



# グリーンコープの食材で作ってみよう！ れんご鯛丸干しのアクアパッツァ

岡山南地区で開催した「干物屋さんの、簡単！お魚料理教室」で教えていただいたレシピです。年末年始のパーティーメニューにいかがですか。講師を務めていただいた渡邊水産さんの干物は「山陰産」が目印です。

- <材 料>(2人分)
- れんご鯛開き…… 1尾(200～250g見当)
  - ミニトマト…… 4～5個
  - ブロッコリー…… 2～3房程度
  - きのこ(エリンギ、シメジなど)…… 適量
  - 砂出しアサリ…… 100～200g
  - にんにく…… 1片
  - オリーブオイル…… 大さじ1
  - 水…… 200ml
  - 白ワインまたは酒…… 50～100ml

## <作り方>

- アサリを水洗いし、ざるに上げて水気を切る。
- にんにくは縦半分に切って芽を取り除き、3～4等分に切る。その後包丁の面をあて、真上から押しつぶす。ミニトマトは水洗いし、へたを取り、縦半分に切る。きのこは石突きを取り、ブロッコリーは火が通りやすい大きさに切る。
- れんご鯛丸干しに「画像1」を参考に包丁で切り込みを入れる。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、温まったらにんにくを入れ弱火で熱する。にんにくの香りがたったら皿に取り出す。
- ④のフライパンにれんご鯛丸干しを入れ中火で熱し、両面に軽く焼き色をつける(中まで火を通さなくてもOK)。
- 白ワイン、水、アサリを入れ中火で煮立たせる。
- アサリの口が開き、白ワインがフツフツとしたら、にんにく、野菜、きのこを加え、フライパンの蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- 好みの香辛料で味を調える。



画像1



野菜は季節の  
お好みのものでOK



## キャンドルナイト

～でんきを消して、スローな夜を～

キャンドルナイトは、エネルギー消費社会への警鐘を込めた自主停電運動です。環境と脱原発を意識して、夏至・冬至・3月11日(東日本大震災の日)の年3回、「夜8時から10時までの2時間、電気を消してキャンドルの灯りで過ごそう!」と呼びかけています。

家族とゆっくり過ごしたり、ほのかな灯りで読書をしたり……。

脱原発の思いから、エネルギー消費のあり方を考えてみませんか。

今年の冬至は12月22日(月)です。



## 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12月25日です。

答えは1月号で  
発表します



応募フォーム

## 今月のクイズ

仕分け袋に野菜の土が少し残っていました。しかしラベルはきれいに切り取り、1つ1つきれいにたたんで返しました。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「①できる」  
トレーは切っただけでも変形していてもリサイクルできます。汚れや水ぬれはカビの原因となります。カビが発生すると回収袋のトレー全部がリサイクルできなくなりますので、家庭の食器と同じように洗って、乾かしてから回収に出してください。

※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

# 12

2025 Dec.

# 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

こんにちは!

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

## 『グリーングリーン商品交流会』を開催しました

### 9月25日(木)まびいきいきプラザ

雨天にもかかわらず40名の参加があり、遠路はるばる来てくださったメーカーさんは9社!  
参加者は4つのグループに分かれて、8ブース9社を順に回りました。



詳しくは  
くみかつ日記でも  
紹介しています♪



### (株)秋川牧園

●産直鶏肉●たまご  
口に入るものは安全でなければならないという信念で飼育。「産直若鶏モモスライス」はとてもしゃべりやすく食べやすい。「産直若鶏砂ずりスライス(ゆずこしょう風味)」もすぐに調理できる一品。



### (株)ヴィボン

●オリーブオイル  
冬のおくりものカタログ掲載「シエトウイE X V オリーブオイル」(チュニシア産)がおすすめ。ポリフェノール含有量高く、味は辛め。ほぼ無農薬で栽培されており、チュニシアでは珍しい当日搾油のオイル。



### (有)王隠堂農園

●あんぼ柿●梅干  
塩と赤紫蘇だけで漬けたもののみ「梅干」と表示できる。その他は調味梅干。梅の栽培から加工、販売まで行う。梅は手摘み。無燻蒸で仕上げた「吉野の里あんぼ柿」はおくりものスイーツ部門第1位。



### 大分製紙(株)

●トイレトペーパー●キッチンペーパー  
「GCキッチンタオル」は紙の圧着だけで2枚重ねている。一般には稀使用。カタログ回収率をもっと上げて!



### (株)海千

●明太子●もつ鍋セット  
食品添加物を一切使用しない明太子は、基準の厳しい欧州にも輸出できる逸品。臭みがない「九州産もつ鍋セット」は冬のおくりものカタログ第1位。



### (株)ジャパンビューティプロダクツ

●化粧品  
界面活性剤、防腐剤、タール系色素、シリコンなどを使わずに自社で生産。「BBクリーム」はスキンケアからベースメイクまでこれ1本でOKの優れもの。



### (株)彩生舎

●化粧品●精油など  
昨年リニューアルした「水の彩アクアクリーム」は使用感変わらず効果はUP!



### (有)別所蒲鉾

●蒲鉾●お魚チップス  
工場は台所の延長、添加物を持ち込まない。社長が子ども時代のおやつとして食べ、孫に安心して食べさせられるおやつを作ろう!と製品化したのが「お魚チップス」。



### アルファ食品(株)

●お赤飯●炊き込みご飯  
「国内産もち米使用らくらくお赤飯」や「らくらく五目おこわ」は水を入れて炊くと30分でとても美味しい赤飯やおこわが食べられる!



## 今月の記事

- 青森りんご生産者視察交流
- 岩手遠隔地視察
- ネグロスクリスマスキャンペーン

# 210件

2025年10月30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 ～トレー編～



油脂分などが残らないように、食器と同じようにきれいに洗って(食洗機OK)、乾かしてください。返すときはトレーを重ねないでください。

回収できるトレーは裏にこのマークが表示してあるのだけです。変形しても回収可能です。



グリーンコープでは、使ったトレーを回収し、トレーとして再生利用します。トレーは3層になっていて、真ん中の層がリサイクル素材。食品に触れる層は新しい素材を使用しています。全ての材質には環境ホルモンは含まれていません。回収したトレーは一枚ずつ汚れをチェックして再生工場に運びます。重なっていると汚れを見落とすことがあるので、重ねないで返してください。





# 青森りんご生産者視察交流

9/25～9/27、りんごの一大産地である青森県の生産者『津軽みらい農協石川』と『津軽産直組合』をそれぞれ訪問しました。2024 年末から年始にかけて日本海側で断続的に降り続いた雪は、青森県で記録的豪雪となり、この影響でりんごの木は幹折れ・枝折れ・倒木などの被害がありました。グリーンコープは生産者を支援するため、組合員にカンパを募りました。圃場では『とき』『早生ふじ』などの旬のりんごが大きく実っており安心しました。豪雪被害の次は春からの高温とそれによる害虫の被害→水不足と乾燥によるサビ果など次から次へと大変な状況が続く中、グリーンコープの栽培基準を守り、こちらの産地はネオニコフリーでおいしいりんごを育ててくれています。

訪問した時は 9 月下旬なのに残暑が大変厳しく、収穫作業も一苦労だと感じました。そんな中、大切に育てられた美味しいりんごを是非みなさん召し上がってみてくださいね。小さな傷や変色したりんごが届くこともあるかもしれませんが、その部分を除けば味に問題は無いそうです。

また、みなさんから集まったカンパ金をそれぞれの生産者へお渡ししました。苗木の植え替え、園地や施設の復旧や整備に役立てられるそうです。ご協力くださった方々、ありがとうございました。



鳥もおいしいりんごを食べにきます



害虫被害やキズのあるりんご、小さくて大きく育たないりんごが今年は多いそうです



わい化栽培という方法で育ち真っ赤に色づいた紅玉



豪雪の影響で傷ついた木の幹と枝



高密度栽培という方法で効率よく育てられている圃場



# 岩手遠隔地視察

岩手中央農協に行ってきました。

1 件目の生産者藤村さんの圃場は 8 ヘクタールで、多種類のりんごを栽培されていました。今年は病害虫の大量発生以外にも鳥の被害もあり対策としてネットをされていました。



2 件目の北田さんは山の傾斜をいかした圃場で、葉つみ、玉回しをあまり行わず光合成でデンプンを増やし糖化させること、土に肥料を入れず草の窒素を活用すること、穂木の親和性を悪くして低く育てることなど 岩手のりんご栽培の特徴をお聞きする事ができました。鳥の被害対策は紐を張られていて圃場によって対策が様々なこともわかりました。

3 件目の紫波長岡果樹園、森川さんの圃場は 10 ヘクタールで 15500 本のりんごを特別栽培されていました。今年はカメムシの大量発生で多くの地域が特別栽培をやめる中、除草剤も使用せず特別栽培に取り組んでおられ、カメムシ対策のデンプン散布やハリトウムシ対策にコンフューザーを仕掛けたりと様々な工夫をされていました。

最後に岩手中央農協の選果場を視察させていただきました。冷やすことによりりんごが美味しくなるので貯蔵庫は 1～2° C に保たれていました。2 階に選別機が 2 台あり、手作業でさびや傷があるりんごを取り除き、大きさ毎に箱詰めされました。今回の視察で農協や生産者のみなさんと直接お会いして、顔と顔が見える交流をすることの大切さを改めて実感することができ、大切に栽培されているりんごのことを多くの組合員の方々に知っていただき利用普及に繋げていけたらと思いました。



## from ネグロス・クリスマスキャンペーン

フィリピンとの民衆交易が始まり 30 年以上経ちました。グリーンコープは、民衆交易を通じてアジアの人々の自立を応援しています。アジア各地で農・食・環境保全への取り組みを進めるために、今年もクリスマスキャンパに取り組みます。ご協力をお願いいたします。

- フィリピン・ネグロス島では……  
若者たちが住み込みの研修で循環型有機農業を実践的に学び、自立するための機会を得ることができます
- インドネシア・東ジャワでは……  
フィリピン・ネグロスの若者 1 人が 1 か月の農業研修を受けることができます

017 200円  
018 500円



# 商品委員会

## 10/1(水)倉敷センターにて、クリスマスケーキとチキンの試食会を行いました。

クリスマスケーキは、新商品の「ピスタチオムースケーキ」と「サラのシュトーレン(チョコレート)」を、チキンは「フライドチキン(衣なし)」と「フライドチキン」を試食しました。

試食後、ケーキとチキンそれぞれのお気に入りの投票をすると、クリスマスチキン衣あり 5 票・衣なし 7 票、ピスタチオムースのケーキ 6 票・サラのシュトーレン(チョコレート) 6 票という結果になりました。組合員になったばかりの参加者さんが多く参加してくださり、気になる商品やお気に入り商品の情報交換をして楽しく交流ができました。

材料にこだわった安心安全で美味しいグリーンコープ商品で、楽しいクリスマスをお過ごしませんか！クリスマスケーキとチキンは毎年早く申し込みをすると割引がありお買い得になるんですよ！



# 福祉委員会

## 10/10(金)「みつカフェ。」さんに訪問しました。

その日は 110 名の生徒たちの参加があり、わいわいとにぎやかに思い思いの時間を楽しんでいる様子が見れました。

私たちはグリーンコープのフードサポートから提供された米粉と豚肉とカットキャベツを使ったお好み焼きをつくるお手伝いをしました。

「もちもちしていて美味しい！！」と大変好評頂けて嬉しかったです。

生徒たちと交流したいので、アンケートを切り口にアタックできたらいいかもと話しながら帰途につきました。 金田・土屋



# 合同委員会

## 10 月のおしゃべり試食会では、全地区共通でクリスマスチキンの試食を行いました。

フライドチキン(衣なし)は 6 ピース入りで 1 ピースは約 100g の大きなかたまり。

見た目の満足感も抜群です。皮はパリっとしていて、中は柔らか。濃すぎない味付けでとても食べやすく、いくつでも食べられそう。「子どもでも安心して食べられる、手軽に本格的」と地区委員さんにも好評でした。レンジ温めだけでもよし、オープンで少し表面を焼いてもなお美味しいです。各地区、毎月いろいろな試食を囲みながら、おしゃべりに花を咲かせています。お近くの会へ、ぜひ一度遊びにきてください。



写真満載「くみかつ日記」をぜひご覧ください



## 2025 年度 グリーンコープ生協おかやま LINE オープンチャットを開設しました☆

- おしゃべり試食会ってどんなことしてるの？ 毎月の試食は何？
- 行事の様子が知りたい！
- 行事企画や活動の情報を、いち早くタイムリーにキャッチ！

二次元コードを読み込んで注意事項を確認し、オープンチャットにお入りください。  
※ひらがなフルネームでの参加をお願いします。(オープンチャットでは、面識のない方と個々で繋がることはできないので安心してご参加ください。)



## グリーンフレンズ おうちかふえ bonboncha

県立図書館のすぐ近く、県庁通りから一歩入ったところに、誰かのおうちのように行んでいるカフェです。店内は、カウンター席と奥に靴を脱いで上がる小部屋があり、落ち着いた空間。定番の「お昼ご飯セット」は、日替わりの主菜と数種のおばんざい、お味噌汁、黒豆入り発芽玄米ごはん、京番茶が一つのお盆に乗ってきます。それぞれのお料理でお出汁がとっても美味しく使われています。お店で使う調味料は全てグリーンコープのもの。一つ一つが何気ないおばんざい、濃すぎず薄すぎず、飽きない味で、付け合せとのバランスなど、調味料を使いこなされている様子がかげえます。予約でお弁当も作っていただけます。店内にあるメニューやパンフレットの挿絵は、ご主人自ら描かれたそうですよ。



## 直近のおしゃべり試食会情報