



わが家のお弁当

読者応募の投稿レシピ



みんなのおすすめレシピ

グリーンコープづくりの男子弁当

マイクロマン

コメント

フライパンを使ったのは玉子料理だけという手抜き弁当です。でも、息子は「ともだちの弁当のおかずとかえっこするときがあるけど、ママの弁当が一番うまい！」と…「いやー、それはグリーンコープの食材がうまいということだね！」と謙遜したら、息子は深く頷いていました。次世代にグリーンコープへの愛が引き継がれていく、そんな流れを感じました。

材料

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 弁当用牛肉コロッケ    | お魚ソーセージ          |
| カレーコロッケ      | 産直ピーマンの生ハンバーグ小詰め |
| ソースチキンカツ     | 太もやしのナムル         |
| 国産鯖の竜田揚げ     | 庭のパセリ            |
| 冷凍ほうれん草+産直玉子 |                  |

CO・OP 共済のお話

CO・OP 共済「あいぶらす」は生命保障を重視した共済です。掛金は加入時の年齢と保障額によって決まり、加入時より10年間は同じ掛金です。特約として「入院特約」や「新がん特約」を追加することもできます。「たすけあい」の掛金がお安いコースと「あいぶらす」を組み合わせると、入院・通院に加えてがんにも備えることができ安心ですね。2021年9月から「たすけあい」ジュニアコースの保障が満30歳まで延びます。掛金はそのまま、大学生や社会人になっても安心が続きます。お財布にやさしいマイカー共済や学生総合共済の取り扱いも始まる予定です。ご期待ください。



みなさん、でんきを選んでいますか？

でんきアンケートをご提出ください♪

「食べもの」も「でんき」も中身が大事！  
年末年始約3週間に渡って起きた、日本卸電力取引所（JEPX）における市場価格の高騰問題。「新電力の電気料金高騰！」とニュースになりました。でも新電力であるグリーンコープでんきは、その影響を受けませんでした。なぜでしょう？  
電気の基礎知識、発電・送配電のしくみを知ると、自信を持ってでんきを選べます。まずは自分が使っている「でんき」について、アンケートでチェック！  
10月には学習会を開催します。「原発のない社会」を子どもたちに手渡すために、でんきを選ぶ視点をしっかり学んで、わが家にピッタリ！納得できるでんき選びの参考にしませんか？

でんき学習会  
10月18日(月)10:00～11:30  
オンライン開催  
講師：小笠原好人さん  
(一般社団法人 グリーンコープでんき専務理事)

岡山県内全自治体への質問書、回答を公開します

私たちグリーンコープの組合員は、地域をつくる一員です。「住んでる街を住みたい街に」していくために、日々の暮らしの中で自分たちに何が出来るだろう、と考えながら生活しています。そこでまず、私たちが暮らす自治体が何を考え取り組んでいるかを知りたい、そして共に考えていきたいと思い、14点の質問を県内全自治体にお届けし回答いただきました。ホームページで公開していますのでご覧ください。今後については、各地区で検討する予定です。  
グリーンコープは、地域に住む一人ひとりの想いをカタチにいくために設立され、地区委員会・専門委員会・理事会があります。ぜひ所属地区の地区委員会へご参加ください。試食や試供品を楽しみながら話題は自由♪いつでも誰でも参加できますよ♪

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  
11月のテーマは…「わが家のパーティメニュー」  
(オリジナルレシピと写真/グリーンコープの商品を使用クリスマス会や誕生日など・・・パーティーの時などの定番メニューや人気だった商品をぜひ教えてください♪)
- 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♪

● 11月号投稿締切 9月15日(水)  
【注意事項】品物のやりとりは本人同士の責任において行っていただきます。グリーンコープは関与しません。



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。

回収したカタログ・チラシの事業収入が「グリーンコープ子ども基金」の財源に!

4 R 運動の取り組みの一つ、回収したカタログやチラシはトイレットペーパーにリサイクルされています。さらに今年から、カタログを回収業者に渡して得られる利益を「グリーンコープ子ども基金」の財源として充てることになりました。使用済みのカタログを返すだけで、資源の有効活用と子ども達の支援ができる、とてもお得な仕組みができました。誰でも簡単にかかわることができる取り組みです。回収率を上げて「子ども基金」の財源を増やしていきましょう！  
※カタログやチラシはOCR 注文書や各種申込書とは別にして出してくださいね

組合員が菓子パンを購入する際に、3円を寄付金として積み立て。



子どもたちが笑顔でいられるように、それを未来につなぐために

6人に1人の子どもが貧困状態にあるという現実。子どもたちをみんなで支え続けていくために、各府県のグリーンコープが社員となり「一般社団法人 グリーンコープ子ども基金」を設立しました。100円基金、菓子パンの購入、カタログ回収、CO・OP共済への加入、抱樸館を支える会加入。すべてが子どもたちへの支援につながります。

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

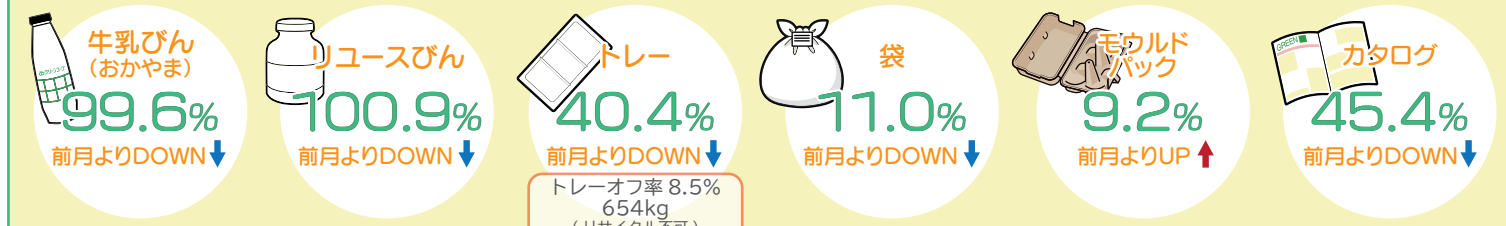
くり返し使う

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



く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。



137件  
2021年8月6日現在

グリーンコープでんき  
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。よろしくお願致します。

岡山センター(月～金 9:00～17:30) 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。



# 2021年 遺伝子組み換えナタネ自生調査報告会参加報告

7/10(土)東京の会場と参加者をオンライン zoom で繋いで開催された。「一線を越えた遺伝子操作」～ゲノム編集作物の栽培が始まる状況の下で～天笠啓祐・河田昌東・八田純人トークショーも企画された。

## 感想

グリーンコープだけでは調査できないエリアも多く、他と繋がって調査活動を継続することはとても大切で有難い。八田さんのお話から、キットで検査できない自生 GM ナタネが存在することを初めて知り衝撃を受けた。今春の調査で飼料工場の敷地内に自生していた複数の種類のカラシナは陰性だったが、PCR 検査にまわした方が良かったかなと振り返った。陰性の株は抜き取りを行わなかったため、来春の調査では敷地内の自生をまたよくよく確認したい。ゲノム編集技術と表示に関して、目の前の署名はじめ、食の安全を守るためにできることを、他と繋がって継続していきたい。新たな気づきや学びの多い報告会だった。

理事 平田



# 2021年7月12日(月) 「あなたは知ってる?油の真実」学習会をオンライン開催しました。

この学習会は、北B地区委員さんが『一番搾りなたね油 菜の花物語』の良さを1人でも多くの組合員さんに知って欲しい!という熱い想いで企画し開催に至ったものです。最初に丸紅食料さんに、原料・製法・包材のこだわりのお話をしていただき、次に倉敷市水島に製造工場がある日清オイリオグループ株式会社さんから原料の荷上げから搾油・精製の様子を動画を用いて説明していただきました。またリアルタイムで工場での油の充填の様子を説明を交えながら見せていただきました。思った以上に手作業が多いことや、キャップ付き容器への変更に伴い一新された設備がとても衛生的なことが分かりました。国内に数多く流通しているなたね油は、そのほとんどが遺伝子組み換え“なたね”を原料としています。しかし『一番搾りなたね油 菜の花物語』は、組合員の「遺伝子組み換えされていない原料で、化学的な製造方法ではない、安心・安全なたね油が欲しい!」という要望を受け誕生した遺伝子組み換えでないなたね油です。組合員の声がかたちになった素晴らしい商品なので、学習会に参加できなかった組合員さんにも知っていただきたいことをまとめてみました。

## もっと知ってね『一番搾りなたね油 菜の花物語』

**分別管理されたオーストラリア産の“遺伝子組み換えでないなたね”のみ使用!!**

一般的な油は“遺伝子組み換えなたね”使用

**圧搾一番搾りのみで搾油!! 圧搾機で圧力をかけて搾油**

一般的な油は圧搾後に灯油やガソリンに含まれるノルマルヘキサンという抽出溶剤を使用しさらに油を抽出

**精製も安心安全!! 精製にはクエン酸で前処理し湯洗いをしている**

一般的な精製には強いアルカリ性をもつ苛性ソーダやリン酸塩を使用

**保存性が高いスチール缶!! 光も空気も通さないスチール缶なので油が劣化しにくい**

### 『一番搾りなたね油 菜の花物語』でちんすこう風クッキー(15コくらい)

- ① ビニール袋に GC 薄力小麦粉 100g・GC 奄美きび砂糖 45g を入れ少し空気を入れて口をギュッと絞って持ち、袋を振って混ぜる。甘さ控えめなのでお好みできび砂糖を増やしてください。
- ② GC 一番搾りなたね油菜の花物語 40g を加え、ビニール袋の上からもんで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 丸や細長い形にして真ん中を押さえて形を整える。
- ④ 180度予熱したオーブンで約17分焼く。 ※熱いと崩れやすいので冷めてから触る。



今回は1000Wのオーブントースターで少し焼き色がつくまで7分程度焼きました。トースターによって焼き上がり時間は異なりますが、焦げやすいのでこまめに様子を見ながら5分~10分焼いてください。



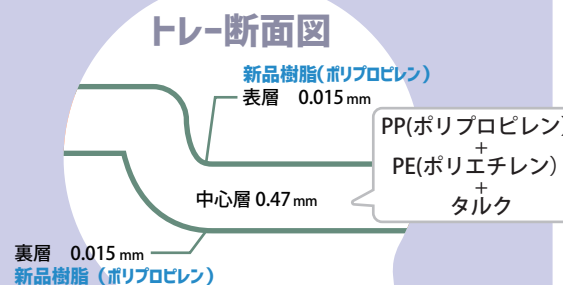
# 7/13(火) オンライン 4R 学習会「エルパッケージオンライン工場見学」開催報告

リサイクルトレーのメーカー「エルパッケージ」による初の学習会。回収されたトレーがリサイクルされる工程を見学して説明を受けるとともに、トレーに関する参加者からの活発な質問に5人の職員さんに真摯に答えていただきました。

## リサイクル & トレーについて

- リサイクルは1999年4月、精肉やハムなど14種類からスタート!
- 2019年3月時点では20種類に拡大、豆腐、納豆はシール材や臭いの問題で回収対象外
- これまでに原油261万トンを削減!
- 原料樹脂

- ① ポリプロピレン(環境にやさしく、低温から高温まで耐えられる)
- ② タルク(強度を増す)
- ③ 50%が再生原料(回収されたトレー!)



## 困りごと

- 回収率低下が続いている(現在40%程度)
- 異物混入(びんやラベル、対象外のトレーなど)あり
- 濡れている場合、汚れたトレーに発生したカビが広がりにリサイクル不可となる

## 組合員にできること

- ① 食器と同じように洗う…食洗機OK!
- ② しっかり乾かす…カビ防止
- ③ 重ねない…エルパッケージでは目視でトレーの汚れを確認しています
- ④ 異物を入れない…別の回収処理が生じてエコではなくなる



カットしたトレーも回収します。汚れが落ちにくい箇所は切り取ってもOK!

## エルパッケージのこだわり

- トレーは三層構造~内部の原料は回収トレー、周りは環境にやさしいポリプロピレン
- 軽量かつ強度を増すために凸凹をつける工夫
- トレーの洗浄は、環境負荷を考慮して“水”のみを使用



暮らしのごみを減らし、「みどりの地球をみどりのままで子どもたちに手渡したい」私たちの想いを理解してくださるエルパッケージさんだからこそ、誠実に丁寧にトレーのリサイクルをしてくださっていると感じました。グリーンコープのトレーがまたグリーンコープのトレーに生まれ変わる「トレー to トレー」は、組合員の意識の高さで成り立っている質の高いリサイクルであり、世界に類をみない仕組みです。私たち一人ひとりが正しく返してこの仕組みを継続し、環境にもやさしい暮らし方を実現していきましょう! 平和・環境委員会

# 7月29日(木) 災害支援おかやま ~真備畑プロジェクト~

自然農法で育む地域づくりは多くの方にご参加いただきました! 感染症対策のため急遽2部制にさせていただきました。暑い中でしたが体調不良者もなく無事に収穫祭と除草作業をおえました。講師の日向健太さんとの質問交流会も盛り上がりました。畑プロジェクトでは恒例のフードロスの取り組みの一貫である持ち寄り材料ひるごはんも食べました♪ 熱中症対策でかき氷を食べて体をひやし、こどもたちはびっこプールで水遊びをして楽しみました。トマト、きゅうり、いんげん、枝豆を収穫して少しですが持ち帰ることもでき笑顔がたくさんでした♪ 参加者の方から **【子どもたちが生き物とふれあえたことがとてもよかった!】** **【自然農法を学び家でもやってみよう!】** など感想をいただきました。10月はさつまいもの収穫祭! チラシをお見逃しなくです。

支援担当 青木

真備畑プロジェクトメール登録者も募集中! 現在は40組ほどの登録者がいらっしゃいます。今後もメールで情報をお知らせしますので気になる方はぜひ登録してみてくださいね♪

真備畑プロジェクトメール登録フォーム

