



↑組合員イラスト…今月は杉原郁恵さんの作品です♡

"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2014年11月10日18号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町荘原 2230-1

TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013



「良いお母さん」より「幸せなお母さん」になろう ～お母さんがもっと自分を好きになる子育てのヒント～



グリーンコープが助成している子育て応援サークル「エコママクラブ」が主催された講演会の様子をお伝えします。

9月7日曜日、ビッグハート出雲を会場に東京からノンフィクション作家・自己尊重トレーナーの北村年子さんをお迎えして、子育て応援講演会を開催しました。

北村さんは、『『いいお母さん』という『正しく・完璧な・理想のお母さん』を目指して、一生懸命、あれもしくっちゃ、これもしくっちゃと頑張れば頑張るほど、疲れて、イライラして、つい子どもやまわりにあたってしまう。結局、もっと自分がイヤになって、自分を責めてしまう。そんなことはありませんか？だからそんなときは『イライラするまで頑張らない』『責めなくなるまで頑張らない』そして『まっ、いっか』と言ってみる。『まっ、いいか』は自分の不完全さを許す呪文。自己尊重の気持ちを

持つことが『幸せなお母さん』になる第1歩。そんな幸せなママから、幸せな子どもが育ちます。」と、話されました。

最後の30分は自己尊重トレーニング（呼吸法）を行い、ほとんどの方が北村さんの語りかけに涙を流していました。そして涙を流した後は気持ちが楽になっていました。

参加後のアンケートでも「とても気持ちが楽になった」「本やメディアでは教えてくれない事を感じた」「また聞きたい」「もっと他の人にも聞いてほしい」などたくさんのお言葉をいただきました。



「しなくっちゃ病」をやめて「まっ、いっか」の気持ちで「幸せなお母さん」になりましょう！（参加者 191 名）

「何か自分たちに出来ることは…？」

8.19 広島に集中豪雨被害への支援を続けています

グリーンコープ生協ひろしまを中心に、食品などの物資支援や土砂撤去などの人的支援を継続して行っています。島根からも役職員が交代で支援活動を行っています。

数字でみるGIC生協（島根）



（2014年9月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です）

新規加入された組合員さん…90名

現在の組合員総数…7,749名（前年対比 99.6%）

10月理事会報告（2014.10.17 開催）

・市民電力事業について ・『核兵器禁止条約』の交渉開始等を求める署名』の取り組みについて ・「Rびんのある暮らし」フォトコンテストについて …などを協議しました。

一暮らしの助け合い活動

げんき隊

みなさんの依頼
お待ちしております

うまいもん祭り  は11月16日（日）開催です。みんなで行こう！

どうしてグリーンコープ
に加入したの？



だって、びん牛乳が美味しかった
んだもん！



グリーンコープの産直びん牛乳の美味しさのヒ・ミ・ツ

品質の良い原乳！

この牛乳の細菌数は省令基準の40分の1！生産者の衛生管理や牛の健康管理の成果です。

また、牛の乳房を常にきれいにしておくための「タオルを贈る取り組み」も良質なお乳のために役立っています。



自慢のお乳です！

餌料に、 トコトンこだわりました！

母牛が食べているのは、遺伝子組み換えをしていないトウモロコシや大豆粕、菜種粕などを主原料にしたnon-GMO 飼料。
安心・安全に
こだわってます！



絞り立ての美味しさを最大限残すために 72°C15秒間の殺菌 ニパスチャライズ殺菌！



パスチャライズ殺菌・・・

人間にとって有害な病原菌（チフス菌など）を死滅させ、牛のお乳が本来持っている栄養分や風味をなるべく損なわない殺菌法。初めて飲むとあっさりして、さらりとした甘さで、イヤな牛乳臭がありません。

市販の牛乳のほとんどが超高温熱処理牛乳・・・

120～130°C、2～20秒で、生乳の菌をほぼ完全に殺してしまう（滅菌）方法。この熱処理でタンパク質やカルシウム分が変質したり、「こげ臭」という独特の香りにとろみがつきます。

絞り立てのお乳は、サラッとしていて
さわやかな甘味があります。この生の味に
近いのがパスチャライズ殺菌の牛乳！

びん牛乳です！



牛乳は、においを吸収しやすい性質を持っています。だから、紙パックの牛乳は、紙パックを熱で接着した時のにおいや、紙のにおいを吸着してしまいます。

グリーンコープの産直びん牛乳は、そういうことはありません。びんに入って、より生乳に近い味で届きます。美味しさにおいて、びんを上回るものはありません！

生産者との顔の見える取り組み！

グリーンコープの考えを理解し、non-GMOの飼料を与えて、母牛を健康に育て、品質の良い生乳を生産していただける生産者があってこそその産直びん牛乳！

タオルを贈る取り組みなどを通して、組合員が直接生産者と交流し、お互いに理解、協力しています。



こんなに手間ひまかけた牛乳です。
注文忘れがない、予約注文で利用しませんか？

便利です！



	注文番号
♪産直びん牛乳ノンホモ	9010
♪産直びん牛乳パスチャライズ	9011
♪産直わが家風カフェミルク	9012

※予約すると、来週から毎週届きます。

しかも、1本につき10円引きになります。

さらに1回の配達で4本以上利用すると、1本あたり5円引きになります。

みみため情報

環境によいリユースびん

「紙パック」と「びん」を比べると、CO₂の排出は3割減、水使用量が4割減、水を汚す物質は9割以上減という調査結果があります。

おいしく飲んだあとは… 牛乳びんの返し方

- ★キャップを覆っているシュリンクを全部きれいに取りましょう。
- ★飲み終わったらすぐに3分の1ほど水を入れて、さっと流してキャップをします。
- ★びんの内側は濡れたままで大丈夫。びんにマジックなどで落書きしないでくださいね。

共同体

子育て応援講演会「子どもに何を伝えますか～食から子育てを考える～」

に参加してきました



日時 2014年9月22日（月）博多にて開催

講師 千葉しのぶさん…栄養素を語らない管理栄養士、田舎料理のフードコーディネーター、棚田食育士

千葉さんは、鹿児島県霧島市で農業体験プログラムを企画したり、郷土の料理をレシピ化して出版・保存する活動をされています。霧島でも近年親が子に食の大切さを伝えていない、郷土料理を作る人がいなくなってきている、という課題があります。



これは、今の日本ではどの地方でも同様です。

今回、九州のある大学の学生達の食生活が紹介されました。ほぼ「菓子パン、カップめん、コンビニ弁当」です。二十歳過ぎなのにご飯も炊けない、全てコンビニ頼り。



だから高校卒業と同時にほとんどが家を出る霧島の高校生たちに、ご飯と味噌汁と野菜炒

めと焼き魚、この4つは作れるようになってねと伝えます。そうすれば病気やお金がない時に、味の濃いコンビニ弁当を買わなくてすむ。自分で食べるものを自分で作ることは、自分の命を守ること。納得です。それから「ごはん作るのめんどくさい…」これは子どもの前では禁句だそうです。「あなたを育てるのがめんどくさい」と同じ意味なのだ。

正直、作るの面倒な日もありますよね。「今日はすごく疲れちゃったから、ふりかけごはんでもいい？」これはセーフ。こんな日は、グリーンコープの冷凍食品やストック品を上手に使って切り抜けて下さいね！（報告者：提嶋）

安来地区委員会 親子クッキング 8月28日（木）社日小学校

子ども達の夏休みも終わる 8 月 28 日、安来地区委員会で親子クッキングを開催しました。

渡邊水産社長の渡邊一さん講師の元、干し魚やきすミンチの料理方法など教わりました。

子ども達は興味津々！
キッチンバサミや包丁を使い、アジの開きを捌いたり干しカレーの骨を取り除いたり積極的に取り組んでくれました。



「帰ってから家でもしてみたい」「自分で作ったから美味しかった」など子供達からの感想をもらいました。親御さんからは「干し魚の食べ方の幅が広がった」との感想をもらい、納得でした。

目からうろこのクッキングで、面白い時間が過ごせました。



松江地区委員会 小倉水産食品見学に行きました

9月18日境港市の小倉水産食品さんの工場見学に行きました。

小倉水産食品さんは港の近くにあるので、原料の魚は仲介業者を通さず仕入れておられとても新鮮です。

工場で最初に見せていただいたのは、新鮮なイワシを手作業で手際よく処理しておられると



ころ。魚卵が残っていると卵アレルギーの方に反応が出てしまう場合があるので、手作業で丁寧に除去処理をしておられました。

この日は「じゃころっけ」を製造されていて、揚げているところを見せていただきました。



この「じゃころっけ」はイワシの漁獲量が減った時期に社長のアイデアで生まれた商品で、境港で水揚げされたちりめんじゃことグリーンコープのじゃがいもと玉ネギを使い、食品添加物は使わず手作業で丁寧に作られている事がわかりました。

また、食感を考えて衣のじゃこは大きめの物、中身のじゃこは小さめの物と大



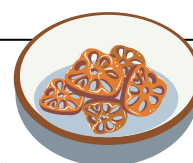
きさを変えていること、お弁当に入れやすいサイズにしていること等、グリーンコープの組合員さんの声を聞いて出来たことを聞き、大切にしたい商品であることを実感しました。

「クリーミーカニコロッケ」や「かに甲羅ちらし寿司」等も、添加物を使用していない材料で作られているので、自信を持って安全で美味しいと自慢したい商品です。

松江地区委員会からのお知らせ

12月4日(木)に大好評の「レンコン料理教室」を開催します。

前回の松江開催では、レンコンスパゲティーなどを作りました。今回もご期待ください！



中部ブロック 「ランチバイキング 総代交流会」

9月9日(火) 会場：古民家再生展示場「彩の家」 参加者15名

今回はランチバイキング風に試食を用意して総代交流会を開催しました。



年に一度の総代会を雰囲気重かったり、かたぐるしく感じておられるかも知れない総代の皆さんに、気楽な雰囲気のなかで活動報告をし、グリーンコープについて理解を深めていただいたり、総代さん同士顔見知りになっていろいろおしゃべりしながら交流してもらいたいという思いの通り、なごやかで楽しい会になりました。

総代の皆さんにはこれからもグリーンコープの輪が広がるようにご協力をお願いしたいと思います。

当日のメニュー

- タコライス
- おとうふナゲット
- 即席切りこんにゃくの煮物
- そのまお弁当八国産ぶりの竜田揚げ
- チャプチェの素
- たまごスープ
- らっきょう漬
- 産直びん牛乳
- 東ティモールドリップコーヒー
- 出雲国の紅茶ティーバッグ
- 甘夏レアチーズケーキ
- 人参とオレンジのムースケーキ
- フルーツロールケーキ
- 産直米粉の純生ロールケーキ
- ミニトマト
- 梨

出雲地区委員会 「一緒に木次へ行きませんか！」

9月18日(木) 会場：木次乳業 参加者14名



木次乳業の酪農家「奥出雲ほっとミルク」のみなさんにタオル、メッセージを贈呈しました。

組合員のみなさんからお預かりしたタオルは519枚でした。タオルを寄贈していただきありがとうございました。その後、工場見学で安心・安全な製品を作るための工夫やこだわりについて説明していただきました。

牛のおっぱいを清潔にするためにきれいなタオルがたくさん必要となります。酪農家さんは毎年タオルを心待ちにしておられます。これからも牛乳の利用、タオル贈呈などでメーカーや酪農家のみなさんを支えていきましょう！

びん牛乳を使って
手作りしてみませんか？

ミルクジャム

【材 料】牛乳 400cc きび砂糖 150～200g
お好みでメープルシロップ、生クリームなど

【作り方】材料を鍋にいれて中火にかける。
ふつふつしてきたら弱火にしてトロトロになっ
たらでき上がり。

パンに塗ったり、紅茶に入れたり
してお楽しみくださいね～(^-^)/

「酵素ジュースを 作ってみようじゃあない会」

大田地区委員会

9月30日(火) 会場：大田市民センター
参加者21名

講師は組合員の海藤さん。

酵素のお話を聞き、
実際に果物を使って
ジュース作りに挑戦。

からだの事・手作りの良さを見つめ直す
良い会となりました。



とっても簡単 てづくり酵素の作り方

【作り方】500mlのペットボトルに水(6分目くらい)、砂糖小さじ1(どんな糖でもOK!)、有機物(果物・野菜・野草・ハーブ・木の葉・米・麦・豆…など)を入れる。

1日数回ペットボトルを振り、
2～3日置くとできあがり。

※1日1回はふたをあげ、常温で
保存して下さい。

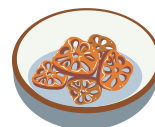
飲用、お掃除、洗いもの、消臭、
そのほか生活のあらゆる場面で
使えますよ。



江津地区委員会

やまびこ会によるれんこん料理教室

手間と愛情をたっぷりかけてます！ グリーンコープの「れんこん」



9月11日、熊本県から産直れんこん生産者の“やまびこ会”さんをお招きして、れんこん料理教室を行いました。

江津の渡津交流館にて、24名の参加で大盛況で開催できました。参加のみなさま、ありがとうございました。

ハキハキとしたやまびこ会のお二人のリードで、れんこんを使ったフルコースが手際よくできあがりしました。



れんこんづくし



見どころは、辛子れんこんの味噌の詰め方と揚げ方の実演！ ウコンで色づいた本場の仕上がり、見るのもたべるのも納得の料理教室でした。

れんこんは、輪切りにしてバター焼きや天ぷらに！ すりおろしてお好み焼きの中に！ 乱切りにして煮物に！ とバリエーション豊かな野菜です

れんこんは、切り方や発想の工夫で、もっと活用できる食材だとわかりました。

生産者さんの生のお話では、れんこんへの愛情と栽培の大変さが伝わってきました。

グリーンコープのれんこんは、植え付けから草取りまで全部手作業で1本1本丁寧に扱われています。除草剤は使いません。

アブラ虫が発生した時に、環境ホルモンや発がん性物質、ネオニコチノイド系を含まない農薬を1回散布することがあります。

講師さんへのお礼は、注文のアップでお返しできたらと思いました。(＊_＊)

れんこんレシピ

れんこんご飯



【材料】(4人分)

お米 3合
産直れんこん 200g
しょうが 10g
菜種油(菜の花物語) 大1
A こんぶだし 1袋半
しょうゆ 大1
B 酒 大1
しょうゆ 大1.5
水 大3
みりん 大1
かつおだし 小1

梅干…3個
じゃこ…30g
青しそ…2枚



【作り方】

- ①れんこんは、5mmのいちよう切りにする。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ②米をといたらAの調味料を入れて、3合の水加減にしてしょうがを入れて炊く。
- ③れんこんを菜種油で炒め、油がまわったら、Bの調味料を入れてさらに5分程度れんこんにしっかり味がつき汁気がなくなるまで炒める。
- ④炊けたご飯を混ぜ、そこに③・じゃこを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤茶碗に盛り、梅肉・しその千切りなどをのせる。食べる時は、混ぜ合わせていただく。



地域で活躍するグリーンコープの仲間
大田市

高橋 さゆりさん

G. びゅーていー C. さん

◆どんな活動をされていますか？◆

おはなしボランティア「つくしんぼの会」に加入し、月に一度図書館で「わらべうたとおはなし会」を開催しています。

その他に市内の小学校へ読み語りに通ったり、川の浄化活動にもつながるEM菌を使って、小学校のトイレそうじボランティアや環境学習のお手伝いを行っています。常に子どもたちを求めて活動しています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

息子のアレルギーをきっかけに、食のことを気にかけるようになった頃、友人に勧められ加入しました。

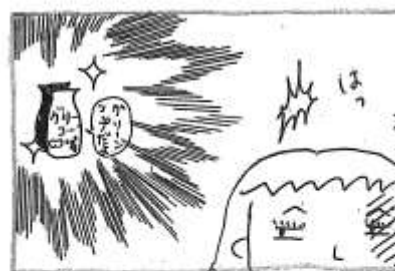


◆いま思っていること◆

息子のアレルギーを通して食事や生活が変わったら生き方や考え方が変わり、毎日がとても楽しく充実したものになりました。「すべての出来事には必ずプラスになる事が隠されているんだ！」と思いました。活動を通して子どもたちにその事を伝え、多くの子が幸せを感じとれる子になってほしいと思います。

◆今後の展望はありますか？◆

とにかく子どもたちのつどう場所に身をおきたいと思っています。そして素敵な活動をしている方々をどんどん支えていきたいです。人間も自然の中の一部にすぎない事を忘れず、毎日をありがたく感じながらその時々を丁寧に扱い、流れに逆らう事なく、これからの自分の人生がどういう展開になっていくのかワイワイしながら楽しみたいと思っています。



組合員からのおすすめ品紹介

もめん豆腐

進化しておいしくなっていますよね。

掌に乗せるとくずれてしまいそうなぷるぷる感がたまらない。おみそ汁に入れて煮こんでも、硬くならず、ほわほわと浮かんで… 何げなく毎日いただいている食材ですが、浜田に転居してきたころの味を思い出して「いろいろ研究・工夫されているんだろーなー」とふと思ったのでした。(西部 Mさん)



北海道産塩時しらす鮭切身

今迄食べた鮭とは一味違ってまろやかでとても美味でした。

ボリュームもあり、私達高齢者には立派な主菜です。価格もお手頃です。有難い一品です。

(西部 Yさん)

グリーンコープらしさあふれる
「ひと」を紹介します

グリーンコープのひと



名前：^{あずきさわ}小豆澤 ^{えみ}絵美
担当：事務
出身：松江市 趣味：音楽鑑賞

—すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「『マヨネーズ』昔からあのカタチ…使いづら
いと思うこともあります。でも美味しいの
で大好きです。」

—組合員さんとの関わりの中で、心に残った
エピソードがあれば教えてください。

「生協のシステムなどを説明するために訪問

した際、子どもさんに気にいられてしまい「もっ
と遊んで、帰らないで」と泣かれた時は、(T_T)
ウルウルしました。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「のんびりしたいですが、色々やることもあり
…そろそろ衣替えをしなければ…」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「16号カタログで島根の組合員さんが開発
した「ポリポリえびしお」が登場しました。

次はいつ??のたくさんの声が届いています。
ほんとおいしいので、一度たべてみてください。」



ポンポンでは火曜日・木曜日に浜田の地元野菜を仕入れています。

こだわった野菜作りをされている、“くるくる農園”さんと“らくらく農園”さん
(どちらも浜田市弥栄町)と“三島ファーム”さん(浜田市国分町)からの入荷
です。どの農園も、農薬や化学肥料を使っていません。

11月収穫予定の野菜…ブロッコリー・カリフラワー・大根・カブ・サニーレタス・

里芋・小ねぎ・水菜・小松菜・ほうれん草など



「平日は行けない…」
との、組合員さんからの
ご要望にお応えして♪

**ポンポンは土曜日
開いています！**

9月中旬より毎週日曜と月曜をお休みにして
土曜日の運営も始めました。浜田以外の地域の方
のご来店もお待ちしています。

ワークス&ショップ pom pom(ポンポン)

浜田市竹迫町 1901-21

FAX, 電話 (0855) 23-6647

営業日：火～金 営業時間：10時～18時
土 10時～15時



まいにち
自動車 **おー
ちゃんです**

11月の展示会の
お知らせです

今回は、ダイハツの一斉展示会に参加します

☆☆ 15日(土曜日) ☆☆

まいにち自動車で開催

☆☆ 16日(日曜日) ☆☆

「うまいもんまつり」の会場にて開催



両日ともスタッドレスタイヤの予約販売実施！

特価スタッドレス・アルミセットのサイズは

155/65R14 ワゴンR、タント等に装着可能です。



販売価格は当日発表します。
御期待下さい(^_^)v



✂ キリトリ ✂

おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪

みみため 18号

お名前

コース

TEL

— —

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使わせていただきます。

配送担当に提出ください。