

エコシュリンプの香草チーズパン粉焼き

(グリーンコープおすすめレシピBOXより)



- <材料>
- ・エコシュリンプ特大 200g
 - ・粉チーズ 適量
 - ・塩、こしょう 各少々
 - ・パン粉 適量
 - ・A(合わせる)
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 玉ねぎみじん切り 大さじ3
 - パセリみじん切り 大さじ1
 - にんにくすりおろし 少々

- <作り方>
- ① エコシュリンプは解凍し水気を取って背開きにし、塩・こしょうを振る。
 - ② ①のエコシュリンプの背にAを塗って、粉チーズとパン粉を振る。オーブントースターで10～15分焼く。

CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL

カーボンニュートラル実現に向けて

おうちでカーボンニュートラル vol.5 卒FIT 電気をグリーンコープでんきに売電

おうちの太陽光発電の余った電気。どこに売っていますか？
家庭用太陽光発電は、固定価格での買取制度(FIT)の保証期間10年を迎え、2019年11月より順次満了、2023年末までに全国で165万件が卒FITとなります。卒FITを迎えた電気の売り先を「グリーンコープでんき」にすれば、持続可能な社会を目指して行動するグリーンコープの仲間が届きますよ！



詳しくはこちら▶

CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL CO₂ NEWTRAL

グリーンコープの会

Welcome♪

グリーンコープのとりくみ&商品情報をはじめ、地域ならではの話題まで。組合員が集って情報交換しています。組合員ならどなたでも、いつからでも参加できますよ！

商品委員会をご紹介♪

グリーンコープ商品についていろいろな事が知れる商品委員会では、新商品の試食や商品についての意見交換などを通じて、組合員に向けてどのように情報発信していけるかを、楽しく相談しています。「食べるの大好き!」「商品の事、もっと知りたい!」という方の参加、見学大歓迎です！
委員会活動日については、下記組合員事務局までお問い合わせください。



感想をお寄せください！



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▶



Green 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

音声配信
組合員が読むグリーンレター

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

グリーンレター

12/10(日)はみんなで
アニバーサリーマーケットへGO!!

20th アニバーサリー マーケット

今日の一歩で未来が変わる

12月10日(日)

10:00～14:30

コンベックス岡山 中展示場
岡山市北区大内田 675

詳しいアクセス
方法はコチラ

いよいよ私たちのグリーンコープ生協おかやま「誕生20周年」を祝うお祭りが近づいてきました★
老若男女、グリーンコープのことが大好きな人も、もっともっと知りたい人も、知らないよ～(笑)っていうお友達も、みんなが楽しめる一日です！

メーカーや生産者
活動紹介などのブースは
53 出店

お友達を誘おう!
アニバーサリーマーケットのチラシにある「お友達チケット」を持って会場に来てくれたお友達には嬉しいプレゼントをご用意しています♡

グリーンコープ商品が当たる抽選会
まつり会場でお買い物をして、会場に隠されたクイズに答えて、抽選会に参加しよう!

料理研究家
枝元なほみさん &
エコパでおなじみ生活アートクラブ
富士村夏樹さん
によるトークセッション開催!

11:20～11:50 日々の暮らしで大事にしていること
13:15～13:45 台所でのエコアレンジ など

SNS シェアキャンペーン
facebook や Instagram で「グリーンコープ生協おかやま」から投稿された20th アニバーサリーマーケットに関する記事を SNS シェアしてくれた方には、ささやかなプレゼントをご用意しています!

facebook | instagram

出店メーカーを動画で紹介!

配達体験タイムアタックやEVトラック記念撮影、お菓子がもらえる元気くんジャンケン、お菓子の詰め合わせワークショップなど、子どもたちが楽しめる企画も盛りだくさん♪

今月の記事 ● 商品の確かさを確認する活動の報告

203件
2023年11月2日現在

牛乳びん (おかやま)	トレー	モールドパック	4Rピンポイントトレー
99.7%	65.2%	103.4%	①重ねないで ②食器と同じようにきれいに洗って食洗器の使用もOK! ③しっかり乾かして 汚れや水分はカビの原因となり、周りにも広がってリサイクルできなくなるよ。
リユースびん	袋	カタログ	
91.9%	18.8%	37.2%	

返却方法を動画で紹介しています!

商品の確かさを 確認する活動の報告

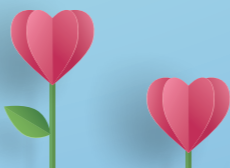
10/6(金)、商品委員会では商品の確かさを確認する活動として、勝田郡勝央町にある「株式会社イサミ岡山フードプロダクツ」さんを訪問してきました。

まずは工場長の梶永さんから「ミンチカツ」の製造過程についての説明をお聞きしました。

その後工場に移動し、原材料の保管状況、ミンチカツの製造過程を見学させていただきました。

原材料はグリーンコープ指定のものを使用し、丁寧に安心・安全でおいしいミンチカツを製造されていることが確認できました。

産直国産牛と産直豚を使用した
ジューシーでとってもおいしい
ミンチカツです!



コチラを確認ください▶

商品委員会

生産者さんを応援!

日々の食卓に欠かせない根菜類の人参・玉ねぎ・パレイショ…春先まで北海道の有機農法すずらん会・訓子府有機農法研究会のものが届きます。肥沃な大地で育った野菜は機械化が進んでいる北海道とはいえ、除草剤不使用・無農薬や減農薬で栽培しているので広大な圃場の草取りは人の手で行われています。今年の夏は特に厳しい暑さも加わり、ご苦労が多かったようですが頑張って育ててくださっていました。直接生産者さんからお話を聞き、感謝の気持ちと応援のメッセージをお届けすることができました。

これからも安心安全でおいしいグリーンコープの産直野菜を食べられるよう注文することで生産者さんを応援したいと思います!!



合同委員会

10/13 グリーンコープ cafe ～『海とだしとせつけん』～ inHASHTAG 岡山

熊本から贅沢に2名の講師をお迎えし、(株)地の塩社の田口さんからは「初心者にも簡単なせつけんの使い方」を、(株)山一の林さんからは「昆布と花かつおを使っただしの取り方」を教わりました。かつおを焙乾する時に煙から付着する発がん性のある物質を表面研磨して取り除くなど、丁寧な製法で作られた花かつおでとった、絶品だしの親子丼を試食しながら、参加者同士の交流も深まる場となりました。また、キッチンの固形せつけん実際に食器を洗い、クリーミーな泡立ちや汚れ落ちに感動の声も^^講師のわかりやすく楽しいお話に引き込まれ、「ザ・グリーンコープの学習会、最高のグリーンコープ cafe でした」との感想をいただき、グリーンコープで暮らす魅力を一段と感じられた会となりました。

クリスマスショコラの試食も大好評、まだの方は来年ぜひご注文ください♪



直近の
地区委員会情報
はこちらから



『ひまわりプロジェクト』に取り組みました

**** お知らせ ****

ひまわりプロジェクトを最後に、作州地区委員会準備会は解散となります。今後は、サークルとして作州地域の組合員との交流の場を続けていきたいと考えています。サークル活動にご関心のある方は、津山キープ&ショップとらいあんぐるにお問い合わせください。

作州地区委員会準備会



7~10月にかけての様子をくみかつ日記にお届けしています!



9/21『スタッシャー-楽々クッキング♪』in 操山公民館

講師に生活アートクラブの富士村社長と植田さんをお招きし、参加者21名で開催しました。100%天然プラチナシリコンでできた密閉保存バッグ「スタッシャー」の安全性についてと、色々な使い方を教えていただきました。

みんなで「よだれ鶏、切り干し大根煮、チョコバナナケーキ」を作って試食。特にスタッシャー1つで混ぜて、焼いて、コロんと取り出せるケーキの簡単さと美味しさに、感動の声が多かったです!

岡山中地区委員会

エコデバのHPからスタッシャー調理のレシピを沢山見ることができますので、皆さんもぜひ色々作ってみてください!



福祉委員会

9/27 円縁学習会 ～働く女性の税と社会保障～ &おしゃべり会の報告

配偶者の扶養内で仕事をする場合、年収103万円(一部106万円)を超えたらダメ!と思われる方が多いかと思えます。今回の学習会で年収の壁の話を詳しく教わる中で、今の自分の現状と重ね合わせて聞くことが出来ました。

103万円を超えた場合は社会保険が掛かってきますが、それは自分自身だけではなく、大切な家族を含めての未来の大切な保障だそうです。そんな受け取り方があるのかと驚きました。学習会後のおしゃべり会で、改めて、自分の大切な人生をこれからどのようにしていきたいか…。

たくさんの意見が出ましたが、その場で先生に聞くことが出来て、疑問も解消出来ました。参加された皆さん、自分自身の人生、今後どのようにしていこうかなと考えるキッカケになったのではないかと思います。



支援委員会

10/13 地域子育て支援センター真備 かなりやの運動会に参加しました

0~2歳の親子運動会は総勢約70人。主に真備町内(川辺、岡田、園、有井、箭田、呉妹、二万)と倉敷市内からの参加でした。親子クラブOB、栄養委員、社協、地域ボランティアと一緒に地域の親子のための運動会を盛り上げました。親子のふれあい、地域の方との交流、最後には元気くんと写真撮影タイムもあり、笑顔いっぱいの楽しい時間でした。ちなみに私はデイジーダックになりました!



平和・環境委員会

9/12 学習会報告 環境過敏症ってご存知ですか?

環境過敏症とは、化学物質や電磁波を原因とする健康障害の総称です。今回は、尚綱学院大学名誉教授の北條祥子先生から、環境過敏症についてたくさんの情報を伝えていただきました。花粉症と同じく、環境過敏症は一度発症すると日常生活に大きな影響を与えます。まずは発症を防ぐ生活を心がけることが大切です。子どもや女性の方が影響を受けやすいというお話もありました。学習会の詳しい内容は、グリーンコープ生協おかやまホームページ内にある「くみかつ日記」をご覧くださいね。

