



グリーンコープの食材で作ってみよう！ 和風万能うまかたれでお手軽豚丼

岡山北A地区行事「グリーンコープ産直豚肉のおいしさ大発見！」で大好評だった「豚丼」のご紹介です！

- <材 料>
- 豚カタ、豚バラ(行事では、カタとバラ半々で作りましたが、お好みで)
 - 味付塩こしょう
 - 玉ねぎ
 - 和風万能うまかたれ(量はお好みで)

- <作り方>
- ① 豚肉に塩こしょうをし、フライパンで焼く。
 - ② ①にくし切りにした玉ねぎを加える。
 - ③ 火が通ったらうまかたれをかけて絡める。



POINT!

- ① しっかりめの塩こしょう
- ② 気持ち少なめのうまかたれ

福祉活動組合員基金助成団体が決定しました

グリーンコープが参加型地域福祉をすすめていくために取り組んでいる福祉活動組合員基金(100円基金)では、基金の一部を活用して地域福祉に取り組む団体に助成を行っています。今年度の助成団体が決定しましたのでお知らせします。各団体の活動内容については次週お届け予定の「100円基金だより」をご覧ください。



- iLCA
- NPO法人おとしまる
- 岡山まごころ給食審議会
- おっ産ず
- くまの森 子育て防災カフェ実行委員会
- ツイーンズマザークラブ
- はれのまほけんしつ
- みんなの家

2026グリーンレター プレゼント企画

クイズ! どちらが正しい??

今年度最後のプレゼント企画です。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。応募め切は2月28日です。



応募フォーム

答えは3月号で
発表します

今月のクイズ



フィリピンの小規模生産者が、栽培期間中に化学合成農薬や化学肥料を使わずに生産している「民衆交易(ネグロス)バナナ」には、定期予約のみで取り扱っている規格があるのでしょうか?

- ① ある
- ② ない



先月のクイズの答えは「①朝に飲む」牛乳に含まれるトリプトファンがセロトニンに変わり、さらにメラトニンに変換されるまでには14~16時間かかるといわれ、朝8時に牛乳を飲むと、夜の10時~12時に分泌されるそうです。(和田秀樹著「医師が教える長生きする牛乳の飲み方」より)

※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。

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



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

グリーンコープHP



Youtube



facebook



Instagram



GREEN LETTER



グリーンレター



地区組合員総会に行こう!

1月中旬から下旬にかけて、組合員お一人おひとりに封筒に入れてお届けしました、地区組合員総会のご案内は、もうご覧いただけましたか? グリーンコープ生協おかやまを、より自分たちの暮らしに寄り添う生協にしようとして年に1度意見交換する大切な場です。地区組合員総会の後は、各地区とも趣向を凝らした企画が目白押し! ぜひ、所属地区の地区組合員総会に出かけて、組合員同士、交流も深めましょう。



同封されている「出欠連絡票」は出欠に関わらず**全員提出**してください。

岡山北A地区組合員総会

日時 2月26日(木) 10:00 ~ 12:00

場所 岡山県生涯学習センター

三部企画 グリーンコープこだわりの醤油&つゆについてメーカーさんに聞いてみよう!

岡山北B地区組合員総会

日時 2月17日(火) 10:00 ~ 12:45

場所 めるま湯キッチン

三部企画 香書って何?天然の香りを楽しもう~アロマスプレーを作ろう

岡山南地区組合員総会

日時 2月20日(金) 10:00 ~ 12:30

場所 南ふれあいセンター

三部企画 おいしい!!ぬか漬け&腸活学習会~食べて、学んでキレイになろう!~

各地区おたのしみの 二部企画



岡山中・岡山東地区組合員総会(合同開催)

日時 3月3日(火) 10:00 ~ 12:30

場所 岡山ふれあいセンター

三部企画 春爛漫ちらし寿司パーティー

倉敷A・倉敷B地区組合員総会(合同開催)

日時 2月26日(木) 10:00 ~ 13:00

場所 真備いきいきプラザ

三部企画 お好み具材でサンドイッチパーティー♪~新商品もはさんじゃおう~

今月の記事

- シャボン玉フォーラム in おおいた分科会の報告
- 開催行事報告

209件

2026年1月8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 ~リユースびん編~



キャップがとれない場合はそのまま、シュリンク包装しているものは、はがしてください



グリーンコープのリユースびんは、洗びん工場できれいに洗って再使用します。びんの口に傷が付くと、リユースびんとして使えなくなります。キャップが上手に取れなかったときは、そのまま返却ください。

回収できるびんはラベルに「リユース」マーク、びんに「R」マークが入っています。(500mlびんには「R」マークが入っていないものもありますが、ラベルに「リユース」マークがあるものは回収します)



シャボン玉フォーラム in おおいた 分科会の様子



当日の様子はこちらでも見れます

第1分科会 せっけん運動ネットワーク 榎田博さん講演会 『暮らしに潜む有害化学物質～環境ホルモン・香害～』

環境ホルモンは人間が作り出した有害化学物質で、生物のホルモンをかく乱し健康や生殖に異変を起こさせます。国際 EDC (環境ホルモン) 調査プロジェクトによる、消しゴムのゴムにフタル酸エステル類とレシートに使われる感熱紙のビスフェノール類の検出結果の話がありました。日本は収集した消しゴム 39 種類のうち 16 種類に検出、収集した感熱紙 35 種類のうちビスフェノール A の検出は 0% だがビスフェノール S は 77% 検出という結果。そして調査した 9 カ国のうち、日本はフタル酸エステル類検出数ワースト 2 位!! ビスフェノール A は対策され不検出であるがビスフェノール S については対策がされていない現状。

香りについては、経口摂取では肝臓が防護壁となるが、吸入・経皮吸収・経眼吸収はすぐに血液により全身へ運ばれます。合成香料や化粧品や香水の特定の化学物質は、健康被害が生じたり体に悪影響をもたらす可能性が指摘されています。家庭から排出される物質のほとんどは合成洗剤等の界面活性剤なので、台所・洗濯・お風呂で使うものも気をつけなければなりません。せっけんは生分解性が高く、人類史 5000 年の中で安全に使用され続けています。事実を知り、環境ホルモンを避ける(使わない・対策品を探す・声を上げ開発させる)必要があることが分かりました。生活における日々の選択が健康や環境に影響があることを改めて感じた講演でした。

第2分科会 ワークショップ 知ろう!使おう!せっけんマルシェ

会場エントランスホールに、グリーンコープでお馴染みのせっけんメーカーが大集合! おかやまのお祭りや行事で紹介したこねこねせっけんやせっけんシャボン玉づくりをはじめ、せっけんに親しむワークショップが目白押しでした。

『アルカリウォッシュ』は、血液や油脂汚れ落としに重宝し、せっけんの洗浄力を高めます

香りつきアルカリウォッシュ
 準備するもの / パウチ付き袋・アルカリウォッシュ(50g)・好みのエッセンシャルオイル
作り方 パウチ袋の底を広げ、アルカリウォッシュを入れ、アロマを 10 滴垂らす(数種類ブレンドしても OK)
用途 浸け置き洗濯・アルカリウォッシュスプレー (スプレーボトルに香りつきアルカリウォッシュ小さじ 1+水 500 cc)



第4分科会 大分駅から内陸へ車で約一時間、産直びん牛乳事業の現場を見学しました

グリーンコープ TMR センターは乳牛の餌を作る場所です。大きな倉庫のような建物の中に、原料置場、調合してロールにする機械があります。原料は、牧草に加えて、おからや焼酎粕など地元の食品製造副産物もあり、その時々で調合を考えるそう。乳酸菌発酵で酸っぱいような匂い。ロールの形で保管されていました。
 耶馬溪ファームは、乳牛のお家。標高約 400 メートルの高原にあります。夏でも夜は 17℃くらいに下がり、風が通って涼しいそう。まだ骨格だけの牛舎はとても高く大きく、一頭あたり 8㎡を確保したフリーストールという形式だそうです。2026 年 6 月の開設を目指して工事が急ピッチで進められていました。

グリーンコープミルクは、搾乳した生乳を私たちの食卓に届く「GC びん牛乳」にする工場。タンクローリーで運び込まれた生乳は、72℃の管を 15 秒通すことでパステライズ殺菌されます。工場内はとても清潔な空間で、牛乳瓶は洗浄から牛乳を詰め終わるまで、人の手を触れずに透明のトンネルの中を動いていき、殺菌された牛乳が充填されます。ちょうど「GC わが家風カフェミルク」が出来上がっていく様子を見ることができました。



委員会より

商品委員会


おそうじのハードルも下がり、やる気も UP!



12月2日(火)、南ふれあいセンターにてお掃除学習会『メーカーさんに教えてもらおう!「おそうじ」のコツ☆』を開催しました。アズマ工業の篠田さんを講師にお招きして、お掃除の基本、場所別のお掃除方法、汚れの特性と落とし方、などを教えていただきました。実演を交えながらの商品紹介は驚きの連続で、参加者の皆さんから歓声が上がりました。商品の性能や効果的な使い方など、カタログよりも詳しく知ることができるのは学習会ならではですね。今後ぜひご参加下さい♪
 商品委員 矢田貝

福祉委員会

マイノートの作り方を教わりました!




マイノートって、何だろう?と思われている方も多いのではないのでしょうか? 私もその一人でした。今回、マイノートの作り方を教わることで、自分が亡くなった時に家族へ自分の意思を伝えるエンディングノートの役割だけでなく、マイノートを作ることで普段の自分を振り返ったり、自分の好きな事や好きな食べ物など、自分について考え、感じる時間となりました。
 子育てや仕事に追われる私たちだからこそ、マイノートを作る時間をあえて作ることで自分自身を大切に出来るのではないかと感じました。
 福祉委員 林

合同委員会

自生 GM ナタネ調査活動をしよう!

～まずは「2026 年 GM ナタネ調査オープンチャット」に登録を♪～

日本では、食用油の原料や家畜の飼料として GM (遺伝子組み換え)ナタネを輸入しています。運搬の途中でトラックからこぼれ落ちるナタネ種子から発芽した GM ナタネの自生が日本各地で確認されており、おかやまでも GM ナタネを取り扱う工場周辺等で自生が確認されています。来春、玉野・玉島・水島・児島エリアを一緒に調査しませんか(3～4月予定)。
 ご興味のある方は、二次元コードから LINE オープンチャットにご登録ください▶




GM ナタネが在来の non-GM (非遺伝子組み換え) のナタネ類と交雑し、GM 汚染が広がることを食い止めましょう!

環境カンパにご協力お願いします


私たち組合員は生命(いのち)をもっと大切に考え、みどりの地球をみどりのままで子どもたちに手渡せるよう環境の取り組みを行っています。直接参加できなくても、いろいろな形で協力していただくことで、これらの活動が支えられ、豊かに広がります。毎年、ナタネ調査に使用するキットは、環境カンパから支出しています。ぜひ、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

9705 1口 200円 9706 1口 500円 ※2/20(金)まで

毎月開催「おしゃべり試食会」ぜひ足を運んでね♪




直近のおしゃべり試食会情報はコチラ▶



開催報告

10/22(水)『ナイアードのシンプル上質スキンケア』 in 倉敷センター



ナイアードの武元さんを講師にお招きして、ヘナの実演から始まり、上手く染めていく工程を見せてもらいながらキレイな仕上がりまでみんなで体験することができました。サンプル化粧品も豊富に試すことができ、ガスを各自の手で泥パックすると、肌色が白くなり驚きでした! ナイアードさんのこだわりや大切にされていることを知れて、お肌に優しいナチュラルな材料で、環境や生産者さんを大切に一貫したモノづくりをされていることに感動しました。クリスマスケーキの試食もとても美味しくて質疑応答も盛り上がり和気あいあいと楽しい行事になりました。



HPでも詳しく紹介しています

10/27(月)『麴学習会』 in ぬるま湯キッチン

天井の高い、広々とした開放感のある、ぬるま湯キッチンでの開催です。ワーカースコレクティブぬるま湯から講師をお迎えし、麴調味料について教わりました。納豆麴と玉ねぎ麴をその場で作ったのですが、みなさん楽しそうに作っていて、出来上がりが楽しみの様子。試食は、ぬるま湯さんが作って下さったトマトパスタ、豚しゃぶサラダでした。パスタソースもドレッシングも美味しく、レシピを知りたいという方がとても多かったです。グリーンコープの調味料を使った料理で、味も美味しく安心して食べられるのが幸せだなと思いました。たくさんの方がもっとグリーンコープを好きになってもらえるように、これからも活動していきたいと思ひます。

HPでも詳しく紹介しています

11/11(火)おしゃべり試食会～スイーツバイキング編～ in 西大寺ふれあいセンター

9月開催「クリスマスケーキ編」に次ぐ第2弾、地区組合員がにぎやかに集い、今年度参加した行事や学習会の様子をシェアしながらグリーンコープ自慢のスイーツを試食して会話が弾みました♪
 2026年度の活動再開は見送りとなりましたが、来年度も茶話会など集う場を持ちながら、東地区の組合員が地区委員として活動できる場をつくることができたらと思います。

