

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 でご紹介します



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



グリーンレター
9月号

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

10月号もおたのしみに！



グリーンコープの食材で作ってみよう！
有機かぼちゃと味噌のおかゆ de
ツナチーズリゾット風

(Baby Green ホームページより引用)

グリーンコープの離乳食(Baby Green)は誕生2周年を迎えました。
今回はアレンジメニューをご紹介します！ツナとチーズを乗せてトースターで焼くだけ簡単リゾットです♪

<材 料>大人用(軽食1食分)

(A)有機かぼちゃと味噌のおかゆ…………… 80g(1袋)
(A)びん牛乳…………… 30ml
(A)ツナフレーク缶
(オイル調理または野菜スープ調理)…………… 1/2 缶
ミックスチーズ…………… 25g
ブラックペパー…………… 適量
※ツナフレーク缶の汁気は軽く切る程度でOK。汁ごと
入れる場合は牛乳の量を減らす。

<作り方>

① 耐熱皿に(A)の材料を入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で30～40秒温める。
※全体が馴染み、少しとろみが出るのが目安。レンジ工程を省いてもOK。
② ①の上にミックスチーズをのせ、オーブントースターで表面にこんがり焼き色がつくまで約8分焼く。仕上げにブラックペパーを振りかける。

新商品紹介コーナー

今月の商品委員会では新商品の『おさつチップス』、『豚肉と生きくらげの塩ダレ炒めセット』、『国産十穀米と鮭のおにぎり』、『いわし小判さつまあげ』を試食しました。
●『おさつチップス』は程よい厚さがあり食べ応えがあり、味付けはなんと和風うまかたれで丁度良い甘さです。
●『豚肉と生きくらげの塩ダレ炒めセット』はカット済みの野菜が新鮮で驚きました。豚肉はタレに漬け込んであるので味がしっかりでお米が進みますよ。
●『国産十穀米と鮭のおにぎり』は50gのおにぎりが6個入っています。個包装なので小腹が空いた時やお子様のおやつに冷凍庫にあるととても便利です。
●『さつまあげ(いわし小判)』は生姜の風味が効いた少し甘めの味付け。すり身が細か滑らかで弾力があります。青魚の栄養を美味しく頂けるのは嬉しいです。

『奉納折り鶴』・『平和カンパ』にご協力ありがとうございます

ご協力いただいた折り鶴は、7/7「みんなの居場所 in 安楽亭」で仕上げ、8/9 長崎・平和公園で開催された「平和の祈り」にて奉納しました。
グリーンコープの平和の取り組みの一つとして開催された、今年度の「共生・平和長崎自転車隊」「平和の祈り」詳細は、来週発行【共生の時代】をご覧ください。

平和カンパには22,400円のあたたかいお心を寄せていただきました。ありがとうございました。



2026年度グリーンレター プレゼント企画

QUIZ! どちらが正しい?

解答編

先月号の答えをお届けします。
答えは「①りんごの産地が違う」でした。

缶にりんごが2個描かれている商品は「長野県産りんご」、りんご1個描かれている商品は「青森県産りんご」が原料です。
缶の他にびんや紙パック入りの商品もあります。
少しずつ味わいが異なります。お気に入りの商品を見つけてくださいね。

ためになるクイズをこれから皆さんにお届けします！
家族で考えたり、調べたりするのもいいかも！



GREEN LETTER
グリーンレター

9
2026 Sep.

みんなの広場
活動の様子をお届けしています
編集・発行
グリーンコープ生協おかやま理事会
岡山市北区下中野311-113

倉敷A地区・倉敷B地区委員会主催
『おもちゃのカンヅメ～りんごみかんの生産者さんと交流しよう～』を開催しました



開催 7月3日(金) まびいきいきプラザ
講師 りんご生産者 八ヶタ会(長野市)小原克彦さん、小原溶子さん
みかん生産者 浜地農園(福岡市)浜地啓史さん
連合会農産本部 池田さん、塩崎さん

りんごのお話

今年の開花は例年より2週間早く、霜がおりてしまうと皮が変色したり、受粉がうまくいかず形がいびつになってしまうことがあるそうです。防霜ファン(上空の暖かい空気を循環させる)を使用しても、気温がマイナスまで冷え込むと効果がないそう。春先の天候も、とても大事なんです。
夏場の影響は、夜間に気温が下がらないと果実は熟しても皮の着色不良が発生したり、高温下では葉ダニが増加して葉が枯れて果実に栄養が届かなくなったり。炭疽病という最初は小さな点から始まってあっという間に果実を腐らせてしまう病気も増えているそうです。
一般的な栽培では、農薬を14回使用するそうですが、八ヶタ会では9～10回に減らしています。天候不順、害虫、病気が増える中、最小限の農薬でどのように工夫して育てられているか、とても勉強になりました。

みかんのお話

雨と高温に弱いので、収穫期に重なると病気や腐敗を招くそうです。収穫前のみかんが大量に落果している写真にはショックを受けました。
浜地農園では落果防止のためのホルモン剤を使用しています。一般的な栽培では収穫前に腐敗防止剤(防腐剤)も使用しますし、使用しないと出荷できない所が多いそうです。この腐敗防止剤を使用していないこともあり、腐敗が多く発生して収穫量が減り、更に配達中に傷んでしまうことも増えているそうです。それでも減農薬栽培を続けてくださっていることに頭が下がる思いでした。

りんご・みかんの姿、形って？

皮の変色や傷・変形などは、減農薬と気候変動の結果。むしろ自然な姿であることに気づきました。



昼食交流会も含めて多くの学びがあり、心温まる交流会となりました



今月の記事

●やまなし自然塾視察報告
●みんなの居場所 in 安楽亭
●2026年度基金運用委員さんを紹介！

グリーンコープでんき
でんきを選ぶ未来を選ぶ

209件
2026年8月6日現在



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！
たまごトレイ・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イなどの原料として再びリサイクルされています。破れていても大丈夫！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



やまなし自然塾視察交流



▲BM 活性水プラント

やまなし自然塾では BMW 技術[※]を使った BMW 農法で栽培しています。最初に BM 活性水を作る BM 活性水プラントと BM 堆肥を作る堆肥センターを案内していただいた後、ぶどう、すもも、桃の生産者さんを訪問しました。
山梨では、4月に高温になり成長が早まったため、ぶどうもすももも桃も、必要な時期に必要な作業が追いつかないとの事でした。

桃の生産者小野さん。例年よりも10日早く開花したため作業が遅れているとの事でしたが、病気やアブラムシなどは今のところ心配はないそうです。
果樹園の下に草を生やす「草生栽培」により除草作業が楽になり、桃の糖度は1度上がったそうです。甘みが増した山梨の桃をぜひお試しください！



◀草生栽培と白マルチで下から太陽光を反射させて糖度を上げる



※「BMW技術」とはB(バクテリア)M(ミネラル)W(ウォーター)の略で、自然の浄化作用、水の循環をモデルに微生物を活性化し、生きものにとってよい「水」と「土」をつくり出す技術です。

ぶどうは、向山さんと萩原フルーツ農園の萩原さん。どちらもシャインマスカットの生産者さんですが、萩原さんは長梢栽培で向山さんは短梢栽培。短梢栽培は粒が大きく育つので主流になりつつある方法。

また、グリーンプラスで取り扱っている「富士の輝き」などの皮が黒系の品種は温暖化により皮の色づきが難しくなり生産者が減っているそうです。



▲枝を伸ばし広げる長梢栽培



▲枝を短く剪定した短梢栽培。大粒になる

すもも生産者田中さん。作業の適期の判断は、温度計だけでなく農園の隅に植えているチューリップの開き具合を参考にしているそうです。自然の事は自然に聞くのが一番。自然の力を借りて美味しく育ったすももをぜひ召し上がってみてください。



そのまま食べても加工しても美味しい



『みんなの居場所 in 安楽亭』～ NPO 法人岡山きずな共催～

子どもも大人も、地域のどなたでも、いつ来ていつ帰ってもいい「居場所」です。みんなで昼食を作って一緒に食べたり、本を読んだり、宿題をしたり、おしゃべりを楽しんだり、一人でゆっくり過ごすのも大歓迎です。それぞれのペースで、自分らしい時間をお過ごしください。

(組合員事務局 086-805-2552/ 平日 9:30-15:00)

安楽亭

(岡山市北区下中野 80/ 敷地内 P5 台)

2026 年開催予定

10/6(火)・11/10(火)・12/1(火)
10:30-13:30



ボランティアも募集しています



できるだけ公共交通機関でお越しください



この旗が目印!



2026年度 基金運用委員の皆さんを紹介します！！

岡山北A地区：瀬政 千里さん
岡山北B地区：乗本 志穂美さん
岡山南地区：入江 正子さん
岡山東地区：嵐 多恵子さん
岡山中地区：徳嶺 亜紀子さん
倉敷A地区：宗田 由美子さん
倉敷B地区：金本 華代さん

100円がどのように使われているのを知りたくて応募しました！

色々な団体さんに出会えるのが楽しみです！

皆さん、熱い想いを語ってくださいました。2年間よろしく願いいたします。



商品委員会

グリーンコープのおいしくて安心安全なパン

国産小麦使用

→外国産小麦と違いポストハーベストの心配がない

グリーンコープ指定の厳選された原材料を使用

イーストフード不使用

不要な添加物は使わない



『う米パン』はGC おかやま開発！！

九州産米粉・海水塩（なぎさ）・一番搾りなたね油菜の花物語を使用したシンプルでおいしいパン
マーガリン・ショートニング・トレハロース不使用
冷凍パンなので解凍後軽くトーストしたり蒸し器で蒸して食べるのがおすすめ♡

～グリーンコープのパンを利用することは日本の農業を守ることにつながり、菓子パンを利用することで1商品あたり3円が「こども基金」として積み立てられ未来を担う子どもたちの支援につながります。



おかやま地域委員会

秋の行事スタート！

詳細は、別紙「みんなの行事・みんなの広場」をご覧ください♪

9/29 (火)
「グリーンコープ Cafe☆生活雑貨祭り」
in 百花プラザ

今年もやります！グリーンコープ café♪
初企画☆試供アリ、試着アリの「生活雑貨祭り」バージョンです。

申込はコチラから



10/20 (火)
「グルテンフリー「米粉、の魅力大発見!!」
in 北ふれあいセンター

最近よく耳にする、グルテンフリーですが、米粉の使い方や小麦粉との違い等わからないことを、米粉のホットケーキやシチューを試食しながら聴いてみませんか？

申込はコチラから



10/29 (木)
「れんこん料理教室～産直れんこんフルコースを堪能しよう!!」
in 百花プラザ

熊本から生産者さんをお迎えして 直伝の技を学び、れんこん料理のレパートリーを増やしましょう♪

申込はコチラから



ふくし委員会

6月のふくし委員会では「保養」と言うテーマで学ぶ機会を設けました

「保養」とは放射線の高い地域を一定期間離れ心身の回復を図るための取り組みです。
私は初めて知る内容でした。委員たちからも様々な意見が出され活発な議論の場となりました。自分の中でまだ咀嚼できていませんが、放射線に限らずあらゆる震災に共通する想いがあると感じました。



金田

商品委員会♪ ふくし委員会♪ 私たちと一緒に楽しく活動しませんか？

グリーンコープの組合員ならどなたでも参加できます。「オススメの商品を知りたいな」「地域でこんな活動をしています」などきっかけは自由です！！見学からでもOKなので、興味ある！と思われたら、こちらのフォームからお申込みください。委員会の開催予定日も案内していますのでチェックしてみてください♪

申込みフォーム



くらしき地域委員会

グリーンコープ Cafe in 金光 開催決定！

グリーンコープ商品を試食しながらワイワイおしゃべりする茶話会を開催します。
「グリーンコープって何がいいの？」
「おすすめの商品を知りたい！」
「とにかく誰かとおしゃべりして息抜きしたい！」
組合員でないお友達との参加も大歓迎！
美味しいおやつを用意してお待ちしています。

＼はじめてさんも組合員さんも／
みんな集まれ！グリーンコープ Cafe in 金光

日時 10/22(木) 10:00～12:00
場所 金光公民館
参加費 300円
定員 20名
対象 どなたでも
申込



https://forms.gle/TGKGnhTaVe7f7MJcG6
※定員を超えた場合は抽選



申込締切
10/4(日)



組合員の交流の場♪

おかやま地域
おしゃべり試食会



組合員だれでも投稿♪

LINEで交流！
オープンチャット



組合員の交流の場♪

くらしき地域
＼倉敷もりあげ隊／

