

# 今月の楽々クッキング♪ スタッシャーで簡単チョコバナナケーキ

プラスチックを使わない生活の強い味方“スタッシャー”  
“鉱物”を原料とした100%ピュアプラチナシリコンで作られています  
今回はスタンドアップタイプMサイズを使用したレシピをご紹介します  
おやつ作りをお手軽に(^^)/

- <材 料>
- |               |       |               |      |
|---------------|-------|---------------|------|
| G Cチョコレートクリーム | 100g  | きび砂糖(お好みで)    | 50g  |
| G C産直たまご      | 2個    | G Cホットケーキミックス | 200g |
| 産直びん牛乳        | 100cc | ネグロスバナナ       | 2~3本 |

- <作り方>
- 1 スタッシャーにG Cチョコレートクリームを計り入れ、500Wのレンジで30秒加熱する。(溶けるまで。湯煎で溶かしてもOK)
  - 2 オープンを180度に予熱する
  - 3 産直たまご、産直びん牛乳、お好みできび砂糖を加え混ぜる
  - 4 G Cホットケーキミックスを加えて混ぜる
  - 5 スタッシャーの上部についた生地はへらなどでこそぎ落とす(生地をきれいに落とすことが美しく焼き上げるコツ)
  - 6 カットしたバナナを上部に並べる
  - 7 予熱したオープンで30分焼く(スタッシャーの口は開けて焼いてください)



お米で作ったみんなのホットケーキミックスでもおいしく作れます



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

### 2027カーボンニュートラル

猛暑、集中豪雨、青果の生育不良、病害虫の多発...今年が生産者の皆さんにとって厳しい夏でした。このような夏が今後も続くと予想されています。  
「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に」  
「国産の農産物をこれからも手にすることができるように」  
温暖化の原因の一つとされる二酸化炭素を減らすための新たな組合員の取り組みが2025年7月から始まります(購入金額の

1%に相当する金額を毎月出し合い、カーボンニュートラルに取り組むための資金とします。なお上限を500円/月とします。)。おかやまでは2022年6月の通常総代会において方針を承認いただきましたが、合意形成に時間がかかった県もあったため、取り組み開始が遅くなりました。  
みんなで出し合ったお金は事業収入とは別に管理し、カーボンニュートラルに取り組む費用としてのみ活用します。  
グリーンコープのカーボンニュートラルについては、ホームページや地区委員会でご紹介しています。  
※グリーンレター10月号ではカーボンニュートラルに取り組む基金を作るとお知らせしていましたが、基金は作りません。訂正しお詫び申し上げます。

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

## プレゼント企画

### あなたの“推し”商品をおしえて!

#### ・グリーンコープの冷凍食品・

今月のお題は「お弁当に使える!グリーンコープの冷凍食品」です。  
様々な添加物が気になる加工品こそ、不要な添加物を使わないグリーンコープ商品を選びたいですね。  
3月号のグリーンレターで結果を発表します。  
新生活でお弁当ライフが始まる皆様、どうぞお楽しみに(^^)/  
教えてくださった方の中から抽選で10名様に、冷凍食品購入に使えるグリーン券をプレゼント。  
ご応募お待ちしております(^^)/

入力はこちらの  
二次元フォームより



### 新しいびん牛乳の誕生に向けて

2025年2月に新しいびん牛乳工場が完成します。  
新工場では、大分県の生乳を使用したびん牛乳を生産します。  
チラシや共生の時代(号外を含む)を通じて、これからの牛乳についての大切なお知らせをお届けしていきます。  
カタログ以外の配布物もどうぞご覧ください。



## 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で紹介しませ



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



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

## 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

# 12

2024 Dec.

## from ネグロス・クリスマスキャンペーン

1986年に起きた世界的な砂糖価格の暴落で、飢餓状態に陥ったフィリピン・ネグロス島の子どもたちを救いたいという願いから始まったカンパ活動。  
今では、ネグロス・アジア各地の人たちの自立支援に活かされています。  
アジア各地で農・食・環境保全への取り組みを進めるためのクリスマスカンパに今年も取り組みます。ご協力をお願いいたします。  
申込注文書に口数をご記入ください。web 注文の方は番号を入力ください。お一人何口でもOK!

- 017 from ネグロスクリスマスカンパ 200円
- 018 from ネグロスクリスマスカンパ 500円

500円あれば..... インドネシアのエビ養殖池周辺に3本のマンゴープの苗を植えることができます  
5000円あれば..... 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



### 今月の記事

- 平池水上太陽光発電所ツアー & 学習会報告
- 米沢郷牧場視察・交流報告

### 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 マーク、(500ml びんには マークが入っていないものもありますが、ラベルに マークがあるもの

# 206件

2024年10月31日現在

グリーンコープでんき  
電気を選ぶ  
未来を選ぶ

## 平池水上太陽光発電所ツアー & 学習会

生協を超えて全国からの参加者が大型バスで視察に向かい、グリーンコープでんき職員から設立の経緯や特長などを伺いました。



チェルノブイリ原発事故を機に脱原発に向かい、東京電力福島第一原発事故を経て、大切なライフラインである電気も、食べものと同じように、安心・安全な選択をしたい」というひょうごの組合員の強いおmoiから設立されました。

環境負荷を考慮した資材や特別仕様のパネルを採用、毎月設備点検や水質検査が行われ、農業用水としての水質基準は施工前より改善していることが確認されています。今夏は水草の成長が著しく、除草作業(もちろん薬剤不使用)は、今後は年に複数回に増やすそうです。

ひょうごの組合員のイラストが描かれ、自然エネルギーで環境を守りたい私たちの思いが感じられるグリーンコープらしい発電所です。



設置に際し、地域の理解や協力を得て近隣の田を駐車場や資材置き場として提供されたり、設置後は自治会の旅行でグリーンコープの第一号市民発電所・神在太陽光発電所を訪問されたそうで、この度の視察の際も草刈りの手を停めてご協力頂くなど、地域の方々といつまでも協同できる関係性を嬉しく思いました。

私たちがこれまでにつくってきたグリーンコープの発電所が、更にグリーンコープでんきの電源となれるよう、まだグリーンコープでんきの見積もりをしたことのない方々は一度見積もりをしてみませんか♪(配達担当者にお声がけください) 原発に頼らない社会づくりを進めて、みどりの地球と安心・安全な暮らしを子どもたちに手渡していきたいと、組合員のおもいの詰まった発電所を目のあたりにして、改めて思いました。

平田みのり

## 米沢郷牧場視察・交流

9/25(水)～9/27(金)、山形県南部置賜地域にある米沢郷牧場を訪問しました。三方を山に囲まれた広大な盆地は自然豊かで、農畜産物の生産に適した場所です。BMW 技術※を活用した循環型農業を行っています。



メッセージをお渡ししました

※BMW 技術…地域生態系における自然浄化作用の仕組みに学び、バクテリア(B)、ミネラル(M)、水(W)の力を借りて自然循環を保全する技術

### ●堆肥センター

鶏糞などに BM 生物活性水を噴霧して発酵させる。36 日かけて 1 回目の発酵、攪拌して 22 週間置く。乾燥させて堆肥が完成。



### ●ラフランス圃場

収穫を 1 週間後に控えた大きなラフランス。風に弱いので棚にしている。除草剤不使用なので土がフカフカ。



### ●りんご圃場

枝を横に大きく伸ばした絵に描いたような立派な「ふじ」の木。これから色づき収穫を迎える。



### ●水田

広大な水田が広がる。グリーンコープには「無農薬つや姫」「B栽培コシヒカリ」「B栽培雪若丸」「B栽培はえぬき」を出荷。



除草剤不使用、農業は最小限にとどめて環境を守りながら、安心・安全な農産物の生産を実現している『米沢郷牧場』。グリーンコープの生産者であることが有難いと思いました。今後も組合員で買い支えていきたいです。

鐘築 由紀子

紙面で紹介しきれなかった報告はコチラから



## \*商品委員会\*

### 『クリスマスケーキ & チキン試食大会』 10月8日(火)@岡山センター

今年はクリスマスケーキ「米粉のプラリネノエル」「モンブランタルト」「サラのシュトーレン(はちみつチャイラテ)」の3種類、「フライドチキン(衣あり・衣なし)」「ローストチキン(半身)」の3種類を食べ比べ!



クリスマスケーキは国産小麦や国産米粉、民衆交易のパパア産力カオ豆、有機ドライフルーツを使用。冷蔵庫で解凍すれば美味しいケーキが食べられます♪

フライドチキンは産直若鶏使用。もも肉・手羽元に下味をつけて、一番搾りなたね油「菜の花物語」で揚げています。「ローストチキン」は、一晩寝かせて味が馴染んだお肉を蒸して、揚げて、バターを塗ってオープンで焼き上げ。自宅で加熱するだけで美味しいチキンが手軽に出来上がり♪



10月に行われる早期予約がお得!  
Xmas はグリーンコープのケーキ&チキンで楽しみましょう♪

## \*福祉委員会\*

### 「はこめ屋さんのおいしくてやさしい珈琲講座 & クリスマスケーキ試食会」を開催しました

フェアトレードの豆のみを扱い、カタログでも毎回人気の「焙煎工房はこめ屋」さんのコーヒー。福岡市の認定就労訓練所として、焙煎して商品とするまでの工程の中に就労訓練を組み込み、生きづらさを抱える若者等の社会参画を「ワークスこころ」が伴走支援されています。

就労訓練の様子をお聞きすると、長く引きこもってコミュニケーションに不安があったり心身に課題があったり…作業される方ひとり一人の心と体の状況に合わせて、ゆっくりと丁寧に向かい合っておられる姿がとても印象的でした。

コーヒー豆の選別は生豆の段階と焙煎後の2回(焙煎後も選別されているコーヒーは本当に珍しいそう!)、手作業で一つひとつ丁寧に作られているとのこと。その丁寧な作業があってこそ、雑味が少ない美味しくて「やさしい」コーヒーがいただけるのですね♪

自分好みの美味しいコーヒーを追求できるハンドドリップ講座、美味しくて安心安全なグリーンコープのクリスマスケーキ試食も大好評でした!



焙煎工房はこめ屋の紹介動画もぜひご覧ください



## \*合同委員会\*

### 10/2(水) 『オススメ商品試食まつり』in くらしき健康福祉プラザ

うまかたれを使った煮卵や、冷凍野菜を使った煮物、お浸し、人参グリル、おいしい物、デザートをご用意。黒豚餃子の調理は、実際に見ていただき、美味しい羽根付き餃子の焼き方も、お伝えすることが出来ました。クリスマスチキンがひとり一本ずつと、豪華な試食まつりとなり、グリーンコープアプリの紹介や、4Rクイズ、牛乳、バナナなど、さまざまな取り組みもお伝えし、アンケートでも、皆さんとても喜ばれていたため、企画して良かったです。HPの方もぜひ見てくださいね!



### 10/4(金) 『一緒に食べよう♪考えよう♪食べてほしい! 子どものおやつ~美味しいあんこと添加物のおはなし&ランチ会♪~』in 南ふれあいセンター

子どものおやつには安全なものを食べさせたい!という思いから、あんこと添加物の学習会を開催しました。とても丁寧に作られている様子を知り、市販品との違いにみなさんとても驚かされていました。参加した組合員同士もおしゃべりも弾み、とても楽しい会になりました! 詳しい報告は HP くみかつ日記をご覧ください♪



### 耳より! その4

### 毎日使う調味料をグリーンコープに! ~ こだわりは、国産原料と昔ながらの丁寧な製法 ~

「しょうゆ」は国産大豆、国産小麦を使用し、丸大豆から作る本醸造。「味噌」ももちろん国産原料。「塩」「砂糖」も昔ながらの製法で丁寧に作られています。油は、遺伝子組み換えでないナタネを原料に、薬剤を使わず圧搾法で一番搾り圧搾油のみを使用しています。光による酸化を防ぐため、スチール缶を採用。フレッシュでプレミアムな油です。毎日使うからこそ、美味しく安全な調味料を選びたいですね。きっと、料理もワンランクアップ間違いなし!



直近の地区委員会情報はコチラから

