

# 今月の楽々クッキング♪ 豚モモの逆ロールキャベツ



豚肉にはビタミンB1がたっぷり。  
トマトジュースを使った簡単ヘルシーメニューをどうぞ(^^)/

- <材 料> (約4人分)
- 産直豚モモうす切 300g
  - キャベツ 1/2個(千切り)
  - ミックスチーズ 適量
  - トマトジュース食塩無添加 2缶
  - 片栗粉 適量
  - チキンコンソメ 1袋
  - 塩・こしょう 少々
  - なたね油 大きじ1



- <作り方>
- キャベツは塩少々(分量外)を振ってよく揉み、ギュッと水気を絞る
  - 豚モモ肉を1枚ずつ広げ塩・こしょうを振り、①のキャベツと、ミックスチーズをのせて巻き、片栗粉をまぶす
  - フライパンになたね油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、肉に焼き目を付ける
  - ③にトマトジュースとチキンコンソメを入れ5～6分煮たら、塩・こしょうで味をととのえる  
※冷凍いんげんを塩ゆでして添えると彩りになります

## プレゼント企画

あなたの”推し”商品をおしえて！  
● 結果発表「グリーンコープのパン」 ●  
国産原料にこだわったグリーンコープのパン  
皆さんから届いた”推し”パンをご紹介します！

### アップルクリームパン

親子で大好きです！  
あきやまさん  
子どもが大好きです(^^)  
こはく母



### 冷凍国産小麦のクロッカ

カリカリの食感に、クルミの風味が堪りませ  
ん！冷凍なので、好きな時にいつでも食べら  
れるのも嬉しいです。  
ゆり



### ほうれん草とチーズのロール

ほんのり緑色の可愛いパンです。ほうれん草が主張せずに、チーズとの相性も良く食べやすいパン。そのままでも美味しいけど、少し焼いてこんがりさせるともっと美味しい♡  
せんたあ

パンの生地が、ほうれん草の味が強くもなく食べやすく、美味しいです。少しずつ食べようと思うのにだいたい食べきってしまう軽さです。  
ばん子



### リッチロール

我が家はリッチロールにこだわりのあらびきウィンナーを挟んでホットドッグに！子供たちも大好きです！  
むらなかさおり



### 焼きカレーパン

全く脂っこくなく、軽やかな食べ心地♪おやつにもぴったりです。  
マユカ



おかやま開発商品「う米パン(うまいぱん)」はグルテンフリー・ふんわりもちもちのお米のパンです。  
冷凍で届きます。カタログで見つけたら注文してくださいね。



誌面の都合上、全てのコメント・お名前の掲載ができませんでした。  
当選者の発表は商品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でご紹介します



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

2  
2025 Feb.

# グリーンレター



もうだ！

## 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。地区組合員総会後は、各地区とも趣向を凝らした企画が目白押しです！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。

### 岡山北 A・岡山北 B

2/27(木)  
10:00～13:00

会場  
岡山県  
生涯学習センター

二部企画  
ヘナ染めであなたも  
頭皮から美髪に！  
“実演あり”



### 岡山南

2/28(金)  
10:00～12:30

会場  
南ふれあいセンター

二部企画  
ダニと掃除の学習会☆  
～我が家の防虫対策～



### 岡山中・岡山東

2/28(金)  
10:00～13:00

会場  
岡山ふれあいセンター

二部企画  
腸活カフェ&  
丸本酒造さんのお話



### 倉敷 A・倉敷 B

2/21(金)  
10:00～13:00

会場  
まびいきプラザ

二部企画  
肉のプロが伝授！  
おいしいお肉の焼き方と  
産直国産牛のヒ・ミ・ツ



### こじま

2/13(木)  
10:40～11:40

会場  
児島市民  
交流センター

二部企画  
おしゃべり cafe



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。



### 今月の記事

- 群栄化学工業 視察報告
- 商品の確かさを確認する活動
- グリーンコープの託送料金訴訟

207件

2025年1月14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 ～モールドパック編～



空になったら  
そのまま返してね！

たまごトレイ・  
段ボールなどの  
紙製品に  
リサイクル



グリーンコープのたまごパックは、古紙(雑誌や新聞など)を原料とした容器(モールドパック)でお届けしています。  
使用後は回収し、段ボールやたまごのトレーなどの原料として再びリサイクルされています。  
破れていても大丈夫！カタログと一緒に返してください。

汚れていても殻がついていても大丈夫です



## 群栄化学工業 視察報告

視察・訪問は交流を深め、互いに理解することを目的に行われています。2024年度は7県の組合員で群栄化学工業(株)本社へ訪問させていただきました。群栄化学工業(株)とは、2017年に遺伝子組み換えでない異性化糖(non-GMO異性化糖)が製造できるメーカーを探すことで出会いました。異性化糖は、成分を分解しているため遺伝子組み換えの表示義務がありません。そのため遺伝子組み換えかどうかを知る術がなく、遺伝子組み換え不分別の異性化糖が使用されている不安があります。グリーンコープでは、異性化糖の non-GMO 化をすすめており、年々 non-GMO 異性化糖を使った商品は増えています。



異性化糖はタピオカやとうもろこしの成分を分解して作られています。現在グリーンコープの non-GMO 異性化糖はタイ産のタピオカが使われており、今後はインド産のとうもろこしも使われる予定です。砂糖と比べるとすっきりした甘さが特徴で、清涼飲料やお菓子、調味料などの甘味料として使用され、原料表示では「果糖ぶどう糖液糖」「ぶどう糖果糖液糖」と記載されています。市場では不分別の GMO 異性化糖が圧倒的に多く、価格も 15～20%高い non-GMO 異性化糖は少数になっています。群栄化学工業(株)では両方製造していることから確実に分別するために工場では徹底した管理がされています。製造時、不分別の GMO 原料から non-GMO に切り替える時は、non-GMO 異性化糖で流し、その時にできた異性化糖は不分別品になります。洗剤の使用は極力しないということで洗う時は水で流されています。今回の視察・訪問では、製造工程や成分分解、異性化糖の特徴や歴史も説明いただき、外から工場も見学させていただきました。どこを見ても整理整頓され、清掃が行き届いていることにもとても安心感を得られました。最後に、組合員からすべての異性化糖が non-GMO 異性化糖になることを願っていること、これからも non-GMO 異性化糖を製造し続けてほしいことを伝え、メッセージをお渡ししました。

### 商品の確かさを確認する活動 『北海道プロテオグリカン配合美容液』

11月20日、商品の確かさを確認する活動で[ ]を訪問しました。こちらでは「北海道産プロテオグリカン配合美容液」を製造しています。プロテオグリカンはヒアルロン酸の1.2倍の保湿力があるとされており、北海道産の鮭の鼻軟骨から抽出したものです。商品説明後、工場の生産ラインと原料保管庫を見学しました。工場では全ての原材料を二次元コードで識別し、取り間違い・配合ミスが起こらないよう徹底管理されています。工場の方々が製造に真摯に向き合っている姿に感動し、この商品の良さがより一層わかり、商品の確かさも確認することができました。

#### 確認してきた事項

- この仕様は納品先に事前に承認を得るものでなければ一切、変更してはならない。
- 旧表示指定成分は一切使用してはならない。
- 石油系界面活性剤は一切使用してはならない。
- タール系色素は一切使用してはならない。
- 流動パラフィンは一切使用してはならない。
- 紫外線吸収剤は一切使用してはならない。
- 容器の材質に塩化ビニル類は一切使用してはならない。



### グリーンコープの託送料金訴訟

私たち組合員が脱原発に向かう過程で知った`原発にかかる「賠償負担金」と「廃炉円滑化負担金」を国会の審議なく託送料金(電線使用料)に上乗せして回収する`省令を疑問に思い、訴訟という方法で社会に問いかけています。組合員が学ぶことから始めた今回の訴訟の控訴審が、昨年11月27日に結審しました。グリーンコープ弁護団は、でんきの自由化の仕組みや会計学など多岐にわたって掘り下げ、法律に基づいて、回収方法の矛盾を明らかにしてくれました。2月26日(水)14時福岡高等裁判所で判決が言い渡され、その後 zoom で報告集会が開催されます。zoom 情報は追って GC メールで配信します。私たちの裁判の結果をぜひ見届けましょう。



訴訟の経過はコチラをご覧ください▶  
<https://www.greencoop.or.jp/takuso-ryokin/>



## \*商品委員会\*

### 蒸しセイロ

寒い時期は温かい食べものが恋しいですね…  
そんな時はグリーンコープの蒸しセイロを使った蒸し物がおすすです！



余分な水分を吸収してふっくら仕上がる

風味や栄養を逃さない

油を使わない

肉などは余分な油が流れ落ちる

#### 季節のセイロ料理

菜の花・アスパラ・  
山菜など春野菜の蒸し物

鯛の桜蒸し  
(桜の葉で鯛を包んで)

ズッキーニ・パプリカ・  
とうもろこしなどを  
使った蒸し餃子

蒸しナスと冷しゃぶ

キノコと豚肉の重ね蒸し

白菜と豚バラの  
ミルフィーユ蒸し

牡蠣と長ねぎの酒蒸し



グリーンコープおすすめレシピ BOX  
「豚肩ロースと白菜のセイロ蒸し」



## \*理事会\*

### from ネグロスセミナー 知ろう、食べよう、エコシュリンプ を開催しました



エコシュリンプを食べたことはありますか？  
民衆交易によって私たちのもとに届く、身が引き締まってプリプリとした歯ごたえの美味しいエビです。学習会では、美味しさの理由を知り、産地に想いを馳せ、エビそのものとその加工品を試食しました。実は、日本は世界一のエビ輸入国。その60%以上がアジアから、そして大半が大企業の集約型養殖によるものです。マングローブ林を伐採して開墾した池で約30～40匹/m<sup>2</sup>の高密度で養殖。人工飼料と抗生物質に頼らざるを得ない池は周辺の環境も破壊していくそう。



一方、エコシュリンプは、マングローブ林に囲まれた伝統的な養殖池で、人工飼料や化学合成薬を使わず、約3～4匹/m<sup>2</sup>の低密度でのびのび動いて育った筋肉質で元気なエビ。生産地の環境や生産者に負荷をかけず、消費者にも安全で美味しいエビは、産地でむき身にしてバラ凍結。むいた殻や頭は、「えびせん」や「エビのビスク」(スープ)の材料になっています。エビ本来の味が楽しめるエコシュリンプ、とても美味しいのでぜひ試してみてください。

## \*福祉委員会\*

### フードドライブにご協力ありがとうございました

12月はじめに実施したフードドライブでは、たくさんの提供品をいただきありがとうございました！



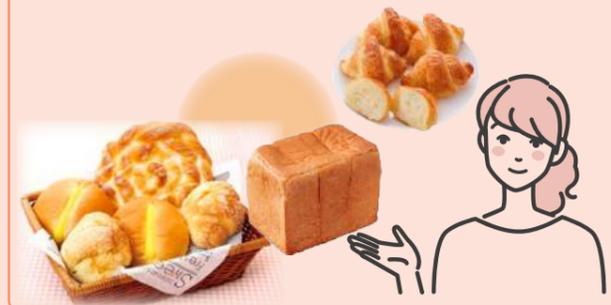
今回はいつも提供品をお届けしている認定 NPO 法人オリーブの家の山本礼知さん、山本康世さんにお越しいたきお話を伺いました。オリーブの家では、DV・虐待被害者・ひとり親家庭への自立サポートとして、相談対応や保護シェルターの運営、居住支援、カウンセリング、困窮ひとり親家庭へのアウトリーチ(※訪問など積極的に手を伸ばして支援を届ける方法)による支援などをされています。一端を聞くだけでも本当に大変で涙がこぼれそうになるほどのDV・虐待被害者・困窮ひとり親家庭の状況。それでも、「ぜったいに見捨てない」「100%どこかにつなぐ」と力強く語られるお二人の前向きな姿がとても印象的でした。

## \*合同委員会\*

### 耳より! その6

### 小麦粉も国産にこだわっています ～安価な価格に驚きの声!～

グリーンコープのパンやケーキ、子どももよく食べるお菓子にはすべて国産の小麦粉が使われています。薄力粉、強力粉もありますが、これがびっくりするほど安いので「これ、本当に国産？」と聞かれることもしばしば。日本の農業を大切にしたい。安心・安全なものを手にしたい。そんな組合員の願いがカタチになった証だと思えます。ぜひ、利用してみてくださいね♪



直近の地区委員会情報  
はこちらから

