

今月の楽々クッキング♪ おかかごま梅

栄養を凝縮させた「かつおのかれぶし」を削った「GCかつおパック」
かつお節メーカー「(株)山一」さんから教わった簡単レシピをご紹介
ご飯に、手巻き寿司に、おにぎりの具に、野菜スティックに…
いろいろ使ってね(^^)/

<作り方>

- ① 梅干しの種を取り、練り梅状(みじん切りでもOK)にします
 - ② ①にすりごまを入れ混ぜます
 - ③ ②にGCかつおパックを入れ混ぜます
 - ④ マヨネーズで味を調えます
- ※すりごまとかつおパックを多めに入れると梅干しの酸っぱさが緩和されます



GREEN LETTER グリーンレター

3

2025 Mar.

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

2025 年度決起集会の報告

1月25日(土) 杜の街グレースにて、2024年度の振り返りと、2025年度に向けての全体会を開催しました。
2025年春頃には倉敷センター、北長瀬のみはらし会館には、カフェ併設のキープ&ショップがオープン予定。地球温暖化を止めるための取り組みも新たにスタートします！
産直びん牛乳は、本当の産直へと飛躍するために、新たな飼料工場、びん牛乳工場、酪農場開場へと、歩みを進めています！
普段は一緒になることが少ない職員(業務)、ワーカーズ、活動組合員が集まり、ワークショップを通じて、私たちが始めていることや始めようとしていることを再確認。これから組合員にどう伝えていこうか？というアイデアを出し合いました。
グリーンコープ生協おかやまのこれからを考える貴重な時間を共有しました。



プレゼント企画

あなたの”推し”商品をおしえて！
結果発表「冷凍食品」

簡単便利な冷凍食品も安心安全&国産にこだわりたいですね
皆さんから届いた“推し”冷凍食品をご紹介します！

お弁当にフィッシュナゲット

自分のお弁当に入れて仕事のお昼休憩に美味しく
頂いていました。

あきやまかなえさん



そのままお弁当へからあげ

その名の通り、冷凍庫から取り出してお弁当へ。
保冷剤代わりになり、弁当を食べる頃にはちょ
どよくなっています。味もしっかりついており、おかずにも
ぴったり。ころんとしたフォルムが可愛いです♡

ライトさん



若鶏竜田揚げ

お弁当によく入れてます！ベ
チャッとならずジューシーなま
まなので気に入って
ます ^^

はらだのりこさん



お弁当用ミンチカツ

レンチンでできるのに、ジューシーでサクサク！
家族みんな大好きで常備してます。

ゆりさん



各種、つみれなべのセット

いわし、鶏、たらなどいろいろなつみれとスープがセッ
トになっているシリーズです。鍋のセットとなっていま
すが、みそ汁にしても本当においしい！いわしつみれの
セットで作る赤だしは本当に料亭の味になります。

マユカさん



大きなエビフライ

グリーンコープの海老の養殖について勉強会に行きました。そこでグリーンコープ
のエビは自然栽培と同じだなぁ！と感動。大きいエビフライが本当に大きいよ！と
聞いて買ってみました。開いてみると、そんなに市販と変わらない大きさと思ったの
に食べてみたら衣は薄めで中にしっかり大きなエビさん！そして、すごいブリッ
ブリッ！高いと思って躊躇してたけどお値段以上でした！もうお気に入りです。

エコシュリンプさん

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

今月の記事

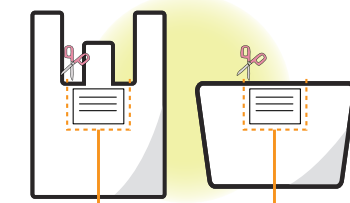
- 「自生GMナタネ調査の基本と調査活動継続の意義」学習会報告
- Green フレンズ大募集
- LINE オープンチャット開設のお知らせ

206件

2025年2月7日現在



グリーンコープの4R～仕分け袋編～



切り取ってください



商品の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。



11/14『自生 GM ナタネ調査の基本と調査活動継続の意義』学習会報告

3月の自生遺伝子組み換えナタネ調査活動に際して、農民連食品分析センターの八田さんを講師に、活動組合員を対象としてオンライン zoom 開催しました。



八田さんより

- 私たち市民は、**ナタネは交雑しやすいので、環境に影響を与える可能性を考えて予防・監視のために調査している**が、国の目的は「それ(交雑)が起きていない」「生物多様性に影響を与えないこと」を確認するために行っておりスタンスが異なる。けれど、環境省・農水省と市民が連携している調査活動は稀で貴重
- ナタネ調査は、遺伝子組み換えの存在を実感できる機会である
- 花が咲いていない時のナタネの見分け方と調査のポイントは「葉が茎を抱いているかどうか」に着目すること
- 季節外れのナタネはほぼ遺伝子組み換えである
- ナタネの絞りカス含め、飼料工場からの出入りなど、ナタネそのものが運搬されていなくてもくっついて移動して自生する場合もある
- 高速道路周辺は、高速道路からの排水路や側道が調査ポイントである
- 水揚げ港リストに上がっていない港から輸入されているケースもある

さっそく八田さんからご提案いただいたエリアを加えて今月調査活動を行います。



※「遺伝子組み換えナタネ調査隊」で Youtube 検索すると、八田さんによる『2007 年水島 & 宇野港の調査活動』を視聴できます



Green フレンズ 大募集！



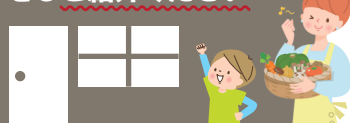
みなさん、Green フレンズはご存じですか？
グリーンコープの商品を使っている組合員のお店や施設のことです。
登録申請があったお店に組合員が取材に行き、HP で紹介しています。
まだまだ、登録店を募集中！！



グリーンコープ商品を原材料として使っているお店
※原材料すべてがグリーンコープでなくても大丈夫です

おやつや給食にグリーンコープ商品が使われている
幼稚園や保育園、助産院を含む病院など

あなたの周りに
こんなお店があれば、
ぜひご紹介ください!!!



LINE オープンチャット開設のお知らせ

グリーンコープ生協おかやま LINE オープンチャットを開設しました☆

- 地区委員会ってどんなことしてるの？毎月の試食は何？
- 行事の様子が知りたい♪
- 行事企画や活動の情報を、いち早くタイムリーにキャッチ！

右の二次元バーコードを読み込んで注意事項を確認し、オープンチャットにお入りください。

※ひらがなフルネームでの参加をお願いします。
オープンチャットは、参加者同士が個々で繋がることはないので安心してご参加ください。

お気軽に♪



商品委員会

みんな大好き♡
『すご腕カレー』のポイント！



融点の低い油脂を使用することで舌のザラつきなし



化学調味料（アミノ酸）
たん白加水分解物 **不使用**



旨味は酵母エキスや、肉・野菜エキス



欧風カレーのような色調にするために使用する「カラメル色素Ⅰ」は糖類を熱処理してつくる昔ながらの製法のもの



可能な限り国産原料を使用

『贅沢 CURRY』は
更に原材料にこだわった
その名の通り贅沢なカレーです



福祉委員会

「いのちがまんなか」グリーンコープの福祉

「年齢」「ジェンダー」「暮らす国」「障がい」…わたしたちの社会には「ちがい」をもとにしたラベリングが溢れ、マジョリティ / マイノリティを生み出し続けています。でも、そもそも誰一人おなじ人間なんていなくて、ちがうことこそが当たり前。ただ同じなのは、みんなに大切な「いのち」がある、ということです。

私は福祉を学びたくて入った大学で、入学早々「あなたの専門は？障がい者福祉？児童？高齢者？」と聞かれ、どうして最初に人を属性で分けるのだろう！？と愕然とした思い出があります。

あなたとわたしはちがう人。でも同じいのちで、それぞれが困っていたり叶えたりしたいことがある。だからお互いに助け合おう。それが福祉であってほしいものです。

グリーンコープの福祉は「いのちがまんなか」。だからこそ、介護・子育て・生活困窮・障がい・ジェンダーなどなど…この社会に生きる人みんなの「生きづらさ」や「もっとこう生きたい」すべてに向き合う。

福祉委員会で活動しながら、色々なことを学ばせてもらい、話し合う中で、「多様性を大切に」なんて言葉が必要ないくらい一人ひとりちがうのが当たり前で互いの「いのち」を大切に…そんな社会をグリーンコープの仲間と一緒にならつukっていきける、そんな気がしています。

福祉委員長 門



合同委員会

12/6 北A地区

『お正月はこれで決まり！
絶品♪本格だしでつくるお雑煮』
in 北ふれあいセンター



株山一・林さんを講師に招き、本格だしを使ったお雑煮作りとグリーンコープ商品の試食会を開催しました。「GC 花かつお」と「北海道産真昆布」を用いて丁寧に取っただしで、シンプルな味わいと鶏肉入りの 2 種類のお雑煮を調理しました。参加者はそれぞれの風味の違いを堪能し、「別のだしのよう」と驚きの声も上がりました。副菜ではお好み焼、ケーキ、りんごが提供され、GC 商品の魅力を味わう充実した行事となりました。

12/17 北B地区

『おしゃべり cafe』
in 安楽亭



グリーンコープの活動に関心を寄せる組合員が集いました。親子にも居心地のいい会場で、温かい**つぶつぶまいたけポタージュ**スープや、おかやま開発**大人の肉まん**、冷凍とは思えない美味しさのロールケーキを試食しながらお喋りも弾み、自分たち組合員の思いを叶える地区委員会活動にどなたも興味津々…！「自分たちで自由に企画できることにワクワクする！」「楽しい行事をしたい」「早速地区委員に就任します」！…しばらく休止中だった岡山北 B 地区委員会が、来年度再開しそうです☆気になる方は、組合員事務局(086-805-2552/ 平日 9:30-15:00)まで、お問い合わせください♪(所属地区に限らず地区委員に就任できます)

耳より👂その7

グリーンコープライフを楽しもう♪
～登録していますか？“GCweb”～

GCweb に登録すると、グリーンコープ生活はさらに便利になります。ネット注文ができ、モニター募集や行事、学習会など GCmail 限定の情報も受け取れます。なお、行事はみなさんと同じ組合員が企画しています。生産者やメーカーから直接話が聞けたり、さまざまなテーマで学習会をしたり、楽しく学びながら、試食しながら、おしゃべりもできるので、ぜひ参加してみてください。

組合員の集いも各地区で開催し、GCweb やホームページ案内しています。情報交換をしたり、試食やオススメの商品の話で盛り上がりたり♪

気軽に参加してみてください^^



GCweb 申し込み
はコチラから



直近の地区委員会情報
はこちらから

