

カーボンニュートラル実現に向けて

おうちでカーボンニュートラル vol.1「生ごみ焼却ゼロ」

家庭ごみの3割以上を占めている生ごみ。80～90%が水分のため、焼却に多くのエネルギーを必要とします。「生ごみ焼却ゼロ」は、私たち一人一人の心がけと行動によって着実に成果を生み出すことができるカーボンニュートラルの取り組み。グリーンコープのカタログにある『BM菌体』は生ごみの発酵を促進し、土に戻したときの堆肥化を助けます。埋める場所がある家庭におススメです。

生ごみを堆肥にチェンジ!
土を微生物の宝庫に♡

土壌改良で
CO2吸収量をアップ!

安全な食べものを
土に返そう

自分でできる！生ごみリサイクル

- ①専用容器に生ごみを入れる**
よく水を切り、生ごみはなるべく細かくして容器に入れます。
- ②BM菌体をふりかける**
生ごみ1kgにBM菌体20～30g(表面がかくれる程度)ふりかけます。
- ③密閉**
キッチリ密封するのがポイント。フタがふくれたらガス抜きを。
- ④抽出液を回す**
コックを回して出てきた液は捨てます。
- ⑤ねかす**
①～④を繰り返し、生ごみの量が8分目になったら密封したままねかせます。
夏場10～15日、冬場15～20日
(容器2個を交互に使用すると便利です)
- ⑥土に埋める**
生ごみが発酵して保存可能な「漬もの」状態に。土に埋めて約1か月で土に戻ります。



生ごみ発酵堆肥化容器
18リットル
(計量カップ付)
2,730円(税抜)

その他、BM菌体・専用容器については6月19日週のカatalog GREEN15号に登場予定

和風サラダ

- (ATJ PtoP NEWS vol.43 より)
- <材料>(作りやすい量)
- | | | |
|---------------|----|-----------------|
| ・季節の葉野菜 | 適量 | 〔ドレッシング〕 |
| ・ひじき(乾燥) | 適量 | ・しょうゆ：オリーブオイル：酢 |
| ・豆類(水煮または蒸し豆) | 適量 | (1:1:0.5の割合) |
| ・いりごま | 適量 | ・ゲランドの塩 ひとつまみ |
| | | ・マスコバド糖 ひとつまみ |

- <作り方>
- ① ひじきは水で戻し、茹でて水気を切っておく。
 - ② ドレッシングを混ぜ合わせておく。
 - ③ 葉野菜を好みの長さに切って、ひじきや豆類と合わせる。
 - ④ 皿に盛り、②をかける



感想をお寄せ
ください!

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

6
2023 June.

音声配信

組合員が読む
グリーンレター

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

20th アニバーサリーマーケット

～今日の一步で 未来が変わる～

2023.12.10(日)10:00～14:30

今年で20周年を迎えるグリーンコープ生協おかやま。20年の歩みを共有し、楽しみながら、これからの望む未来を考える。そんなまつりを開催します! 理事会メンバーを中心に、チームに分かれ、協力しながら準備をすすめています。そこで今回は各チームをご紹介します(^^)

会場レイアウト・人員配置・渉外など、マーケット全体を取りまとめます。組合員一人ひとりが「知って」「つくって」「楽しむ」場になるよう企画します♪

全体統括

グリーンコープの魅力を存分に味わえる企画を、ワクワクしながら考え中!
ぜひ、ご家族やお友だちと誘い合わせて楽しみに来てください!

企画・進行

お買いまわり抽選会を計画中。すてきな商品があたるかも! グリーンコープに加入していない方でもお買い物&抽選会に参加できる特別なおまつりです。12月10日はお友達を誘って遊びに来てくださいね。

景品・抽選

一人でも多くの人にまつりの情報をお届けしたい! と、SNS発信やチラシ、メディア出演の応募を考えています! SNS投稿のシェア大歓迎☆みんなで一緒に盛り上げましょう(^^)

広報

一人でも多くの人にグリーンコープの良さを伝えられたらいいなと思っています。グリーンコープに携わる全ての人で盛り上げていきますのでよろしくお願いいたします。

受付・拡大

今月の記事

190件
2023年5月11日現在

●2023 春の保養 ●あなたの推し! 投票結果

牛乳びん(おかやま)	トレー	モールドバック
99.7%	59.0%	81.6%
リユースびん	袋	カタログ
90.3%	17.3%	51.3%

4R返却率

①食器と同じようにきれいに洗って食洗器の使用もOK!
②重ねないで
③しっかり乾かして
汚れや水分はカビの原因となり、周りにも広がってリサイクルできなくなるよ。

返却方法を動画で紹介しています!

2023春の保養に差し入れをお届けしました

岡山県内には原発事故以降、東北・関東からの保養を受け入れている団体・個人が各地にいらっしやいます。その一つである「子ども未来・愛ネットワーク」が主催する春の保養が、今年も3/25～30に閑谷学校で開催されました。12回目となる今回も中心となって企画運営していらっしやる仙田さんからメッセージをいただきました。

参加者のほとんどが、引き続いて行われた「せとうち交流プロジェクト」主催の保養(3/30～4/4)に参加されています。その様子は以下をご覧ください。



今年もグリーンコープ生協おかやまから、ご希望いただいたお菓子・ふりかけ・せっけん洗剤などの差し入れをお届けしました。これは毎年3月に組合員のみなさんに呼びかけている「東日本大震災支援カンパ金」を活用しています。

おかげさまで参加者のみなさんに、一部とはいえ、安心安全な食べものを提供することができました。心から感謝いたします。今回の保養では、うどん打ちやアスレチック、姫路への遠出など、親子でゆっくり楽しく過ごしてもらえました。子どもたちの元気な姿をどうぞご覧ください。子ども未来では、ニーズがある限り保養を続けていきたいと考えています。今後ともご支援のほどよろしく願いたします。

子ども未来・愛ネットワーク 仙田典子

投票&プレゼント

グリーンコープ投票『ポッキンチュー』対決結果発表

4月号から始まったグリーンコープ投票。第1回目は「リトルポッキンチュー 100」vs「ソーダポッキンチュー」でした。結果は... 僅差で「リトルポッキンチュー 100」の勝利!

推しコメント ここが私のイチオシポイント!

リトルポッキンチュー 100

今日は何の味?も楽しみ♪
大人でも美味しいと感じる。
凍らせずにスムージーにちょい足しできるから年中常備♪

ソーダポッキンチュー

爽やか!最後まで飽きない美味しさ。
夏に食べるなら爽やかなソーダ味!
グリーンコープのソーダ味なら安心して
おやつにできます♪



動画でおすすめポイントがさらによくわかるよ!



当選者 10 名のみなさまには「リトルポッキンチュー 100」を配達便でお届けします。お楽しみに♡

委員会

商品委員会

グリーンコープの美味しいパインは貴重な国産です!!

グリーンコープの産直パインは沖縄の3産地で栽培されています。連合会商品おすすめ委員会で西表島でパインとマンゴーを栽培されている平井さんとオンラインで交流しました。今年のパインは3・4月の天気安定していたので、品質の良い美味しいパインが届けられそうとのことでした(^^)

輸入が多い中、国産でしかも減農薬栽培!!とても貴重なんですよ!平井さんは「美味しいパインを届けたい」「次世代にきれいな西表島を残したい」という気持ちで厳しい暑さの中で大変な作業をされています。今の時期しか食べられないフレッシュで美味しいパインを是非お試しください。完熟の状態が届くので、届いたら早めにお召し上がりください!



平和・環境委員会

シャボン玉月間が始まります

せっけんを使うことは水を守ること。水はめぐります。子どもや孫たちの代まできれいな水を残せるように、生活の「洗う」をせっけんに切り替えていきましょう。グリーンコープのホームページでは、食器洗いやシャブンのコツを動画で紹介しています。「グリーンコープせっけんハンドブック」で検索するか、こちらの二次元コードよりご覧ください。



福祉委員会

なぜ生協が(心)く(し)をするの...?

それは「いのち(生命)」を大切にしているからです。私たちは、まず自分自身と家族の健康を守るため、安心安全な食べものを求めます。でも、本当にそれだけでいいのでしょうか?外に目を向けると、身の周りや地域も安心安全、そして平和であってほしいと気づきます。苦しいとき、助けがほしいとき、当事者だけで問題を抱え込まず、みんなで支えようという世の中にしていきたいですね。

私たちは誰もが幸せに暮らせる地域づくりを組合員活動を通して進めています。人々の暮らしを豊かにする(心)く(し)はとても生協らしいのです。



支援委員会

ここから弁当人気レシピ『カムジャタンスープ』

材料は、グリーンコープの「さば味噌煮缶」と「じゃがいも」!

- ①じゃがいもを一口大にカット
- ②鍋にお水 400cc、酒 100cc、①を入れて中火にかける
- ③沸騰する直前に調味料、缶づめ(汁ごと)を入れる
- ④火が通るまで煮込んだら出来上がり♪

《調味料》
味噌大2 / コチュジャン大1 / しょうゆ小2 / さとう小1 / にんにくすりおろし小1 / しょうがすりおろし小1 / すりごま(白)大2
グリーンコープのさば味噌煮缶のアレンジレシピとして作ってみてね♪



合同委員会

“総代”ってなあに?

6月に行われる総代会で、役員より報告・提案される「グリーンコープ生協おかやまの年間の運営や活動方針」などを検討し決定する役割を担う、各地区の組合員の代表です。

総代には毎月、グリーンコープの取り組みや最新情報を掲載した「総代ニュース」をお届けしています。佐々木専務の商品ウチクコーナーが特に人気です♪あなたも総代になってみませんか?詳しくは、後日配付するチラシをご覧ください!

ではここで...

専務理事 佐々木和宏の

GC『たい焼き(冷凍)』のウチク



今回は「たい焼き(冷凍)」をご紹介します。今回もうちくから。

たい焼きの歴史

- たい焼きは明治末期に生れたと言われていて、この時代、鯛といえは高松魚の代名詞。縁起ものの魚として重宝されていた鯛は、庶民の手には届かぬ代物。そこに「たい焼き」が生まれました。
- 当時は一本のコテ(棒)を使い、あらかじめ熱しておいたコテの片方に、小麦粉、水、重曹からなるタネを流し、自家製の殻をのせる。そして再度上からタネを流したのち、もう一方のコテで挟み込み、ガス火で炙って作っていたそう。薄皮でパリパリ、中は餡は火傷するほどアツアツだったそうで、大変な人気だったとか。
- 明治に始まり大正、昭和、平成、令和の今日に至るまで、一世紀以上の歳月を生きた焼き今に受け継がれています。

WEBでさらに詳細な記事が見られます!

