

グリーンコープの食材で作ってみよう！ 河内晩柑入り寿司

岡山中地区の行事で作ったお寿司です。
河内晩柑のさわやかな味わいをお楽しみください♪

<材 料>(米1合分)

米	1合	河内晩柑	1/3個分
●合わせ酢		青しそ	2枚
酢	大さじ2	紅鮭(ほぐし)	適量
きび砂糖	大さじ1		
塩	小さじ1/2		
花えび、白いりごま	適量		

<作り方>

- 炊いたご飯をボウルに入れ、合わせ酢を回しかける
- しゃもじで切るように全体を3回ほど混ぜる
- 15秒ほどうちわであおぐ
- ②、③を2回ほど繰り返す
- 花えびといりごまを加えて混ぜ、最後に薄皮を取った河内晩柑も入れてさっくり混ぜる
- 千切りにした青しそと紅鮭をトッピングする



NEW! MILK

新しいびん牛乳工場での牛乳製造がスタートしました。
今回の牛乳びんもリユースびんです。
飲み終わったら水かぬるま湯ですすぎ、キャップをつけてご返却ください。
これまで超軽量びんを製造して下さっていた会社が事業撤退されたため、
新しい牛乳びんは前回より重くなりました。
紙パックという選択肢もありましたが、におい移りがなく、
牛乳本来の味がわかるびんでお届けします。
大事に扱えばリユース回数が増え、びん入れ替えコストが下がります。
ていねいな暮らしを、びん牛乳から。



2025グリーンレタープレゼント企画

クイズ! どちらが正しい??

クイズ正解者の中から5名の方にグリーンコープ商品をプレゼント♪
二次元コードを読み取ってご回答ください。
応募〆切は4月25日です。



答えは5月号で
発表します

今月のクイズ

県内で問題になっている有機フッ素化合物(PFAS)。 体内に取り入れられないために心がけることは?

- 工場や米軍基地からの排出基準を厳しくして、産業廃棄物の管理を厳格に行えば、家庭では浄水器を使うだけでよい。
- フライパンや炊飯器などの調理道具、揚げ物の包装紙、撥水加工の服、化粧品、農薬など、様々な場面で使われているから、安全な食べ物や道具を選ぶ。



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で紹介しませう



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

グリーンレター



みんなで利用しよう!

おかやま組合員開発商品

みんなの広場



活動の様子を
お届けしています

こんなことを
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

カタログGREENに登場する商品には、組合員が企画・開発したものがたくさんあります。
現在も企画されている、おかやま開発商品をご紹介します

● う米パン(うまいぱん)

約2年の歳月をかけて完成したこだわりの米粉パン。お米が材料なので腹持ちが良い!グルテンフリーの食パンです。トーストでさっくりと、蒸してふわふわに♡



● 大人の肉まんプレミアム

岡山名物のあの肉まんを超える商品を目指して開発。産直豚肉をたっぷり配合し、ゴロツとした肉感が特徴。ちょっぴりスパイシーな大人の味わいです。



● お弁当用若鶏プチから揚げ

お弁当にぴったりの食べやすい大きさを目指しました。味付けは子どもの目線。冷めても美味しく食べられるように、衣も工夫しています。



● 本場讃岐うどん5玉入(冷凍)

国産小麦と塩のみで作られています。「足ふみ」製法でコシが違います!



● 冷凍米粉破れまんじゅう

皮には国産の米粉を使用。岡山のおいしい饅頭を食べ比べながら、皮の厚さや餡の甘さにこだわり完成させた逸品です。



● お弁当用いわしボール

人気商品「GCいわしバーグ」をお弁当用に小さくボールにしました。ボールの大きさにもこだわりあり。



● 野菜クラッカー

「ベジタブルスティック」のように、国産小麦粉と国産野菜チップを使ったクラッカーが欲しい!という想いで開発しました。



残念ながら廃番になった商品も多数(T_T)
グリーンコープの商品は、原材料を指定して、メーカーに特別に製造していただいています。
注文や利用が少なくなるとカタログに掲載される回数が減り、メーカーから製造を断られる事態に……
組合員からの注文は、「コレが好き」「コレが食べたい」という意思表示です。お気に入りの商品を見つけたら注文すること。これが好きな商品をずっと利用するための秘訣です。

今月の記事

- 「私だけの上質スキンケア ~ナイアド学習会~」開催報告
- 倉敷センター新設決定!
- ワーカーズコレクティブぬるま湯のキープ&ショップがオープンします♪

206件

2025年3月6日現在

グリーンコープでんき
でんぎを選ぶ
未来を選ぶ



グリーンコープの4R

4R運動とは



くらしのごみを減らし環境を守るため、グリーンコープでは4R運動に取り組んでいます。
商品の容器・包材は、できるだけリユース・リサイクルできるもので作っています。

リユース リユース

びんやトレーはこのマークが目印だよ。配達時に返してね!



商品の返却方法は
4Rガイドをご覧ください。



次回から、種類ごとの
返却時のポイントをご
紹介します!



「私だけの上質スキンケア術～ナイアード学習会～」

開催報告

2月4日(火)西ふれあいセンター

株式会社ナイアード 小椋直子さんを講師にお迎えし、実際に商品を試しながらお話をお聞きしました。



モロッコで古くから石鹸のように使われてきたクレイ(粘土)の「ガスール」を手の甲に塗って拭きとった後、化粧水「朝摘みばら水」をスプレーすると、さらに肌がしっとり。ばらの優しい香りに包まれました。

サラッとした触感で肌の潤いを閉じ込めてくれるアルガンオイル
手のひらで温めてから塗ると しっとり潤いを閉じ込め乾燥から肌を守る
チウリモイスチャークリーム・アルガンクリーム

ほのかで爽やかな香りで唇を保湿するビーワックスリップクリーム
どれも肌なじみが良く全身に使える、とても使い心地の良い商品でした。



「ヘナ」についてのお話もお聞きしました。
ヘナはミソハギ科の植物 100% で作られ、髪や頭皮へのダメージ・刺激がなく髪を染めることができます。使い続けることで、ツヤやハリも出てくるそう。講師小椋さんの髪が艶やかでハリがあり、ヘナに興味が高まりました。
ナイアードの商品は工房で、自然素材を使って丁寧に作られた商品です。ぜひ一度お試しください!



倉敷センター開設決定!

この度、グリーンコープ生協おかやまの輪をもっと多くの方に広めていくために、倉敷センターを倉敷市西阿知町へ開設することが決定いたしました。
倉敷センターが開設することで、グリーンコープ生協おかやまの様々な課題を解決することが出来るようになり、希望に満ち溢れたセンターとなります。
特に、配送エリアやキープ&ショップに関しては、移動時間や駐車場などで大きな改善が見込めるようになりました。
組合員の皆様でグリーンコープ生協おかやまの輪をもっともっと大きく広げていきましょう!



ワーカーズコレクティブ ぬるま湯の キープ&ショップが オープンします♪

北長瀬未来ふれあい総合公園みはらしプラザ1階にぬるま湯のキープ&ショップがオープンします(住所:岡山市北区北長瀬表町2丁目17番20号)。カフェを併設した居心地の良い空間になるように準備を進めています。4月26日(土)オープンイベント開催予定。日程&詳細はぬるま湯公式サイトにてご確認ください。



商品委員会

い草

グリーンコープで扱う『い草』は国産(熊本県・福岡県)、加工も国内です。中国産『い草』と比べて繊維が詰まりしっかりしているので弾力性・耐久性があります。また様々な作用もあるんです!

空気浄化作用・消臭効果	防汚性
吸湿・発散作用(湿度調整)	静音性
癒し効果(森林浴効果)	抗菌性
防災・難燃性	クッション性
	学習効果

自然素材の『い草』を取り入れて心地よい生活を送ってみませんか?
カーペット以外に玄関マット、スリッパ、ブルームなどの商品もあります(^ω^)



福祉委員会

福祉への思い

福祉って介護や高齢者施設のこと?なんだか難しそう...と思われているかたが多いのではないのでしょうか?
私も福祉委員として活動するまではそう思っていました。
ある学習会で「おはよう」「こんにちは」などの挨拶も福祉なのですと言われて、福祉に対するハードルがぐっと下がりました。
すごく身近なものなのですね♪

今年度の活動予定が決まりました。
組合員のみなさんと日常のそばにある福祉をもっと知り、もっと地域に広げていきたいです。 土屋



合同委員会

2025年 地区組合員総会の開催が全地区成立しました

出欠連絡票提出にご協力いただきありがとうございました。より自分たちの暮らしに寄り添うグリーンコープ生協おかやまに等々、意見交換を経て各地区で全ての議案が承認され、2025年度の活動を元気にスタートしました!
魅力的な二部企画や当日の様子はぜひ HP くみかつ日記をご覧ください



くみかつ日記

今年度も各地区委員会では、おもいをカタチにした行事を開催する予定です。毎月配付の「みんなの広場」や HP 「行事」欄、Gmail、Facebook 等でのお知らせをキャッチして、ぜひ足を運んでくださいね♪

直近の地区委員会情報は
こちらから



2024年度福祉活動組合員基金(100円基金)助成団体報告・交流会 & “安心できる関係のために”ワークショップ

誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して設置した私たちの`100円基金`が、どんな地域福祉活動に活かされているのかを知り、その活動団体と交流できる機会です。
今回は、二部企画でワークショップも開催します♪
ぜひ“100円のチカラ”に会いに来てください!

- 日時 5/14(水)10:00 ~ 14:00
- 会場 岡山県立図書館 多目的ホール
- 講師 CAP プロジェクトおかやま 山下明美さん



申込みはこちら! →



詳細は来週
別チラシが
入ります

