



# グリーンコープの食材で作ってみよう！ れんこんのチキンナゲット

れんこん生産者団体「やまびご会」に教えていただいたレシピです。

れんこんは、1cmの輪切りにしてバターで焼いてステーキ風、すりおろしてハンバーグのつなぎ等々、様々な料理に使えます。れんこんチップスを作るには、葉が枯れる10月以降に収穫したれんこんが向いているそうですよ。

<材 料>(4人分)

鶏ミンチ	400g	にんにくみじん切り	小さじ1
れんこん	200g	塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4	小麦粉(衣用)	適量
酒	大さじ1	揚げ油	適量

<作り方>

- れんこんは縦に四つ割りにする。厚手のビニール袋に入れ、麺棒などでたたきペースト状に。(食感を残すため少しかたまりを残しておく)
- 衣用小麦粉以外の材料を①と混ぜ合わせる。
- バット(平らな皿)に広げた小麦粉の上にスプーン1杯分の②を落とし、手で小判状に形作りながら170℃～180℃の油で揚げる。



※揚げずに多めの油で焼いてもOK!  
※ささみやムネ肉を刻んでも作れますよ

## New!びん牛乳



今年も暑い夏でしたね。

私達の食生活を支えてくれる牛さん、豚さん、鶏さんたちの建物にはエアコンがありません。生き物たちも生産者さんたちもクーラーが無い環境で猛暑の夏を過ごしました。

現在建設中の耶馬溪ファームの牛舎の屋根には、太陽光パネルを設置します。太陽光パネルが屋根からの熱を遮り、建物内の温度上昇を抑えます。このように、牛舎、店舗、事業所など関連施設を活用した太陽光発電所づくりにも取り組んでいます。市民発電所づくりには、グリーン電力出資金が活かされています。

酪農生産者さん、国産飼料を育てる産直生産者さん、現場で活躍するグリーンコープの職員さんたちの熱い想いが詰まった動画をご紹介します

グリーンコープ共生・循環型酪農プロジェクト  
<https://milk.greencoop.or.jp/>



## 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11月25日です。



応募フォーム

答えは12月号で  
発表します

### 今月のクイズ



お肉のトレーは、トレーごと半分に切って冷凍するととても使い勝手がいいです。でも、この半分になったトレーはリサイクルできますか?

- できる
- できない



先月のクイズの答えは「②」  
牛乳びんは乾燥すると汚れが落ちにくくなります。びんをすすいだ後は中がぬれた状態で蓋をして返却してください。びん牛乳の蓋はポリ袋などにリサイクルしています。

※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で紹介いたします



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

# 11

2025 Nov.

# 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

こんなことを  
しましたよ!



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

## 第二十三期『総代』決定!

各地区組合員を代表し、来年6月開催の総代会で、グリーンコープ生協おかやまの運営等に関する議決を行う123名の「総代」が2025年9月16日に決まりました。総代のみなさまには、理事会から「総代ニュース」を発行して、活動や運営、商品のコアな情報などをお届けします。

おしゃべり試食会や行事、地区組合員総会等で組合員同士交流を深め、思いを確かめ合いながら、生協の運営を支えていただくと幸いです。これからも、全国の仲間や自治体とともに、みどりの地球をみどりのままで未来の子どもたちへ手渡せるよう、取り組みを進めたいと思います。

ホームページで  
各地区の総代を紹介しています



### 総代会出席者(総代)の声 (抜粋)

一年間の活動を詳しく知ることができ、かつ自分の意見も反映される総代会は、とても貴重な場だと思う

ビジョンなどしっかり練られていると思った。持続可能な社会に向けて、力を合わせていると感じた

若い皆さんが一生懸命活動されている様子、若い生産者さんが夢をもって一生懸命グリーンコープの基準で生産しようとなさっている様子に感動しました!

グリーンコープの商品を利用することが、環境問題にも取り組めると感じた

食品(たべもの)だけじゃない 様々な活動 やっぱりグリーンコープいいな☆を再確認できた

普段会えない人、初対面の人、色々知り合えて楽しい



### 今月の記事

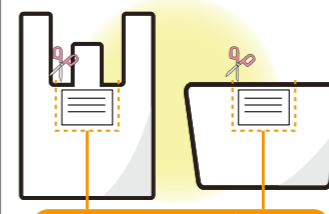
●開催行事報告♪

# 210件

2025年10月2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 ~仕分け袋編~



切り取ってください



新しい仕分け袋に



商品が入っている半透明の仕分け袋は回収して、新しい仕分け袋に生まれ変わります。グリーンコープ独自の取り組みです。乾かして、広げたまま、配達時に返してくださいね。



×結ぶ ×まとめる ×たたむ

商品が入っている半透明の仕分け袋は回収して、新しい仕分け袋に生まれ変わります。グリーンコープ独自の取り組みです。乾かして、広げたまま、配達時に返してくださいね。

ラベルの糊が残っていると再生時の焦げや破れにつながります

返却方法を  
動画で紹介!



# 開催行事報告

## 岡山南 8/19「干物屋さんの、簡単！お魚料理教室」in サウスビレッジ



講師は出雲・渡邊水産の岩田さんご夫婦。応募多数につき急きょ午後の部を設け、単身・親子・三世代と色々な方が参加されました。クイズを通して、魚の面白さや魚の住む海を守ること、そのためには森を守ることが大切ということをお話いただきました。また、私たちが使うことができる水は、地球全体の0.01%しかないこと、その水を大切にすることで、元気な魚を美味しく食べられることも学びました。魚が苦手と言いつつも、目をキラキラ輝かせて骨取りにチャレンジする子どもたちの姿がとても印象的でした。骨はスープのだしにして無駄なく使い切ることができるのも目からウロコでした。手間がかかりがちな魚料理も、干物を利用すると下処理不要で簡単に美味しく食べられる！注文して、家でもやってみよう！と思いました。とても充実した会になりました。



## 合同委員会 8/26「絶品だしとせっけんで♡グリーンコープ café」in 安楽亭

2部制で計29名参加。講師は(株)山一の林さんで、熊本からお越しくださいました。楽しく、そしてとても学びの多いお話に加え、実演を交えながら本格だしのとり方を教えていただきました。

### だし取りの3ポイント

- ①計(けい) 【時間を計ること】
- ②量(りょう) 【重さを量ること】
- ③測(そく) 【温度を測ること】

夏休み中ということもありお子さんも多く、食育のよい機会となりました。とりたてのだしに薄口醤油を加えて作ったかけうどんは子どもたちにも大好評！縁側でしゃぼん玉遊びを楽しんだり、せっけんに関する困りごとの相談や使い方のコツを共有する時間もあり、和やかなひとときを過ごしました。



## 倉敷A・倉敷B 8/28「生産者直伝！レッツ♪れんこんクッキング」in くらしき健康福祉プラザ

熊本のやまびこ会(花組)から、二人の講師を迎えて料理教室を開催しました。多くのご参加をいただき、当日はクジで各テーブルに分かれてテーブル毎に1品を担当して計5品を作成。講師には、からし蓮根と蓮根チップスを実演して頂きました。こだわりの栽培方法で蓮根の皮まで安心して食べることができました。蓮根そのものが美味しいので、どの料理も本当に美味しかったです。節の栄養についてのお話を聞き、今後は絶対に節まで食べようと思いました。



## 商品委員会

### 素敵な香りたどよう癒し空間でした！

7/29(火) 彩生舎の西村孝実さんをお招きし「リニューアルした水の彩 アクアクリームを知って、試して！アロマプレーも作っちゃおう♪」を開催しました。リニューアルした水の彩 アクアクリームは、幸せホルモンの分泌・角アアップが期待できると言われている「四つ葉のクローバーのエキス(シロツメクサエキス)」が新たに配合されました。また、ノンオイル商品で使用感が軽く、家族みんなで全身に使える保湿(保水)クリームです。アロマのお話をお聞きした後、各自好みの香りをブレンドしてアロマプレーを作りました。彩生舎さんのエッセンシャルオイルは、オーガニックにこだわり丹精こめて育てた植物から抽出しています。親子で参加された方もいらっしや、夏休みの楽しい思い出になったことと思います♪



## 福祉委員会

### ～こども基金について～

日本では経済的な格差が広がり、貧困の中、おなかいっぱい食べられない子どもたちが増えています。グリーンコープはこども食堂や居場所の運営など、子どもたちへ支援を続けていくための財源を確保するため「一般社団法人 グリーンコープこども基金」を設立しました。こども基金の財源は様々ありますが、今回は菓子パンについてご紹介します。カタログに載っている「こども基金+3円」のマークがついている菓子パンを購入することで、1商品につき3円が寄付金として積み立てられ、子どもたちの支援につながります。是非パンを買って食べて、未来を生きる子どもたちを応援しましょう！！



## 合同委員会

### 9/12(金) 岡山東地区おしゃべり試食会 ～クリスマスケーキ編～

西大寺ふれあいセンターに集いました。地区委員会休止中のため、久しぶりの再会や新たな出会いを喜び合い、新作クリスマスケーキ2種類を試食しながらおしゃべりが弾みました♪ 次回はニューバージョンで！



11/11(火) 10:15 ~ 11:45

西大寺ふれあいセンター和室にて開催します。  
参加問い合わせは組合員事務局まで  
(086-805-2552/ 平日 9:30-15:00)



### カンパ箱を設置しています

各キーブ&ショップにカーボンニュートラルカンパ箱を設置しています。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、ご協力をお願いします。



### グリーンフレンズ こじまるーん

倉敷市児島地区で子育てサロンをされている「こじまるーん」さん。グリーンコープの調味料や食材を使って子育て親子にランチを提供されています！子育てしているお母さん達にとってホッと一息つける優しい居場所づくりが魅力です♡ 詳しくはくみかつ日記をご覧ください！

開催行事はHPみんなの広場でも紹介しています



直近のおしゃべり試食会情報

