

# 今月の楽々クッキング♪ 冷凍餃子をおいしく焼こう！！



フッ素樹脂、テフロン加工、マーブルコート、ダイヤモンドコート…  
こびりつかなくて便利だけれど、有機フッ素化合物(PFAS)が気になる方もいるのでは？  
今回は、鉄のフライパンでグリーンコープの冷凍餃子をおいしく焼くコツをご紹介します！  
パリパリの羽根つき餃子ができますよ♪

<作り方>

- 1 鉄フライパンに大きじ 1 の油を入れ弱めの中火で熱します。
- 2 生餃子を並べ入れます。
- 3 トレーに水 100ml を入れ、打ち粉を洗い流すように揺すってフライパンに注ぎます。
- 4 フタをしてそのまま 5 分程蒸し焼きにします。
- 5 フタを取り(まだ水分が残っているので)、水分が偏らないように時々フライパンを動かして水を蒸発させます。
- 6 うっすら羽ができて羽の下がふつふつしていたら、焼きめを確認して、菜箸でぎょうざをはがします。フライパンに皿をかぶせて返すと、きれいに皿に盛れます。

ポイントは火加減「中火」、水加減「100ml」、蒸し焼き時間「5分」です。



Instagramで動画を公開中  
フォローしてね



9/18(水)に鉄フライパンの学習会があるよ



CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL

カーボンニュートラル実現に向けて

## 2027 カーボンニュートラル

グリーンコープでは、生協事業で排出する二酸化炭素(換算)を2027年に0(ゼロ)にするために、4つの取り組みを進めています。

- 1 省エネに取り組みます  
国産を選ぶ、リユース・リサイクルの推進、ドライアイスの使用削減など
  - 2 グリーンコープで使う電気を、発電の際に温室効果ガスを排出しないグリーンコープでんぎにします
  - 3 温室効果ガスを排出する車両を、温室効果ガスを排出しない車両に切り替えます
  - 4 削減できない温室効果ガスを植林等により吸収します
- 取り組みに必要な経費は事業の効率化や組合員や利用を増やすことにより賄いますが、不足する分は組合員一人ひとりが出し合って、「みどりの地球を みどりのままで」子どもたちに手渡せる未来を作っていきます。

CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL CO<sub>2</sub> NEWTRAL

## プレゼント企画結果発表 ● ご飯のお供

当選された方にはカタログと一緒にプレゼントをお届けします。  
紙面の都合上すべてのコメントを掲載できませんでした。ご了承ください。

新米の季節がやってきました  
皆さんから届いたご飯のお供「推し」商品をご紹介します！



バターと一緒にわさびのりと卵黄を温かいごはん食べると、めちゃうかわいいです♡  
ともちゃん



余計なものが入っていないので、シャケ本来の味がしてとても美味しい！  
さや



栄養はもちろん、しその香りも良く、つついとおかわりをしてしまいました。  
おひさま



子どもが大好き！ご飯バクバク食べてます！  
たまちゃん



のりたまごを食べた時は衝撃的に美味しかったです  
まゆ



チャーハンにしても美味しい！  
かんだあや



ご飯がどんどん進みます！買ってよかったなあ毎回思う商品です。  
えり



ピリ辛でご飯が進みます。食べ出したら止まらなくなっちゃう！  
まるもとゆりえ



野菜もカルシウムも取れておいしいです！野菜苦手な子どもも大好きです。  
チョコ



息子の大好きなきなご飯。きびさとうを混ぜて甘めに。  
ふくだようこ

## グリーンフレンズ大募集！

グリーンコープの商品を使用しているお店や施設を「Green フレンズ」としてHPで紹介しします



Green フレンズに登録した  
お店情報はコチラ



グリーンコープHP

Youtube

facebook

Instagram



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

# GREEN LETTER

9  
2024 Sep.

# グリーンレター

みんなの広場



活動の様子をお届けしています  
こんにちは！  
みんなの広場

編集・発行

グリーンコープ生協おかもやま理事会  
岡山市北区下中野 311-113

## 「グリーングリーン商品交流会 in おかやま」 7/3開催 会場：HASHTAG(ハッシュタグ) 岡山

グリーンコープ商品を扱うメーカー&生産者11社をお招きして交流会を行いました。  
参加者は10のグループに分かれてメーカーブースを回り、試食したり、実演を見たり、商品のこだわりを聞いたり。  
新たな発見がたくさんありました。



(株)山一  
林さん

いわし削りぶしのいわしは頭と腹を手作業で除去。「えぐみ」が少ないのが特長。お味噌汁やうどんの出汁に。混合削りぶしはそばやラーメンの出汁に。花かつおやかつおパックは大型の鰹だけを使用。素材が違う！



チョコ醤油(株)  
福田さん・村尾さん

丸大豆を使った本醸造醤油。小麦を多く使用していますが、大豆を減らしているわけではありません。旨味はそのままで、甘みを増した醤油です。新商品「だし入り醤油」もご紹介。



(株)椿き家  
菅原さん

使用する「にがり」に添加物が入っていても原材料表示は不要なので、お店で表示を見てもわかりません。枝豆ペーストの添加物が心配だから、椿き家の枝豆腐は自社工場で枝豆をすりつぶして作っています。



(株)彩生舎  
西村さん

10分間アロマスプレー作り挑戦！「水の彩りMM」を使ったときにポロポロしたものが出てきたら、それは角質。お肌がきれいになっている証拠です。



(株)クレール  
山本さん

こんにやく成分と温泉成分からできた洗浄剤を開発。商品名も包装も未定。年内のカタログ登場を目指しています。



大分製紙(株)  
高原さん

やわらかい紙がお好みの方はダブルのトイレットペーパーがおすすめ。カタログをトイレットペーパーの原料として購入し、そのお金は子ども基金の財源として活用されています。キッチンタオルは野菜の水切り、手ふきタオル、ナプキン、食卓ふきなど様々な用途で使えます。



(株)地の塩社  
田回さん

今回は「アルカリウォッシュ」をご紹介します。セスキ炭酸ソーダと同じ成分です。油污れとタンパク汚れに強い。スプレーボトルに水 500ml とアルカリウォッシュ 5g (小さじ約1杯) を入れて汚れに直接スプレーしてください。仕上げは水拭きで。



(株)ナカシン冷蔵  
中尾さん

両親と弟がフィリピンに移住し、原料から製品まで責任を持って管理。マンゴーの農薬散布回数は日本基準の半分以下(パイナップルは3分の1)。マンゴープリン日本で最もマンゴー率が高いです！8月には離乳食も登場します。



(株)イサミ / (株)綾豚会  
橋本さん・梶原さん / 亀川さん・杉田さん

おかやまに届く豚はすべて「綾豚会」のもの。お褒めの言葉もクリームも全て自分たちの責任だから、独自配合のエサを与えて育てた一番良い肉をお届けしています。



渡邊水産  
中谷さん

原料は魚と塩だけ。塩は高知県室戸沖の海洋深層水由来です。干物は時短調理に最適。「山陰産〇〇」が目印です。



## 今月の記事

- 海水塩なぎさ&島原手延べそうめん学習会
- りんご・みかんは早期予約がおすすめです！

208件  
2024年8月1日現在

グリーンコープでんぎ  
でんぎを選ぶ  
未来を選ぶ



## グリーンコープの4R ~モールドパック編~



空になったらそのまま返してね！

たまごトレー・段ボールなどの紙製品にリサイクル



グリーンコープのたまごパックは、古紙(雑誌や新聞など)を原料とした容器(モールドパック)でお届けしています。使用後は回収し、段ボールやたまごのトレーなどの原料として再びリサイクルされています。破れても大丈夫！カタログと一緒にお願いします。

汚れていても殻がついていても大丈夫です



# 海水塩なぎさ & 島原手延べそうめん学習会



7月9日(火)北ふれあいセンターに、株式会社みそ半の佐藤さんをお招きしました♪

島原手延べそうめんは、全国シェアの25.3%を占めており、「九州産小麦粉」「海水塩なぎさ」「遺伝子組み換えでない紅花油」を使用して作られています。乾麺は太さ直径 1.3mmまでをそうめんと呼びます。ちなみに 1.3 ~ 1.7mmはひやむぎ、それ以上はうどんです。手延べそうめんはツヤ・ハリ・コシがあり、それぞれ滑らかさ・伸びにくさ・歯ごたえに関係します。炭蔵熟成工場には約 30 トンの炭を使用し、炭によるマイナスイオンの発生を促し、「こし」「弾力」をより一層持つように熟成させています。

海水塩なぎさは、イオン交換膜電気透析法により、約 100 万分の 1 mm の交換膜の孔を通りマイクロプラスチックを完全に除去し、平素装置でゆっくり炊き上げることでフレーク状の結晶になり、ミネラルが付着した旨みのある溶けやすい塩になります。

お話を聞いた後、市販の塩と海水塩なぎさの食べ比べや、三人一組でのそうめんの手延べ体験を行いました。食べ比べでは、明らかに塩の味が違うことに驚きました。

そうめんの試食では、トマトめんつゆ、ごまだれつゆが好評でした♪ 今年の夏は『海水塩なぎさ』と『島原手延べそうめん』を食べて乗りきりましょう！



トマトめんつゆ、ごまだれつゆのレシピは右のページを見てね♪

# りんご・みかんは 早期予約 がおすすめです！

## 6/25 りんご・みかん行事レシピ紹介！

早期に予約いただくことで、生産者は安心して栽培に取り組むことができます。異常気象が続く、樹が弱っているため、収穫量が減るかもしれないという声が届いています。収穫量が少ないときは、早期予約の方へ優先的にお届け。今シーズン食べるりんごとみかんは、忘れずに注文してくださいね。

今年も「お楽しみりんご」があります。「毎週」と「隔週」が選べますよ。

「1kg」企画もあります。「箱入りのみかんは多すぎて食べきれない」という方にぴったりの企画です。

カタログ 25号・26号に別チラシでご案内  
申込書提出は 9/2(月) ~ 9/20(金)

早期予約りんごとみかんを両方予約した方へは  
抽選で「りんごジュース」や「中晩柑セット」をプレゼント。  
お楽しみに！

「りんご・みかんの料理を楽そう♪」

|   |   |
|---|---|
| <p>● 河内晩柑入り寿司</p> <p>&lt;材料&gt; (米1合分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米 1合</li> <li>合わせ酢</li> <li>酢 大さじ2</li> <li>きび砂糖 大さじ1</li> <li>塩 小さじ1/2</li> <li>花えび、白いりご 適量</li> <li>河内晩柑 1/2コ分</li> <li>青しそ 2枚</li> <li>紅麴(14℃) 適量</li> </ul> | <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>炊いたご飯をボウルに入れ、合わせ酢を回しかける。</li> <li>しゃもじで切り口に全体をう回して混ぜる。</li> <li>15分ほど待ちます。</li> <li>②③も2回ほど繰り返す。</li> <li>花えびと白いりごを加えて混ぜ、最後に河内晩柑を入れてさっくり混ぜる。</li> <li>4等分に切って青しそと紅麴をトッピングする。</li> </ol> |
| <p>● ホークンソーサーりんごソース添え</p> <p>&lt;材料&gt; (5人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>薄皮豚ロースしゃもじ焼用 10枚</li> <li>塩こしょう 適量</li> <li>冷凍削りりんご 1コ分</li> <li>調味料 酒 大さじ1</li> <li>しょうゆ 大さじ1.5</li> <li>酢 大さじ0.5</li> <li>きゅうり</li> </ul>              | <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉に塩こしょうして、フライパンで焼いて取り出す。</li> <li>①のフライパンに冷凍削りりんごを入れて軽く炒める。</li> <li>調味料を加え、煮立ったら火を止める。</li> <li>皿に豚肉を2枚、ソースをかける。薄切りしたきゅうりを添える。</li> </ol>   |
| <p>● 甘夏入り寒天ゼリー</p> <p>&lt;材料&gt; (5人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みかんジュースストレート 500ml</li> <li>粉寒天 1袋(4g)</li> <li>きび砂糖 大さじ1~2 (お好みで)</li> <li>甘夏 1コ分</li> </ul>   | <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋にみかんジュース200mlと粉寒天を入れて混ぜる。</li> <li>中火にかき、沸騰したら弱火にして2分ほど混ぜながら煮る。</li> <li>きび砂糖を入れて混ぜる。</li> <li>残りジュース300mlを入れて煮出し、カッパに入れ、甘夏を入れて冷ます。</li> </ol>   |

グリーンコープ生協 おかせ館 岡山中地区



# \*商品委員会\*

## 商品 & 調理のポイント

7/9(火)「塩で料理は決まる！～海水塩(なぎさ)と島原手延べそうめんのお話と試食～」で使用した商品 & 調理のポイントをご紹介します！まだまだ残暑が厳しい時期、グリーンコープの美味しい食材で元気に過ごしましょう♪

### 豚しゃぶ

GC「産直豚肩ロースうす切り」を冷蔵庫でゆっくり解凍し、沸騰させて火を弱めた湯でサッと茹でる

- ★ 茹でるときは沸騰させない！
- ★ 一度に多くの肉を入れない！



### 簡単ピクルス

きゅうり、レッドオニオン、にんじんなど好みの野菜をカットしてGC「らくらくっ酢」に漬ける

- ★ 薄くスライスしたら更に時短！

### トマトめんつゆ、ごまだれつゆ

GC「つゆ(ちくご)2倍希釈」を2倍に希釈して…

→アレンジ①【希釈したつゆ 250cc+GC「トマトジュース食塩無添加」1缶(190g)】

→アレンジ②【希釈したつゆ 5: GC「焙煎ごまだれ」2】

- ★ 味はお好みで調整を！



# \*福祉委員会\*

## 7月17日(水)NPO 法人岡山きずなのお話 & フードドライブの仕分け作業を行いました！

仕分けの前に、きずなさんのスタッフお二人からこれまでの歩みや活動内容についてのお話がありました。より深く提供先団体さんのことを知る機会になり、品物をお渡しした先の方を想像することができました。今回お二人の組合員ボランティアが参加してくださり、賞味期限を確認して、提供先団体さんのニーズになるべく沿った品物を選びながら作業を行いました。前回に比べて、社会情勢を反映してか、品数が少なめで作業自体は30分程で終わりました。今後は交流や質問の時間を多く取って、より互いのことを知る機会にできたらと思いました。

福祉委員 小林



# \*合同委員会\*

## 耳より その2

## グリーンコープの野菜、何が違うの？ ～産地直結のしくみ～

- ①「栽培方法」はグリーンコープと生産者の約束  
使用する農薬の種類や回数などを約束して、その約束通りに手間をかけて栽培されます
- ②「固定価格」で取引  
グリーンコープと生産者が協議して決める、持続可能な固定価格での取引は、農業を継続するための生産者と組合員の「支え合いのしくみ」です。
- ③作付け面積は、前々年度の注文量で決定  
市場価格が安くても高くても、いつでも変わらず注文し続けることが、安全な食べものを手にすることに繋がります。供給できる以上の注文があった場合、グリーンコープの野菜を市場から代替することは不可能なので、「欠配」となります。なるべく欠配にならないように、日ごろから注文し続けましょうね♪

グリーンコープの野菜は、味が濃く、みずみずしいのが特徴です。カタログの葉っぱのマークで農薬の使用状況も分かるので安心してもりもり食べてくださいね！

## グリーンコープ cafe ☆クリスマス ver. ☆

「いつも同じ商品ばかり注文してしまう…」 「4R や返し方がわからない」「せっけんが洗浄力抜群ってホント?!」「グリーンコープの化粧品のこだわりって?!」  
グリーンコープのクリスマス料理を味わいながら、グリーンコープの魅力をつぶさりにシェアしましょう♡

日時 10月22日(火)10:00 ~ 13:00

会場 体験学習施設 百花プラザ

対象 組合員 50名程度(加入1年未満優先)

参加費 200円

託児あり

詳細は 9月上旬~中旬にお届けするチラシをご覧ください

## 絶品☆本格だしでお雑煮づくり ~お正月はこれで決まり!~

日時 12月6日(金)10:00 ~ 13:00

会場 北ふれあいセンター

講師 (株)山一 林さん

託児あり

詳細と申込みは みんなの広場 10月号をご覧ください

## オススメ商品試食祭り♪ ~ラクラク注文術・ニコニコ活用術~

倉敷地区で新規加入者の方との試食品盛りだくさんなランチ交流会を企画しています！対象の方には招待状が届きますよ！お楽しみに♪

直近の地区委員会情報はこちら

