



グリーンコープの食材で作ってみよう！ 味噌玉

岡山中地区行事「味噌作りパーティー」で作った「味噌玉」をご紹介します！

- <材 料>
- GC合わせみそ…………… 150g
 - GC花かつお…………… 6g
 - 包丁いらすたっぷり野菜とわかめ…………… 20g
 - GC切り干し大根…………… 4g



- <作り方>
- 1 花かつおを袋に入れて揉み、細かくする。
 - 2 切り干し大根をキッチンばさみで短く切る。
 - 3 材料をボウル(容器)に入れてよく混ぜ合わせる。
 - 4 ③の味噌玉をお椀に入れて熱湯を注ぐとお味噌汁が完成します。お湯の量は好みで。
刻みネギ、豆腐、冷凍ほうれん草を足してアレンジもお楽しみください。



【保存について】
冷蔵の場合は1週間～10日間で使い切ってください。
冷凍する場合は、1人分ずつ(約大さじ1)ラップで包んで冷凍します。

MILK♥COLUMN

グリーンコープTMRセンターで作った飼料を、耶馬溪ファーム(2026年7月開場予定)の乳牛に与え、その生乳を使ってグリーンコープミルクでびん牛乳を製造する、循環型酪農の取り組みです。
びん牛乳はそのまま飲むのはもちろん、料理に利用することもおすすめです。五味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)を備えた牛乳を使うことで、味にコクが出て、栄養価もアップします。

びん牛乳を使ったおすすめレシピはコチラから



2026グリーンレタープレゼント企画

クイズ! どちらが正しい?

一年間お付き合いいただきありがとうございました。

先月のクイズの答えは「①ある」

民衆交易(ネグロス)バナナには、「予約バナナ2～3本」という定期予約のみで取り扱っている規格があります。本体価格とは別に、互恵のためのアジア民衆基金として2円お預かりします。バナナ生産者を応援したいけれど、毎週500gは多すぎるという方におすすめです。定期予約の申込番号は3850です。



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

グリーンレター

グリーンフレンズ紹介

グリーンコープの食材や商品を使っているお店を「グリーンフレンズ」として紹介しています！
2025年度もたくさんのお店が続々と仲間入りしました。
HPで紹介しているので、ぜひチェックしてみてくださいね！



グリーンフレンズはこちらでチェック!

だんだん pan

グリーンコープを中心に国産材料にこだわり、マルシェを中心にパンの販売をされています。お客さまはもちろん、自分の家族にも身体に良いものを食べさせたいと、何度も試作を繰り返すなど作り方にこだわりを持っておられ、さらに美味しさも追求されているオーナーさん。ご自身もご家族でグリーンコープを愛していることが分かり、商品の話で盛り上がりとてもチャーミングなお人柄にも惹かれました。



オーナーからのメッセージ

パンをバクリとほおばると笑顔がひろがり、その笑顔が何重にもひろがってくれることを願っています。



ぬるま湯キッチン

北長瀬末来ふれあい公園内みはらしプラザに移転オープンしたぬるま湯キッチンは、モーニング、ランチ、ピクニックやおうちごはんにもなるテイクアウト、さまざまな楽しみ方ができます。「ぬるま湯に行けば誰がいる」お客さんもスタッフも関係なく、いつの間にか集まっておしゃべりしてしまう温かい雰囲気は、お店の名の通り長湯してしまうようなとても居心地の良い場所でした。



ぬるま湯キッチンからのメッセージ

ぬるま湯メンバーが、行きたい!食べたい!を実現し形にした、私たちの居場所ともなっている【ぬるま湯キッチン】90%以上がグリーンコープ食材、もしくは、地元の有機食材や、真備の食材。来る人に笑顔になってほしいと想いをこめて全て手づくりします。「まごわやさしい」をコンセプトに、和洋折衷で献立を立て、来る人を飽きさせません。私たちが楽しむことが1番だと活動し続けています。



今月の記事

- 2025 年度脱原発大集会
- 「ひとり」協同組合ってなあに?
- 開催報告 味噌作りパーティー

209件

2026年2月5日現在

グリーンコープでんき
でんきを選ぶ
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!

たまごトレー・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



2025年度 脱原発大集会



12/12(金)博多バスターミナルホールにて、ジャーナリスト青木美希さんを講師に迎えた【脱原発学習会】「今、知っておきたい原子力政策とは」「各大手電力会社の持つ原発の動きと、世界の原発の動きを知る」と「託送料金裁判を通して伝えたいこと、をテーマに、講師やグリーンコープの弁護士、会計学専門の立命館大学教授や組合員による【パネルディスカッション】が行われました。集会の最後に、博多駅前でアピール行動を行いました。組合員によるマイクパフォーマンスのもと道行く人に声をかけ、高校生～高齢者まで幅広い人に託送料金訴訟のリーフレットや再エネの冊子を手渡しました。これからも、一人でも多くの人とこの問題を一緒に考えるきっかけづくりができればと思います。



- くみかつ日記
- 託送料金を問う
- 脱原発の取り組み



詳細はこちらをご覧ください

「ひとり」協同組合ってなあに

グリーンコープ共同体の金顧問をお迎えし、10月23日(木)に学習会を開催しました。著書『「ひとり」協同組合』の紹介を通して、協同組合について学びました。金顧問からは「参加者に若い方たちが多い。グリーンコープの様々な財産を自分のものにして、自分のやりたいことを表現してください。理事会、委員会では、業務報告などに時間を使いすぎず、自分たちがやりたいことを話し合う時間を持ってください。そうすれば、グリーンコープがより生き生きしたものになります。」という言葉をいただきました。

生協の3原則は「出資・利用・運営」です。みんなで意見を出し合いながら組織を民主的に運営することが生協の大きな特徴です。ライフスタイルが多様化し、運営に関わる組合員が減少しているという現実に向き合いつつ、今後の組合員活動を考える機会となりました。

理事長 安場

開催報告

12/5(金)「味噌作りパーティー～意外と簡単「手前味噌」みんなで作ればこわくない～」in 岡山ふれあいセンター

3時間豆を煮る間に、かんたん味噌玉を作り、軽食とともに交流会。各テーブル和気あいあいとした雰囲気、柔らかくなった豆を潰し、塩・米麹と混ぜ、各自持参の容器に詰めました。熟成はご自宅で。美味しいお味噌になりますように。岡山中地区委員会



委員会より

商品委員会

産直国産牛を知ろう！ふたみ牧場見学&交流会



11/18(火)に岡山ふたみ牧場にて活動組合員対象の見学交流会を行いました。ふたみ牧場では産直国産牛を飼育しています。

飼料は遺伝子組み換えでない収穫後農薬不使用のとうもろこしを使用し、成長ホルモン剤不使用で不要な抗生物質は使用せず飼育しています。見学では牛舎はとても清潔で、ストレスを与えないよう飼育している様子がわかりました。そして畜魂碑に献花をし、参加者全員で手を合わせ、命を戴いていることに感謝しました。見学終了後、産直国産牛肉やグリーンコープ産直野菜のバーベキューを食べグリーンコープ商品の美味しさを実感し、ふたみ牧場・肉のパッカーである株式会社イサミの皆さんと交流を深めました。



福祉委員会

フードポストについて

福祉委員会では年に2回、フードドライブを実施していますが、「食料品がすぐなくなってしまう」という声を受けて、いつでも集める「フードポスト」を各キープ&ショップへ設置しています。



☆以下のものを集めています☆

賞味期限が3週間以上
常温できる未開封の食料品
(特にお米やカップ麺、インスタント食品)

もしご家庭にありましたら、各キープ&ショップへ持ち込んで頂き、フードポスト用のコンテナに入れてください。

フードドライブ同様、皆さまの温かいご協力をお願いいたします。

ただいま
リニューアル中!



合同委員会

自生 GM ナタネ調査活動しよう！ ～「2026年 GM ナタネ調査オープンチャット」に登録を♪～

日本では、食用油の原料や家畜の飼料として GM(遺伝子組み換え) ナタネを輸入しています。運搬の途中でトラックからこぼれ落ちるナタネ種子から発芽した GM ナタネの自生が日本各地で確認されており、おかやまでも GM ナタネを取り扱う工場周辺等で自生が確認されています。玉野・玉島・水島・児島エリアを一緒に調査しませんか。日程等は LINE オープンチャットでご確認ください。



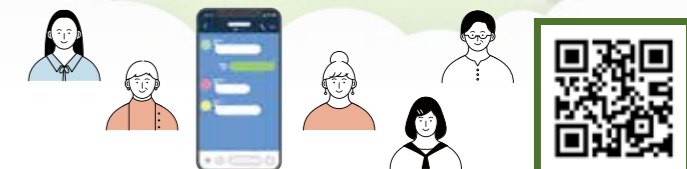
ご興味のある方は、二次元コードから LINE オープンチャットにご登録ください▶

GM ナタネが在来の non-GM(非遺伝子組み換え)の
ナタネ類と交雑し、GM 汚染が
広がることを食い止めましょう!

合同委員会オープンチャットに参加しよう♪

グリーンコープ生協おかやま LINE オープンチャット☆ 2026年度も継続します!

- 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。)

毎月開催「おしゃべり試食会、
ぜひ足を運んでね♪



直近の
おしゃべり試食会
情報はコチラ♪

