

# みみため?

"みみ"よりな情報  
"ため"になる  
情報誌

2014年10月13日17号  
発行：グリーンコープ  
生活協同組合理事会  
出雲市斐川町荏原 2230-1  
TEL：0853-73-8010  
FAX：0853-73-8013

あなたの声にお答えしま〜す!

年に2回配布している「元気くんカード」  
へのご質問から抜粋して掲載します。  
今回は「お米」「島根版」についてです



グリーンコープのお米は安心安全なので、いつも利用させていただいています。  
胚芽米、無洗米について教えてください。

**胚芽精米は** 80%以上の米粒に胚芽部分  
が残っている事が胚芽精米の規定です。出来る  
だけヌカ層を取り除いたお米です。

**GCの無洗米は** 通常の精米を行った後、  
キャッサバ(芋)からとられる天然のタピオカ  
澱粉を使って糠を吸着させて取り除く方法で  
生産されます。

米のうまみ層を残し、白くつややかな米に仕  
上がりします。又、タピオカ澱粉は200回くら  
い使用します。使用後もタピオカ澱粉や糠は、  
家畜の飼料や有機質肥料として再利用されま  
す。通常の精白米の表面には従来の精米機では  
取りきれない糠が残っています。お米をとぎ洗  
いする事によって糠を取り除きます。



島根独自企画に力を入れていかれるとのこと、嬉しいです。この前の別所かまぼこさ  
んの天ぷら etc おいしかった!...(中略)...地元の野菜や果物の企画はできませんか。

**島根版**(単協版)のリニューアルをしてい  
ます。野菜や果物については、今後の課題と  
して、検討していきます。

浜田のキープ&ショップ ポンポンで  
は、地元の有機野菜を販売しています。  
お近くの方はぜひお立ち寄りください。



経過報告 広島土砂災害カンパ(9/8現在 島根のみの集計)

**819,800**円集まりました。



9月理事会報告(2014.9.19開催)

びん牛乳の取り組みについて、①イベントで試飲  
などを用意し、多くの場で美味しさを実感してい  
ただく、②グッズの活用、③レシピ提案を行って  
いく...などを協議しました。

**まだ間に合う!**



ゆるキャラグランプリの  
投票締め切りは10月20日です!  
グリーンコープの推しキャラ  
『元気くん』にアナタの清き一票を♡

**数字でみるGC生協(島根)**



(2014年8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...30名

現在の組合員総数...7,691名(前年対比 99.1%)

一暮らしの助け合い活動

**けんき隊**

みなさんの依頼  
お待ちしております♡

## 中部ブロック 平和の祈り鶴 広島奉納

7月29日(火) 中部地区の活動組合員とその家族で、平和公園に折鶴の奉納に行きました。組合員が作った折鶴を広島の平和公園に直接届けて奉納し、組合員の平和への願いを届けるこの企画は毎年行われています。

たくさんの方がこの行事を大事にしている事をしみじみと感じました。

毎年続ける価値のあるグリーンコープらしい活動だと思いました。

(参加者 大人7名、子ども8名)



今年は折り鶴が **24,646羽** 集まりました。ご協力いただきありがとうございます。

## 出雲地区委員会 親子クッキング

8月21日(木) さんぴーの出雲  
参加者 大人15名、子ども20名



ミネストローネの **重ね煮**

魚介・肉	→ベーコン
根菜類	→人参
ねぎ類(根)	→玉ねぎ
いも類	→じゃがいも・かぼちゃ
葉菜	→オクラ
果菜	→トマト・なす
きのこ・海藻	→えのき・まいたけ

1人分の目安  
水・・・100～150cc  
塩麹・・・大さじ1

◎きのこは数日干して干しきのこにすると良い味が出る。

### <作り方>

材料はすべて1～1.5cm角に切る。鍋に図の順番で重ね入れ、分量の水を材料の7～8分目まで入れて、ふたをして中火にかける。よい香りがして湯気が出てきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。残りの水を加えて塩麹で味を調べ、さらに3分ほど煮込む。



◎重ね煮は野菜で言えば、陰である葉菜・果菜(土の上で育つもの)は下に陽である根菜(土の中で根を張って育つもの)は上になります。



## 大田地区委員会

### みんなではなそう平和のはなし

8月19日(火) あすてらす  
参加者 大人14名、子ども13名

終戦69年を迎えた今年、戦時中に子どもだった3人のおばあさんをお招きして、当時の生活についての話を聞き、『平和』について考えることにしました。当日は、子ども(幼児)からおかあさん、おばあさんと長い歴史が一堂に集うこととなりました。

戦争体験者の方の生きた話は、ことばに力がありました。戦争を知り、今の日常の中で平和につながることは何かを考え、実行したいと思いました。



～参加者(子ども)の感想より～

自分は友だちや家族を大切にしようと思った。

せんそうは、ぜったい起きたらいけないと思いました。

### ミニ知識

- 1923年(T12) 9月 関東大震災
- 1940年(S15) 11月 国民食の基準を定める
- 1941年(S16) 4月 米が配給制になる
- 12月 太平洋戦争はじまる
- 1942年(S17) 4月 東京空襲
- 1945年(S20) 8月 終戦

西部ブロック 「オールインワン きらきら」化粧品学習会

7月23日(水)  
グリーンコープ生協  
浜田支所で、化粧品  
学習会を行いました。



今回は、6月に新発売になった“オールインワンきらきら”について、開発のいきさつ、商品特長などを福岡県から(株)エムシーサービスさんに来ていただいて、教えていただきました。

オールインワン化粧品とは・・・

化粧水、乳液、美容液、保湿クリーム、化粧下地が一つになった化粧品です。グリーンコープおおいたの組合員が2年の歳月をかけて開発しました。

グリーンコープは、食べものだけでなく、化粧品にも特別な考えを持って、中身を厳選しています。石油系合成界面活性剤・タール色素・パラベンなどは使いません。

★オールインワンきらきら★ 商品特長

♪手間をかけずに「朝」も「夜」も肌をしっかりと時短ケア!

一般的な化粧下地のように、顔料などのメイクアップ原料は含みません。

♪軽い使い心地で肌なじみが良い“ジェルタイプ”!

♪充実したスキンケア効果を実感させる成分として、「プラセンタエキス」、「オーガニックハーブエキス(5種類)」、「加水分解コラーゲン」などが入っています!

♪機能性にすぐれた「スクワラン(うるおい機能性成分)」などが十分な化粧下地効果を発揮!

♪バラ系のほのかな香り

♪オプション機能として、「パック」と「マッサージ」もできます。

たっぷり厚めに塗ってしばらく置くと、「パック」!  
少し多目に使ってマッサージしてもOK!  
どちらもそのまま寝ても大丈夫!

きらきらQ&A

Q: 現在は、美容液・化粧水・乳液・保湿クリームを使っていますが、「オールインワンきらきら」に切り替えても美肌効果は変わりませんか?

A: 「オールインワンきらきら」は忙しい女性向けの多機能保湿ジェルです。基本的には、美容液・化粧水・乳液・保湿クリームを使ってケアした場合と同じような美肌効果を期待できますが、肌状態や季節変化などの関係から効果に少し物足りなさを感じる時は、肌の状態に応じて他アイテムをプラスするなどしてください。

●みずみずしさ(水分)が不足している時  
化粧水+きらきら

●うるおい(油分)が不足している時  
朝…きらきら+乳液  
夜…きらきら+保湿クリーム

Q: UVクリームが必要ですか?

A: 必要です。きらきら→UVクリーム→ファンデーションです。

紫外線は1年中降り注いでいるので夏だけでなくいつもUVクリームを使うことをおすすめします。

参加者の感想

疲れた夜、忙しい朝、温泉・・・  
いろいろ使い勝手の良い商品ですね。  
今使っている基礎化粧品とオールインワンの両方をうまく使っていきたいと思います。

新発売で気になっていたのに、「きらきら」を試せてよかったです。良さが実感できたので、注文しやすくなりました。

「スクワラン」も「プラセンタ」も入って、値段もお手頃で使用感もとても良く気に入っています。

# 安来

# う

# ま

# い

# も

# ん

# ま

# つ

# り

がやってくる!!

~ おいしき満載! ぐりーんこーぷの日!! 全員集合!!! ~

出店メーカー&生産者決定!!

(株)イサミ岡山フードプロダクツ  
(豚・牛肉)

雪印メグミルク(株)  
(牛乳)

(有)別所蒲鉾店  
(かまぼこ)

(株)秋川牧園  
(鶏肉)

(有)渡邊水産  
(魚の干物)

マルキン食品(株)  
(納豆・こんにやく・豆腐)

(株)彩生舎  
(化粧品)

(株)なんぼうパン  
(パン)

他にも  
交渉中!

(株)地の塩社  
(せつけん)

(有)井上食品  
(豆腐)

(株)エムシーサービス  
(化粧品)

井上養鶏場  
(たまご)

クルメキッコー(株)  
(しょうゆ)

出店内容はメーカーと確認中! ご期待ください!!



「大きな商品交流会はしないの?」  
「平日は仕事だから、日曜日にイベントがあるといいな。」  
「気軽に友達を誘って、グリーンコープに触れてもらう機会ないかしら?」  
「普段は仕事の夫や、学校へ行ってる上の子たちも、一緒に楽しみたいな♡」  
そんなお声をたくさん頂戴しました。なので...

**安来でやります!!!**

県内外から、グリーンコープメーカーさん&生産者さんが安来に大集合!

おいしい試食もいっぱい! お肌もメイクもおまかせ!!

よしととひうたの楽しいライブもあるよ☆フィナーレはお楽しみ抽選会!

家族み〜んなで来てネ!!!

**日時は!**

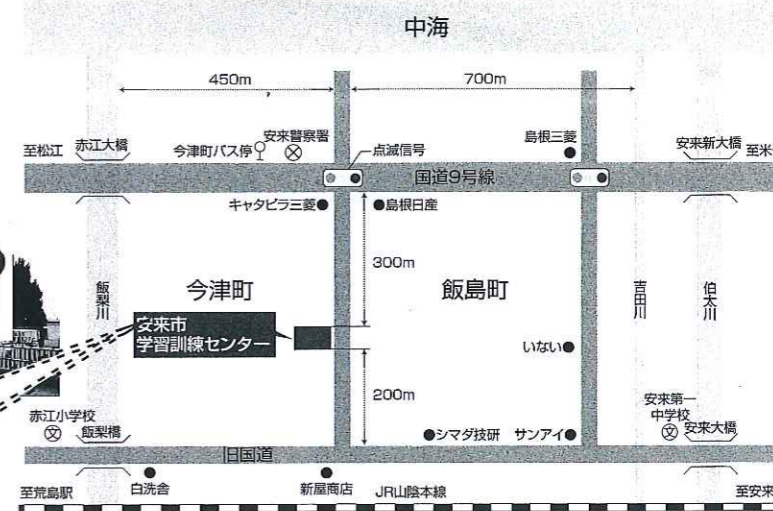
平成26年  
11月16日(日)  
11時~14時

よしととひうたライブは  
13時に始まるよ~

**会場は!**

安来市学習訓練センター  
安来市今津町532-3

MAP



## せっけん 2014シャボン玉フォーラム in 大阪 分科会報告



### 「なぜ せっけんか」を受講しました

(16号より続き) P R T R 制度とは pollutant release And transfer register の頭文字を取っています。化学物質 排出 移動量届出制度の略称です。

国が一年ごとに化学物質の排出・移動に関する情報を集計し、公表する制度で、工場などでは、申請する事が義務づけられています。

ただ、家庭では申請する義務がないですし、普段意識することは少ないと思います。

気づかずに有害化学物質を

流してしまっているかもしれませんよ。

気になる方は、どんなものがあるか調べてみるのもいいかもしれません。(報告者:角)

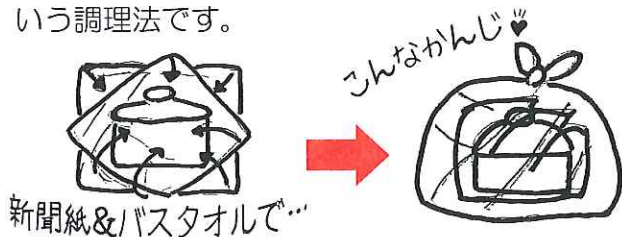
※市民ガイドブック(平成23年度集計結果)が各自治体にあります。無料でもらえるので、希望の人は、「島根県庁環境生活部廃棄物対策課施設整備グループ(Tel0852-22-6419)へお問い合わせ下さい。

### 「できる!簡単! ~エコライフ・エコクッキング~」を受講しました

エコ・クッキングとは「環境問題を少しでも解決するために、自分ができることは何だろう」と考えた時に、この答を「食」の面から考えアプローチしたもので、食材の購入、保存、調理から廃棄、後始末にいたるすべての場面で環境に配慮した行動をすることだそうです。

今回は、省エネルギーを目的とした「保温調理」方法のひとつを教えてくださいました。

食材を鍋に入れ、煮汁が沸騰したら火を止めて、新聞紙とバスタオルで包んでおいておくという調理法です。



新聞紙は保温性が高く、汚れても惜しげなく使えるという優れたもののようです。

煮汁の温度は沸騰したあとゆっくりと下がり、約80℃が持続するので、コトコト煮たのと同じ効果で、味がよくしみ、美味しくなります。ガスや電気などの使用量を抑えることができる、省エネルギーでCO2も削減でき、地球にも家計にもやさしい、しかも美味しい!! なんておいしい調理法だろうと感動してしまいました。

#### 保温調理をする時のポイントを教えてくださいました



- 材料に見合った大きさの鍋を使う。→大き過ぎると、調味料や水、エネルギーの無駄になります。
- 食材が常に煮汁に浸かっているように→食材が煮汁から出ていると火が通りません。
- ふたをしたままの調理なので、煮汁が煮詰まることはありません。味が薄いと感じたら、仕上げに煮詰めてみるか、煮汁を少し濃いめにするなどして味加減して下さい。



- 高温が続くので、夏場は、調理が済んだら、冷まして冷蔵庫に入れるなど、お気をつけ下さい。

お話を聞き、さっそく、我が家でも試してみました。いつもなら土鍋でコトコトと炊く黒豆や玄米が、この保温調理だと、ガスを点けておく時間が半分で済みました。しかも、煮崩れもなくほっこり優しい味に仕上がっていました。

みなさんもぜひ試してみてくださいね。(報告者:定本)



地域で活躍するグリーンコープの仲間  
松江市

## 岸 絵美 さん

### ◆どんな活動をされていますか?◆

帆布を使ってカバンを制作しています。  
帆布は丈夫ですし、出来上がると仕上がりがカチッとして作っていてとても楽しいです。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは?◆

以前住んでいたアパートの人にすすめられて始めました。  
その当時は仕事で忙しく、買い物に行くのが大変でしたので自宅までもって来てもらえるのが助かりました。また体に良い物を食べたいなあと思っていたところでしたので誘ってもらえて嬉しかったです。  
ちなみにすすめてもらった方とは今でもお友達です。

### ◆今後の展望はありますか?◆

もう少し時間が出来れば、今の活動を広げていきたいと思っていますし、頼まれて手作り教室をしたりもしているのでその方面でも活動していけたらなあと思っています。



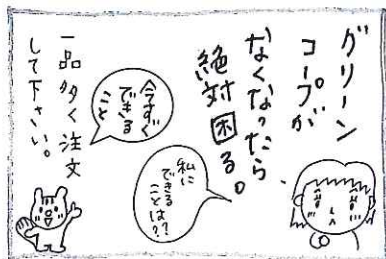
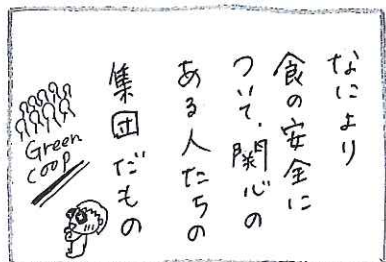
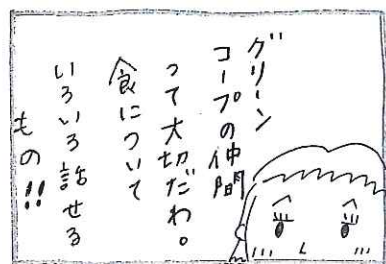
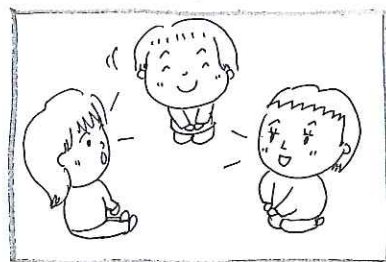
岸さんの作品ギャラリー♡



& 自画像♡



4-1 G. びゅーていー. C さん  
なかまって…♡



## 『怪談四代記 八雲のいたずら』

小泉 凡 / 著 出版 講談社  
2014年7月24日発行 本体価格 1600円

今年是小泉八雲没後110年。そしてあの「怪談-KWAIDAN」の出版からも110年。それを記念して曾孫の小泉凡さんによる「110年ぶりの新刊」です。

プロデュースはこの夏、凡さんとともにトークイベント「第2回松江怪談談義」を開催した怪談実話ファンでは知らない人はいないであろう怪異蒐集家・木原浩勝さん。装丁も凝りに凝って美しい。

八雲のルーツを巡る旅といった紀行文、「KWAIDAN」をはじめとする八雲の著作

に関する話、八雲の日常、八雲亡きあとの小泉家とそれに絡まる小泉家に起こる怪異。やわらかくテンポのよい語り口に八雲ファンはもちろん、教科書で「怪談」を読んだことがあるよ、程度の人でもきっと引き込まれるに違いない。

各メディアでの本の紹介や書評で「小泉家4代の不思議なエピソード」「因縁話」や「怪異譚」とされているが、これこそが八雲が愛した「縁」というものだろう。



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：滝本 剛司  
担当：浜田センター センター長  
出身：浜田市 趣味：子ども

—すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「ひきわり納豆 冷凍生餃子（黒豚&にら）お魚チップス。我が家では定番の商品です。4歳の子どもも大好きな商品ばかりなので皆さんも注文してみてください。」

—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。

「現在は配送業務に携っていませんが、センターに掛けてきた電話に出た時に私と分かってもらえ、『元気？』などと声をかけて頂いた時

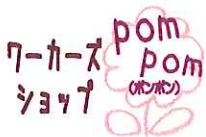
は本当に嬉しいです。」

—休日はどう過ごしていますか？

「休日は家族で必ずどこかへ出掛けます。買い物に行ったり、どこかのイベントに行ったり、公園に行ったりして、家族3人で楽しんでいます。益田にある万葉公園や蟠竜湖は子どもが大好きなので頻繁に行っています。しっかりと遊んだ後は親子3人で川の字になって昼寝をしています。子どもがまだ4歳なので日々の成長が本当に楽しみです。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「入協して来年で10年になります。入協して少しは成長したと思いますが、まだまだ勉強不足を感じています。もっと勉強をしてグリーンコープの良さをたくさんの人に知らせていきたいと思っています。最後に、浜田センターは少ない人数で頑張っていますので、今後も応援よろしくお願いします。」



こんにちは、ポンポンです。収穫の秋、食欲の秋を迎え、おいしいものをつい食べちゃう時期になりましたね。今回、秋の味覚で身近なさつまいもを使った簡単おやつ「鬼まんじゅう」を紹介します。



### 【作り方】

- ①さつまいも 350gの皮をむき、1cm角に切り、たっぷりの水で30分間あくぬぎする。
- ②さつまいもの水気を切り、きびざとう 60gをよくなじませるように混ぜ合わせ、約20分間置く。

- ③さつまいもから水分が出てきたら、薄力小麦粉 60gと塩少々を加え、よく混ぜる。
- ④蒸し器にクッキングペーパーを敷き、さつまいもをスプーンですくって置き、30~40分間蒸す。
- ⑤竹串が通ったら出来上がり！

まいにち自動車 **お**ちゃんです

安来で開催される「うまいもんまつり」にまいにち自動車参加決定(^\_^)!



☆数限定の特価スタッドレスタイヤ & アルミホイールセット☆



当日限りセット

後日自宅まで配達いたします。遠方の方も安心してご利用ください。



スズキハスラー（ピンク）の試乗車なども会場駐車場に展示します。

※ 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 17号

お名前 \_\_\_\_\_

コース \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

※いただいた個人情報、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。