

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



グリーンレター 4月号

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

5月号もおたのしみに!



GREEN LETTER

4
2026 Apr.

グリーンレター

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



グリーンコープの食材で作ってみよう!

厚揚げの油淋鶏(ユーリンチー)風

丸大豆醤油ちくご濃口で作る簡単お惣菜をご紹介します!

油淋鶏ソースは万能ダレ。肉にも魚にもお使いください。

<材 料>

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 厚揚げ | 白ねぎ…………… | 10cm |
| 油淋鶏ソース(※) | 白ごま…………… | 大さじ1 |
| ちくご | 丸大豆醤油(ちくご) | 大さじ3 |
| きびさとう…………… | | 大さじ2と1/2 |
| 酢…………… | | 大さじ1 |
| 水…………… | | 大さじ1/2 |



<作り方>

(油淋鶏ソース)白ねぎ、白ごま以外の油淋鶏ソースの材料(※)を耐熱容器に入れレンジで1分30秒加熱する。加熱後、白ごまとみじん切りにした白ねぎを入れ混ぜる。
厚揚げをトースターなどで焼く。
厚揚げの上に①のソースをかけて完成。



MILK♥COLUMN

ヨーグルトの新容器デザイン画募集中!

2027年春頃に新登場するグリーンコープのプレーンヨーグルト 400g(2種)の新容器デザインを募集中です!新しいヨーグルトも、グリーンコープが進めている新しい「産直びん牛乳」と同じく、non-GMO飼料を与えた母牛から搾った生乳を100%使用して製造します。参加賞もありますよ。



応募に関する詳細はコチラから



2026年度グリーンレター プレゼント企画



どちらが正しい??

今年度は隔月企画でお届けします。
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。



応募フォーム

今月のクイズ



答えは5月号で発表します

健康のために牛乳や豆乳を飲む方も多いことでしょう。
牛乳や豆乳に含まれる栄養素のうち、含有量が大きく異なるのは次のどちらでしょう。

- ① タンパク質
- ② カルシウム



ためになるクイズをこれから皆さんにお届けします!
家族で考えたり、調べたりするのもいいかも!?

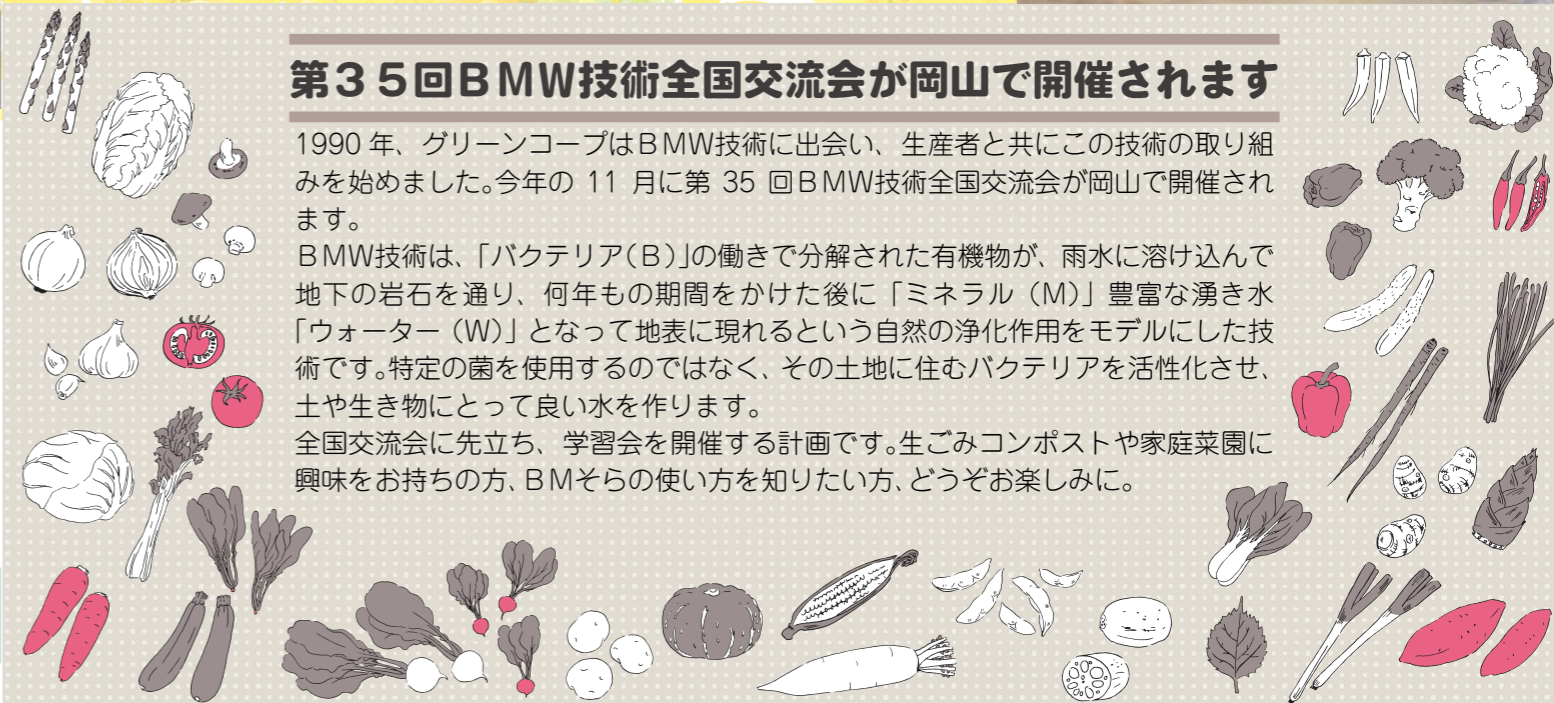
2026年度を元気に進める会報告

1月31日(土)に2025年度の振り返りと、2026年度に向けての全体会を開催しました。
新たな飼料工場、新たなびん牛乳工場に続き、2026年7月には耶馬溪ファームが開場します。TMRセンターやびん牛乳工場の動画を見ながら、産直びん牛乳が本当の産直になる日を待ち遠しく思っています。
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、「びん牛乳の良さを伝えるモ〜♪」と元気よく新年度を迎えました。
岡山センターと倉敷センターの2センター化に伴い、配達できる地域が広がっています。グリーンコープの仲間を増やし、おかやまのこれからを考える貴重な時間になりました。



第35回BMW技術全国交流会が岡山で開催されます

1990年、グリーンコープはBMW技術に出会い、生産者と共にこの技術の取り組みを始めました。今年の11月に第35回BMW技術全国交流会が岡山で開催されます。
BMW技術は、「バクテリア(B)」の働きで分解された有機物が、雨水に溶け込んで地下の岩石を通り、何年もの期間をかけた後に「ミネラル(M)」豊富な湧き水「ウォーター(W)」となって地表に現れるという自然の浄化作用をモデルにした技術です。特定の菌を使用するのではなく、その土地に住むバクテリアを活性化させ、土や生き物にとって良い水を作ります。
全国交流会に先立ち、学習会を開催する計画です。生ごみコンポストや家庭菜園に興味をお持ちの方、BMそらの使い方を知りたい方、どうぞお楽しみに。



今月の記事

- グリーンフレンズ紹介
- ここから弁当の取り組み
- 北海道~沖縄、産地訪問&シャボン玉フォーラム in おおいた報告試食会

208件

2026年3月5日現在



グリーンコープの4R運動とは



ピンとトレーはこのマークが目印だよ。配達時に返してね!



次回から、種類ごとの返却ポイントをご紹介します!



返却方法を動画で紹介!

グリーンフレンズ紹介

|| 昼の星

「自分の子に食べさせたくないものは、お客さまにも出したくない」という思いを持ち、使用する食材や調味料を厳選されています。お店でもご自宅でも使用されている、グリーンコープの洗剤やラップなどは業務用と比べてもそれほど高くなく、さらに家に届くので子育て世代にはとてもありがたいという声をいただきました。食材だけではなく、“ごはんをつくる環境”そのものにまで心を配っていることが伝わってきました。店内には金子みすずさんの詩「星とたんぼぼ」が飾られており、昼間の星は見えないけれどあるように、食事に込められた想いも見えないけれどあるんだよ、という山本さんの想いがこもったお店です。



|| soranji

温かいお人柄のオーナーが、ニコニコ笑顔で出迎えてくださり、そこに集う人たちも自然と笑顔になるような場所でした。オーナーご自身が育児中の孤独や悩みを気軽に話せる場所が欲しかったことから、立ち上げられたそうです。誰でも予約不要・無料で立ち寄り、ちょっとした相談や「聞いてほしい」を受けとめてくれるのが魅力です。施設内には柔らかいマットやおもちゃがあり、小さな子も安心。絵本や育児書もそろい、子どもを遊ばせながら相談ができ、必要に応じて専門機関も紹介してくれます。地域の心強い「町の保健室」として広がってほしい場所だと感じました。



ここから弁当の取り組み

支援委員会が真備支援のために取り組んできた「ここから弁当」。今年もワーカーズコレクティブぬるま湯と協力してお弁当の取り組みを続けます。『被災後も農業を再開され頑張っている農家さんの野菜を使ったココロとカラダにいいお弁当を作って届けたい…笑顔の輪を広げたい…』という想いから始まった『食べることで被災地を応援できる、お弁当』。真備の生産者さんの作った野菜が、毎回驚きのアレンジで登場します！からだにやさしい「まごわやさしいこ」弁当をお楽しみに。



お弁当の日は毎月第2木曜日。
事前予約をお願いします。



開催報告 1/28(水) 北海道～沖縄、産地訪問&シャボン玉フォーラム in おおいた 報告試食会

沖縄から貴重な減農薬パイナップルとマンゴーのハウス栽培の様子、北海道からは農薬不使用がばちの栽培と収穫の様子や広大な農地を省力化・省人化で減農薬栽培している赤とんぼ米の報告がありました。りんごは長野・岩手・青森の各産地で雪や雹の被害や高温や干ばつ等の気候の影響や害虫や鳥の被害の話がありました。どの産地も気候の影響を受け試行錯誤しながら無・減農薬で栽培している様子が伺えました。続いて「シャボン玉フォーラム in おおいた」の報告では、講演会で得た環境ホルモンや香害の情報、せっけんメーカーによるワークショップの内容、産直びん牛乳事業の視察した TMR センター・グリーンコープミルク・耶馬溪ファームの様子が話され、盛り沢山の内容でした。産地の食材をできるだけ取り入れた試食はそれぞれのおいしさを味わえました。グリーンコープの生産者に感謝するとともにカタログで注文することで応援したいですね！



委員会より

商品委員会

いつも食卓に！お弁当に！行楽に♪ おいしいグリーンコープのウインナー

unnecessary 添加物は使わず素材の良さを生かした、おいしくて安全安心なグリーンコープのハム・ソーセージの中で、リニューアルした『あらびきウインナー』と新登場の『得々ウインナー』をご紹介します！

リニューアル GC『あらびきウインナー』

原料肉は産直豚

亜硝酸塩・リン酸塩不使用

噛めば噛むほど味わいが深まるようにお肉の配合を改良！！

新登場 GC『得々ウインナー』

原料肉は産直豚・産直鶏

亜硝酸塩・リン酸塩不使用

新しい製法により、噛んだ瞬間においしさ溢れ出るウインナーが完成！！

おいしくて、たっぷり使えてお求めやすい価格

おいしく食べるための調理方法

- ウインナーに切れ目は入れない●
- 切れ目を入れると旨みが流れ出てしまう●
- フライパンに油をひかずに、弱めの中火でゆっくり転がしながら炒める●
- 火力が強いと皮が破れて旨みが出てしまうのでご注意ください●
- ポイルの場合は 75℃くらいのお湯で約5分間●



おかやま地域

地域委員会発足

2026年4月より、合同委員会を廃止して地域委員会が発足します。おかやま地域は<岡山北A・岡山北B・岡山南・岡山中・岡山東>計5地区で構成されます。各地区で毎月開催される「おしゃべり試食会」にぜひ足をお運びください♪組合員自慢の商品を試食しながら、グリーンコープやくらしのアレコレの話に花が咲きますよ^^



おしゃべり試食会についてはコチラ▶

福祉委員会

ふくし 委員会へのお誘い

ふだんのくらしで気になることはありませんか？子育て・介護・ご近所付き合い等々。何気ない、でも気がつけば心を大きく占領していることってありますよね。そんな悩みを共有して、みんなで笑顔になれると“しあわせ”を感じるのではないかと思います。日常の何気ない、でも追いかけてくるモヤモヤを軽くし解決に向けて、そして誰かのために役に立てようになれると素敵だと思いませんか？ふくし委員会がそのキッカケになるといいな…。この春、ふくし委員会で笑顔を増やしましょう！！



福祉委員 中桐

見学も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

※今後の委員会の日程(10時～ 場所：岡山センター)
4/22(水)、5/27(水)、6/24(水)、7/22(水)、8/26(水)



くらしき地域

おしゃべり試食会@倉敷の開催変更

倉敷A地区・倉敷B地区はここ数年、合同でおしゃべり試食会(地区委員会)を開催していましたが、倉敷センター開設や委員会メンバー(活動組合員)も増えたことから、それぞれで会を開催することになりました！活動している組合員はみんな「食べること」「楽しいこと」が大好き！毎月、美味しいものを食べながら楽しんでいきます。ぜひ参加してみてください♪



参加希望はコチラ▶



2026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、2026年度の活動を元気にスタートしました！会の様子はHP「みんなの広場」をご覧ください。



今年度も“おもいをカタチに”した行事を開催する予定です。「みんなの行事・みんなの広場」やHP「行事」欄、GCmail、Instagram等々のお知らせをキャッチして、ぜひ足を運んでくださいね♪



直近のおしゃべり試食会情報はコチラ♪

