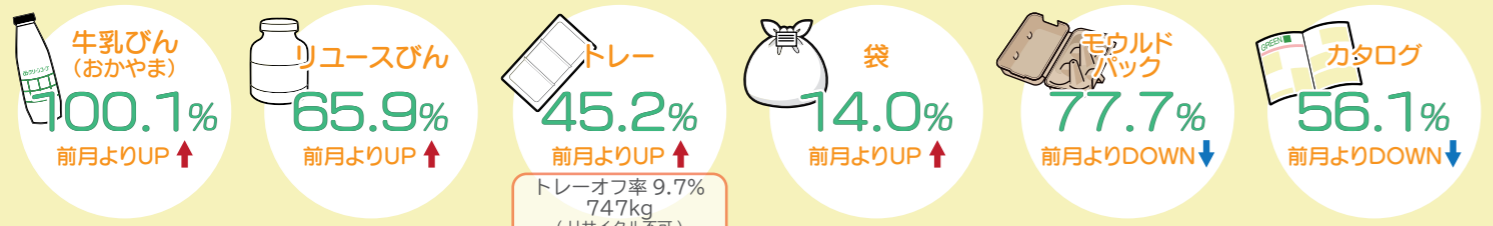


リフューズ
REFUSE
ゴミになるものを
受け取らない

リユース
REUSE
くり返し使う

リデュース
REDUCE
ゴミになるものを
減らす

リサイクル
RECYCLE
資源として利用する



暮らしのごみを減らし環境を守るため4R運動に取り組んでいます。
リユースびん・トレー・袋・カタログなどはご返却ください。

144件
2021年10月7日現在

グリーンコープで
電気を選ぶことは
未来を選ぶこと

おねがい
住所や登録電話番号を変更した時は必ずお知らせください。
よろしくお願い致します。

岡山センター(月～金 10:00～17:30) TEL.086-805-2566
組合員事務局(月～金 9:30～15:00) TEL.086-805-2552
グリーンコープおたすけ隊窓口(火・水 10:00～14:00)
TEL.086-805-2481 FAX.086-805-2569
暮らしの中での困りごとについてご相談ください。

試食報告

冷凍ケール



- カット済み冷凍なので、料理に合わせて必要な分だけ使うことが出来とても便利でした。
- ケール初挑戦で小さい子どももいるので今回はお味噌汁に入れてみました。苦味とか気になるのかな？と勝手に思っていたのですが、お味噌汁に入っているだけでも苦味は全然感じず、小松菜のような感じで子どもも大人もとっても美味しくいただきました。
- こんなに食べやすく栄養満点は本当に嬉しい！買って冷凍庫に常備したいです。

冷凍産直豚としその生餃子

- 産直豚の深い味わいとしその風味がとっても美味しい餃子でした！！
- グリーンコープの他の餃子も美味しくて大好きですが、他の餃子とはガラッと違う味です！リピート間違いなし！
- 冷凍商品で日持ちするで、冷凍庫にいつも入れておきたい一品です♪



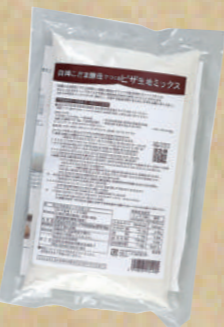
パプアチョコカップアイス

- 本当に美味しい！！まずは食べてみてください。
- パプアの力カオ使用で、甘さは控えめなのに濃厚なチョコで大満足のアイスです。
- 大人も子どもも、甘いのが好きな人も苦手な人も・・・
- どんな人でも美味しく食べれて、大満足のクオリティです！！
- そんなプレミアムなアイスなのに、価格は安い！
- これは買い間違いなしですよ！
- グリーンコープのウエハースとの最強コンビでもう至福の時間ですよ！



白神こだま酵母でつくる、ピザ生地ミックス

- 初心者にはとても使いやすい白神こだま酵母とピザ生地ミックスが1つのセットになって登場！！
- 発酵についての丁寧な説明書も入っていて、子どもでも簡単に作れました。
- 1つのセットでオーブンの天板2枚分のピザが出来上がり！
- ピザソースには、GCケチャップやトマトソースがおススメ！あとは好きな具とチーズをのせれば、職人もビックリの美味しいピザの出来上がりですよ！
- ぜひ、食べてみてくださいね♪



8月9日(月) 「平和のつどい」に参加して

「不戦」のゼッケンを胸に、子どもから大人まで福岡の柳川から長崎の爆心地公園を自転車で目指す「共生・平和長崎自転車隊」の取り組みは、コロナ禍により2年連続の走行中止となりましたが、それに替わる平和の取り組みとして、爆心地公園と参加者をオンライン zoom で結ぶ「平和のつどい」を初開催しました。平和リレートークでは、例年自転車隊を裏方として支えてくださっている、休憩地点のメーカーさんや、お弁当を作ってくださいる組合員ワーカー、走行する組合員らが平和や自転車隊への思いを語り合い、共に平和を祈念しました。この度は全単協参加のもと平和のつどいが開催され、おやかまからも初めて折り鶴を奉納しました。ご協力くださった皆さまありがとうございます。自転車隊では、子ども同士がお互いを思いやり、声を掛け合い励まし合って、暑さや辛さも乗り越えながら「不戦」を掲げて爆心地公園を目指し、黙祷を捧げます。目の前の人を思いやり、声を掛け合う日常生活での積み重ねが平和に繋がると教えてくれているようです。



* 平和カンパ報告

2020年 36,300円(200円×74口、500円×43口)
2021年 26,200円(200円×41口、500円×36口)
計 62,500円



9月14日(火) オンラインZoom開催 クリーニング屋さんが教えるせっけん洗濯

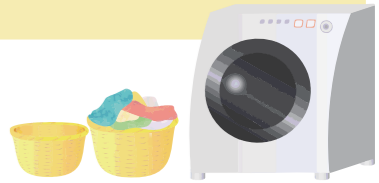
講師は東京・小金井の有限会社 白栄舎クリーニング 茂木孝夫さん。過去最多90名の組合員からの申し込みをはじめ、他単協や各地のせっけん運動団体も参加され、せっけん洗濯への関心の高さが伺えました。今回の学習会は、毎年5月に呼び掛けている「環境カンパ」に支えられて開催できました。また、学習会参加者からもカンパにご協力頂きました(12,000円)。今後も皆で心を寄せ合い、願いを叶えていけたらと思います。

11月シャボン玉月間限定公開♪

- ✓ クリーニングに出さなくても、家で、しかもせっけんで洗えるの？！
 - ✓ スーツやダウンもせっけんで、羽毛布団も洗濯機で洗えるなんて！
 - ✓ 黄ばみや黒ずみ、襟汚れの落とし方、泥汚れの落とし方、知りたい！！
 - ✓ 酸素系漂白剤とせっけんに湯を足すとこんなに最強だったとは～☆
- …気になった方！参加したかったけど、参加できなかった方！ぜひQRコードを読み取り視聴してください♪

* 環境カンパ報告

2020年 17,300円(200円×24口、500円×25口)
2021年 19,800円(200円×34口、500円×26口)
計 37,100円
(支出)
2021年1月 自生GMナタネ調査キット代 5,500円
2021年9月 せっけん拡大学習会講師料 20,000円
残 11,600円



from ネグロス クリスマスキャンペーン 2021

受付期間:36号・37号(11/12～12/3)



およそ35年前、砂糖の国際価格の暴落によって飢餓の島となったネグロス島。子どもが飢えていると知ったグリーンコープの組合員は、自ら現地に足を運んで自分たちがすべきことを考えました。紙袋より軽い子らを抱き、私たちが大切にしたいのは誰の生命(いのち)だったのかと自問…私たちは、この子たちの未来も含めて、生命を守る運動をしていかなければと気づきました。そして緊急支援に留まら

ず、共に支え合う関係を築き、ネグロスでは次世代のリーダーが育ってきています。

砂糖労働者から自立した農民へ、また次世代を担う若者を育てることを支援する、年に一度のクリスマスキャンペーンに今年もぜひご協力ください。

受付番号

014 200円
105 500円

災害支援まび畑プロジェクト サルベージ・パーティ



まび畑プロジェクト応募フォーム➡



【災害支援まび畑プロジェクト】では食品ロスの取り組みとしてお昼はサルベージ・パーティを行っています(^^) できるだけ、食材をムダにしない。誰しもがそう思いながら生活しているものです。ところが、知識がないことや、知識はあっても使いこなせないことで泣く泣く食材を捨てる道を選ぶ方が多いのが現状です。

サルベージ・パーティでは、自宅にある“フードロス予備軍の食材”(食べ切れなさそうな食材、期限切れが近い食材、使い方がわからない食材)を持ち寄り、その場でレシピを考え調理。

畑作業が終わったころにはみんなが持ち寄ってくれた食材が変身して登場！

参加者みんなで料理をシェアします。たのしみも増えますよ(^^)

1. 家にある 使わない食材を...



3. みんなで考えて 素敵な一品に調理！



冷蔵庫に余った食材、おいしく変身！