

# 今月の楽々クッキング♪ 煮ないでつくれる海苔のつくだ煮

交流会でチョコー醤油さんに教えていただいた裏技レシピをご紹介します。  
ご飯はもちろん、冷や奴や野菜サラダにのせても楽しめますよ(^^)/

## <材 料>

- 焼き海苔(巻き寿司サイズ) 2枚程度
- ◎ゆず醤油かけぽん 大さじ2
- ◎水 大さじ1
- ◎砂糖(お好みで) 小さじ1

## <作り方>

- 1 焼き海苔を細かくちぎってボウルに入れる
- 2 ①に◎の調味料を加える
- 3 ②にラップをして2時間ほど冷蔵庫で冷やす



Instagramで動画を公開中  
フォローしてね

CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 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「2027年までにグリーンコープが事業で排出する温室効果ガス0」という目標を掲げています。温室効果ガス削減のための一連の取り組みを「OUR GREEN」と銘打ち、配送車のEV化・ドライアイス使用量の削減・マンガロープの植林など、様々な活動を行っています。「OUR GREEN」のロゴ右上の空白には、「あなたが加わって、カーボンニュートラルは完成する」という想いが込められています。

現在、カーボンニュートラルの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っています。2025年7月からはカーボンニュートラルに取り組むための基金を作り、組合員も利用高の1%に相当する金額を出し合ってカーボンニュートラルをすすめていく計画です。子どもたちの生きる未来を、少しでも良くできるように、みんなで取り組んでいきましょう。



CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL

## プレゼント企画 ● 鍋スープの素 ● あなたの”推し”商品をおしえて!

寒い日にはあたたかいお鍋が恋しくなりますね。  
忙しい夜の強い味方“鍋スープの素”。  
あなたのお気に入り商品を教えてね。  
教えてくださった方の中から抽選で10名様にグリーンコープ商品をプレゼント♡  
奮ってご応募ください(^^)/

入力はこちらの  
二次元フォームより



### 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

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

# グリーンレター

## 10

2024 Oct.

みんなの広場

活動の様子をお届けしています  
みんなのことを  
大切にしたいよ!

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

## 後期シャボン玉月間が始まります カタログGREEN31号～34号(配付週 10/7～10/28)

掃除や洗濯、肌にふれるものは、できるだけ自然で優しいものを選びたいですね。  
汚れ落ち抜群! 手肌にも、環境にも、お財布にもやさしいせっけん生活。一緒にいかがですか。

### 食器洗い

### 洗濯

### お風呂・キッチン・トイレ掃除

### せっけんライフの強い味方

## せっけんの良さを地域に広め、水環境を守り育む活動に対し、 県内15自治体の首長からメッセージが届きました。一部をご紹介します。

### 岡山市長 大森雅夫

岡山市は、旭川と吉井川が瀬戸内海に注ぐ岡山平野に位置し、南部には地味豊かな沃野、北部には吉備高原につながる山並みが広がっています。また、都心部にも豊かな水環境を有する水と緑に恵まれたまちです。

本市では、多様な自然環境と調和した豊かな暮らしを次世代に引き継ぐため、水辺環境の保全について考える「水辺教室」、市民や団体等の自主的な環境保全活動をサポートする「岡山市環境パートナーシップ事業」など、市民、事業者、行政が連携して環境保全活動に取り組んでいます。

貴団体の「せっけん運動」を通じた美しい自然を未来世代に引き継ぐ長年の活動に敬意を表しますとともに、この取り組みが益々発展されることを祈念いたします。

### 総社市長 片岡総一

総社市は岡山県南に位置しており、市の中心部を岡山三大河川の一つである高梁川が流れています。本市は、高梁川とその支流の豊富な水の恩恵にあずかっております。蛇口をひねれば綺麗な水が出るのが当たり前になっている今だからこそ、私たちは「水」は限りある資源であるということを今一度考えていかなければなりません。たとえ小さなことでも私たち一人一人の取り組みが、大きなうねりとなり、水環境を保全につながるものと確信しております。水の大切さを次世代へ引き継ぐことも私たちの使命であり、責務は重大だと思っています。

貴団体が「せっけん運動」を通じ、長年、水環境の保全活動に取り組まれていることに心より敬意を表しますとともに、今後さらに取組の輪が広がることをご祈念申し上げます。

すべてのメッセージは  
せっけん運動  
ネットワークの  
HPから確認できます。

### 今月の記事

- 長野4産地視察見学
- ノザワ農場・大塚ファーム ぶらの減農薬研究会視察 交流報告

### グリーンコープの4R～仕分け袋編～

商品が入っている半透明の仕分け袋は回収して、新しい仕分け袋に生まれ変わります。グリーンコープ独自の取り組みです。袋は乾かして、広げたまま、配達時に返してくださいね。

ラベルの糊が残っていると、焦げや再生時の破れにつながります。

※結ぶ ※まとめる ※たたむ

返却方法を動画で紹介

## 208件

2024年9月5日現在

グリーンコープでんき  
でんぎを選ぶ  
未来を選ぶ

# 長野4産地視察見学



グリーンコープへ届くりんごの故郷、長野県へ行ってきました。「信濃五岳会」「ながの農協飯綱」「ぼんど童」「ハケタ会」の4生産者グループは千曲川沿いに隣接しています。栽培されているのは、りんごを中心に、桃、ブルー、ぶどう等。訪問した7月下旬は、ブルーや桃の出荷が始まるころでした。

枝には立派な実がたくさん。りんごはまだ青く小さいですが、すでに枝は重そうになっています。今年は霜害も少なく、摘果※が追いつかないほどのことでしたが、長野も連日30度越えの暑さ。強い日差しで表面だけが熟れて中が未熟だったり、日焼け・ひび割れになってしまう高温障害を心配しておられました。人にとってもきつい暑さ、見学させていた

だいたいの圃場も例外ではなく、農作業の安全と果実の無事を願わざるを得ませんでした。選果場である飯綱フルーツセンターも見学させていただきました。農家さんが出荷用にと選別してこられた果実を人の目とセンサーでさらに5段階に選別していきます。まだ選果場が稼働前の季節だったので、実際の様子は想像ですが、流れ作業で次々と等級別の箱詰めが出来上がり、注文に応じて出荷されていくそうです。摘花から始まり、枝に1つか2つまでにする摘果を繰り返して、収穫されてからも選別された選りすぐりの果実たち。本当に大切にいただきたいと思います。2019年の水害で大きな被害を受けた産地で、その後組合員のカンパで植えた苗木が順調に育っている様子を見せていただくことができました。この木々の実が私たちの手元に届く日が待ち遠しいです。

理事 奥田



※摘果... 結実した実をいいものだけ残して間引くこと



# ノザワ農場・大塚ファーム・ふらの減農薬研究会 視察・交流報告

7/11(木)12(金)13(土)、北海道の新しい3産地と、北海道の農作物の流通を支える会社を視察訪問、交流しました。雪はもとより、近年の異常気象の影響も受けながら様々な工夫とご苦労を重ね、私たち組合員が求める安心・安全な食べものを育ててくださっているだけでなく、生産者のみなさんそれぞれにその先に思いを馳せ、有機や安全へこだわる農業を未来へ、次世代へ繋いでいきたいという強い思いが感じられました。私たちも感謝しながら利用し続け、顔の見える真の産直関係を未永く継続して次世代に繋いでいきたいと思ひます。

理事 平田

☆紙面では紹介しきれない産地の写真等々、ぜひくみかつ日記をご覧ください



## ふらの減農薬研究会 産直富良野メロン

戦争が始まって以降経費が嵩む昨今、春には電気ストーブでハウスを加温、暑くなったら解放し、病気がないか日々ひたすら見回り、防除は涼しい早朝や夜間に行い、鳥獣害のたびに対応するなど、休む間もなく収穫を迎え、収穫後もハウスの撤去や土づくりなど次に向けた作業が続きます。メロン農家が激減するなか、とても貴重な減農薬メロンです。



## ノザワ農場 産直四つ葉玉ねぎ

家族の喘息発症を機に化学農薬や化学肥料を使わない方針に転換した、現在3代目の有機玉ねぎ農家です。地域で手に入る資源で植物性堆肥を作るなど土づくりを大切に、また草取りにご苦労されながら四つ葉玉ねぎを育ててくださっています。



## 大塚ファーム 産直有機ミニトマトミックス(北海道産)・産直有機ズッキーニ

100年続き、現在4代目。次の100年に向けて、安心・安全な農業はもちろん、農家が身近な存在になるよう農業体験の受け入れや、北海道初・農福連携の取り組みやユニバーサル農業の実践、外国人就労者の受け入れなど、誰もが動きやすく、また国をも超えて次世代に繋ぐ農業をされています。



## 北海道エア・ウォーター・アグリ株式会社

広い敷地に大きな保管庫や加工場を備え、保管庫では有機と慣行栽培の農作物が分別管理されていました。冷蔵管理は雪室で行われ、農産物が傷みなく組合員に届くよう温度管理も注意・工夫されていました。おかげで、北海道の農作物を手にすることができます。



# \*商品委員会\*

## おすすめの雑貨 『生物活性水 BM そら』



B(バクテリア)・M(ミネラル)・W(ウォーター)技術システムにより作られたミネラルバランスに優れた生き物にとって「良い水」。化学的な材料の使用や処理はせず、環境に負荷をかけずに自然の循環を目指す画期的なものです。

### おすすめの使い方

- ★ トイレ、ペット、生ゴミなどの嫌なにおいを抑える(原液を3~4回スプレー)
- ★ 家庭菜園、花壇、鉢植えに使うと植物が丈夫に育つ
- ★ 生け花は花持ちがよくなる(100~200倍に希釈)
- ★ ペットの飲み水に入れると腸内微生物の働きが整いふん尿自体のにおいを抑えられる(100~200倍に希釈)

※利用した組合員の感想



手軽なお試しサイズもあります!

グリーンコープは雑貨にもこだわっています。国産素材を基本とし、メーカーがしっかりと品質を確認しているもの、想いがあるもの、組合員が必要とするものなどを取り扱っています。カタログGREEN「暮らしのページ」も是非じっくりご覧になってくださいね♡

# \*福祉委員会\*

## 8/9(金)夏休み親子企画 「あなたが生まれた日はなしをしよう」 おっ産ずワークショップ

お産劇も産道体験も、それはもう愛に満ちた空間でした。産まれた瞬間に産道口で待っていたお母さんや子どもとおめでとう~!と親子でハグし合うみんなの笑顔を見て涙ができました。

お産の数だけドラマがあって、産む方も産まれる方も命懸け。

お産の型ではなく、十月十日この身で育てること、育つ事がそもそも命懸けだよなと改めて思いました。そう思うと自分も我が子にも感謝の気持ちが湧いてきました。

ぜひ沢山の人の見て体験していただきたいです!おっさんずの皆様、本当にありがとうございました。

福祉委員 金田



# \*合同委員会\*

## 6/25(火) 『りんごとみかんの料理を楽しもう(生産者交流会)』 in 岡山ふれあいセンター

参加者22名で開催しました。肥後七草会(みかん)とハケタ会(りんご)の生産者、グリーンコープ農産部の方をお招きして、栽培の様子などのお話を聞きました。



その後、おいしいりんごとみかんを使って料理を作り、食べながら生産者と交流して、美味しく食べられる保存方法など参考になるアドバイスが聞けました。また、グリーンコープ農産部ではInstagramアカウントができたことや野菜ソムリエを取得して利用

普及に努められているなどを知り、素晴らしい交流会となりました。今年度はりんごとみかんの注文用紙が見やすく改良されたそうで、今から早期予約が楽しみです!

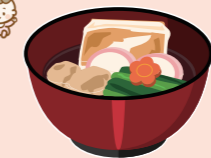
## お正月はこれで決まり! 絶品♪本格だし作るお雑煮

日時 12月6日(金)10:00~12:45

会場 北ふれあいセンター

講師 (株)山一 林さん

託児あり



## 耳より! その3 グリーンコープの商品はだれが作ってる? ~組合員とメーカー・生産者が協働~

グリーンコープでは商品を開発するとき、組合員とメーカーで味はもちろん原材料、製造方法、包材まで確認します。

化学調味料や保存料はもちろん、危険性が指摘されていたり、その可能性がある添加物は使いません。素材本来の味を大切にしています。

私たち組合員が「欲しい」ものを、生産者、メーカーと一緒に作っています。いつも組合員の思いに努力して応えてくれる皆さんに感謝してやみません。

直近では「う米パン」や「大人の肉まんプレミアム」をおかやまの組合員が開発しました。どちらも何度も試作を重ねこだわり抜いてできた自慢の商品です。カタログで見かけたらぜひ利用してみてくださいね。

安心安全な商品が当たり前の中にならばよいのですが、そうもいかない中せめてグリーンコープで、心配することなく食べものを選びたいですね!

直近の地区委員会情報はこちら

