



グリーンコープの食材で作ってみよう！ コク深ココアから揚げ

「口に入るものは間違っはいけない」

創業者の言葉を胸に生産を続ける(株)秋川牧園さんのレシピ。
鶏肉に残る血管はタンパク質なので食べても問題ありません。
気になる方は解凍後に食塩水(濃度は3%程度)につけるとよいそうです。つけすぎると旨味が逃げてしまうのでご注意を(^^)/



秋川牧園公式ホームページより引用

<材 料>(4人分)

鶏もも肉	1 枚(300g)
生姜、にんにく(すりおろし)	各 1/2 片
ココアパウダー	大さじ 1/2
濃口醤油	大さじ 1.5
酒	大さじ 1
溶き卵	1/2 個分
塩胡椒	少々
薄力粉、片栗粉	各大さじ 2
揚げ油	適量

<作り方>

- ① ボウルに A の調味料を入れ、一口大に切った鶏肉を加えてよくもみ込む。
- ② 30 分程度漬け込み、汁気を切って、薄力粉と片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃程度の油で揚げる。

New!びん牛乳

グリーンコープの牛乳は、72℃15 秒のパスチャライズ殺菌です。
「牛乳は沸騰させてはいけないのに、なぜ 120℃で殺菌するの？」という組合員の素朴な疑問が、取り組みのはじまりでした。メーカーからは「事故が起きたら大変」「殺菌温度を下げるには細菌数の少ない良質な原乳が必要」と反対を受けましたが、生産者との交流やタオルを贈る取り組みを通じて原乳の質が向上し、1985 年にパスチャライズ牛乳が誕生しました。さらに良質な原乳を必要とするノンホモ牛乳は 1988 年に誕生しています。現在は大部分の一般乳ですが、細菌数の少ない良質な原乳を使用してパスチャライズ殺菌を行っています。
耶馬溪ファームが完成し、TMRセンターで作った国産飼料を食べた乳牛の生乳を使った産直びん牛乳は 2026 年春からの製造予定です。もう少しお待ちくださいね。



酪農生産者、国産飼料を育てる産直生産者、現場で活躍するグリーンコープの職員たちの熱い想いが詰まった動画をぜひご覧ください



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??

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。
応募め切は 9 月 25 日です。

今月のクイズ

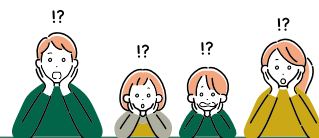
右図はある商品の原材料表示です。
原料小麦の生産地はどこでしょうが。

- ① 日本
- ② どの国で生産されたかわからない

答えは 10 月号で
発表します



応募フォーム



先月のクイズの答えは「①」
一般社団法人グリーンコープでんきは「丸紅新電力株式会社」と協業し、卒 F I T の買い取りを行っています(買い取りのみでもOK)。
買い取ったでんきは原発フリーの「グリーンコープでんき」になって、グリーンコープの多くの仲間が届きます。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

Greenフレンズ募集中!

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!



申請フォーム



登録した
お店や施設はコチラ♪



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

9

2025 Sep.

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!

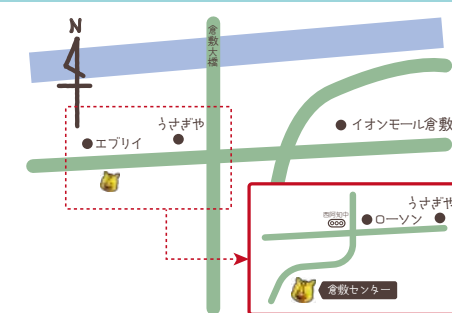


編集・発行

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

倉敷センターが オープンしました!

8 月 4 日に倉敷センターがオープンし、個配エリアが広がりました!
組合員が長い方には懐かしい、同じ場所・同じ建物での再出発です。
キープ&ショップころん♪は倉敷センター内に移転しました。
営業日を増やし、利便性を高めます。
地元工務店さんと相談を重ね、ちょっぴりおしゃれなキープ&ショップとキッチンを備えたセンターになりました(キッチンはおひさま広場から移設)。
2 階は西粟倉村の木材を活かした床張り仕様。
汚れていた床や壁は組合員が掃除し、木の良さを感じられる空間に♡
地区委員会や行事で利用する機会が増えます。
生まれ変わった倉敷センターにぜひ足をお運びください。



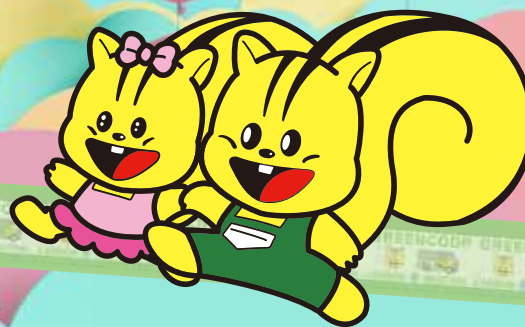
倉敷市西阿知町 726-6

086-466-6068

12:00 ～ 18:30

月 火 水 木 金 土 日

月・金：ショップのみの営業
15:00 ～ 18:30



今月の記事

- 生産者に伺いました
- りんごとみかんは早期予約がおすすめです!

208件

2025 年 7 月 31 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 ～モールドバック編～



グリーンコープのたまごバックは、古紙(雑誌や新聞など)を原料とした容器(モールドバック)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



生産者に伺いました！

6月6日に開催した通常総代会の二部企画として、県内生産者さんとの交流会を開催しました。最近の気候変動について、生産者の声を紹介します。

ふたみ牧場 牧場長 松下さん

「牛のげっぷ＝メタンガス(悪者)」のイメージが根強くあるため、畜産分野ではメタンガス対策の研究がすすんでいます。牛は草食動物にもかかわらず、太らせるために濃厚飼料(穀物)を無理矢理食べさせている面があります。ふたみ牧場では、まず粗飼料(繊維のあるエサ)を与えて胃の状態が良くなったところで濃厚飼料を与えています。牛の消化吸収を良くするためにはモネンシンナトリム(抗生物質)が有効ですが、グリーンコープでは使用を禁止しているため、代わりに脂肪酸カルシウム(オメガ3やリノレン酸)や繊維の多いカシューナッツ殻を与えています。

下痢が多い、体調を崩しやすい牛は腸が弱いです。腸が弱い牛は、暑さ寒さにもとても弱いので、できるだけ腸の強い牛を育て、よく食べる牛・健康な牛になるように育てています。上手に消化できればメタンガスの発生は少なくなります。※年間降雨量は変わらないが、夏のゲリラ豪雨・冬の少雪のため山の保水力が下がり、夏は水不足になっているというお話もありました。

くまさんの森 高木さん

2018年に線状降水帯が発生した後、1か月間雨が降りませんでした。この頃から気候が変わってきたように感じます。種をまけば芽が出て実がなるのが当たり前でなくなって、何回も何回も種をまかないと青果物がとれなくなっています。高品質の野菜はますます減って、近い将来野菜はとれなくなるかもしれません。野菜の種をまけばわかるので、皆さんも野菜の種をまいてみてください。

※野菜ソムリエ協会が実施する「野菜ソムリエサミット」2024年12月度において「完全無農薬赤肉冬メロン」が金賞受賞。冬の企画をお楽しみに♪

少しでも多くの人に関心を持って小さいことからコツコツとしていくことで、大きな結果が得られると信じています！

りんご・みかんは

早期予約

がおすすめです！

予約することで、生産者は安心して栽培に取り組むことができます。

収穫量が少ないときは早期予約の方へ優先的にお届けするため、カタログでの企画がなくなります。今シーズン食べるりんごとみかんは、忘れずに早期注文してくださいね。

今年も「お楽しみりんご」があります。「毎週」と「隔週」が選べます。

1kg企画もあります。

「箱入りのみかんは多すぎて食べきれない」という方にぴったりです。

早期予約りんご・みかんを両方予約した方の中から
抽選で「りんごジュース」や「中晩柑セット」をプレゼント！

自動エントリーです！

商品委員会

いわしバーグ

お魚が苦手でもおいしく食べられるヒミツ♪

新鮮な国産いわし、国産あじなどの無リンすり身を使用

GC海水塩(なごさ)使用

揚げ油はGC一番搾りなたね油菜の花物語使用

国産野菜(玉ねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ)使用

食感に変化をつけるため、じゃこ天・いわし天を刻んで入れている

国産牛・産直豚の合挽ミンチ使用

アミノ酸等の旨味調味料不使用

刺身でも食べられるくらい鮮度の良いすり身。その温度が上がらないよう機械や調理器具を氷や氷水などで冷やしながら作られています。

おすすめの食べ方

- ★ 温めて食べる
- ★ カレーのトッピング
- ★ パンにはさむ
(GCリッチロールがおすすめ！)

福祉委員会

7/16(水)

「フードライブ仕分け作業&試食おしゃべり会」を開催しました

今回は4名の組合員がボランティアで来てくださり、総勢8名でワイワイと賑やかに作業を進めました。提供先の団体毎に「お菓子多め」「女性向け」「調味料類多め」など、マッチングを考えながら、一つひとつ賞味期限を確認しながら仕分けを行いました。提供品が比較的少なかったので作業が早めに終わり、その後グリーンコープのお菓子の試食をしながらゆっくり和やかなひと時を過ごしました。

昨今の社会情勢を考えると、これからも必要とされるところに必要な分の品物を届けられるか見通しがつきにくい状況ですが、今後も引き続き、皆さまのご協力をよろしく願います。

福祉委員 小林



合同委員会

10/15(水)10:00~12:45 岡山北A地区

「グリーンコープ産直豚肉のおいしさ大発見！ ～いろいろな部位を食べてみよう～」 in 北ふれあいセンター

宮崎県の綾豚会から生産者をお迎えして、産直豚肉のこだわりの飼育方法など、詳しくお話をさせていただきます。(株)イサミさんによるおいしい焼き方デモンストレーションもありますよ！

10/22(水)10:00~12:30 倉敷A・B地区

「ナイアード シンプル上質スキンケア」in 倉敷センター

製品を通して使う人に「伝える」そして作り手と「繋がる」自然と向き合いながらものづくりをしているナイアードさんから上質スキンケア術を教えてください。

10/27(月)10:00~13:00 岡山北B地区

「ぬるま湯キッチンのお勉強会」in キーブ&ショップぬるま湯

麺調味料ってどう使う？変わり種の麺もみんなで作れば怖くない？！はじめてさんはもちろん、ベテランさんも大歓迎！麺のランチプレートを食べながら、楽しく美味しく麺の魅力を学ぼう！

12/5(金)未定 岡山中地区 「味噌づくり」in 岡山ふれあいセンター

みんなで味噌作りをしながら茶話会をしませんか？

詳細は「みんなの行事・みんなの広場」をご覧ください



直近の
おしゃべり試食会情報

