



2016年4月11日35号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町莊原 2230-1

↑組合員イラスト…小谷侑太郎くん(6歳)の作品です♡

イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらどうぞ ➡ TEL: 0853-73-8010 FAX 0853-73-8013

産直国産牛をみんなで食べて… 守っていきましょう



産直国産牛学習会を開催しました

2016年2月8日 会場：ビッグハート出雲

「産直国産牛学習会」に初めて参加しました。

産直国産牛を供給するまでの道のりや、飼料・飼育方法など、安心を届けてもらっているんだと思いました。

抗生物質の使用の怖さや、成長ホルモンの怖さを知りました。それらを使用せずに生産者の方々の努力のおかげで、美味しい産直国産牛を届けてもらえている事がありがたいと思いました。



色々沢山のお話を聞いて、食の安全をあらためて考える良い機会になり、「産直国産牛」をみんなで食べて守っていきたいと思いました。
(*´▽`*) (報告者：中本千帆子)

ご報告 グリーン電力出資金 島根の状況 (2016.03.18現在) **247人 1,004万円** の申し込みがありました
市民電力アンケートにご協力いただきありがとうございました

3月理事会報告 (2016.3.18開催)

- ・ 創立 60 周年に向けて
- ・ 2016 年度配送車両入替について
- ・ 2016 年度個人情報取扱事業者保険契約について

…などを協議しました。

数字でみるGC生協 (島根)



(2016年2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…29名

現在の組合員総数…7,953名 (前年対比104.0%)



かきのきむらの生産者の方をお迎えし、交流会を行いました。

一月十四日（木）出雲市斐川センターにて

柿木村は
島根県の
このあたり！



同じ島根県内ですが、柿木村から出雲までは車で3時間もかかります。当日は雪が心配される中、6人もの生産者の方にお越しいただきました。

柿木村のある吉賀町は1級河川高津川が流れており、水と緑に囲まれたとても自然豊かなところだそうです。

有機農業は農薬や化学肥料

を使わず土の力で農作物を育てる農法ですが、それだけではなく、『有機農業は生き方、暮らし方』だと言われていました。



広い意味では社会全体とのつながり、または水や空気、土といった地球環境全体の大きな循環の話であるとも言える。一〇〇年後、もっと先のことを考えておられる事を知り感銘を受けました。

人も自然の一部であり、自然と共に、自然に逆らわない暮らし方が大切なんだと改めて感じました。私も思い出したように段ボールコンポストを再開しました。生ゴミが土に還るお手伝い！我が家で出来る小さな循環です。

また、有機農業の利点として、旬の時期は病害が少ないこと、農薬などを購入しなくても良いので経費がかからないこと、農薬を使用すると農薬を一番浴びるのは生産者であるから農薬を使わないので環境にも体にも優しいと言われていました。

毎日大変では？という質問に
対しても「二十四時間三六五日
野菜と関われて幸せ。苦勞とは
あまり思わない。」「畑でも消
費者の喜ぶ顔を想像しながらな
ので、楽しい時間です。」と言われており、こ
んな素敵な想いで育てられた野菜は幸せですし、そ
の野菜をいただける私たちも幸せです。



（報告者：林 淑恵）

柿木村の産直野菜は品数豊富！

産直ピーマン



産直チンゲンサイ



産直
グリーンリーフ



産直小松菜



産直
柿木村野菜セット



産直白菜



生産者の後継者も必要ですが『消費者の後継者』も必要です。
ビタミン愛のいっぱい詰まった野菜をこれからも食べ続けようと思います。



安来地区委員会

知っていますか？ おだしの力を開催しました

2月15日（月） 赤江交流センター 参加人数22人

削り節でおなじみのメーカー、株式会社山一の専務取締役の林さんをお招きして、“GC花かつお”で作るうどんつゆを教えてくださいました。



皆さんは、普段だしを取っていますか？

「ちょっと面倒…」と思われるかもしれませんが、実は簡単に作れるんですよ！ しかも、だしの旨味で調味料が少なくてもすむので食べすぎ防止にもなるそうです。

その他、林さんには食生活について色々なお話をユーモアたっぷりに語っていただきました。今の食生活を見直して、子ども達にも食の大切さを伝えていきたいと感じました。



参加者さんからいただいた感想です

- ♥きちんとだしを取った事がないので良い勉強になりました。
- ♥だしの大切さを教えていただいて良かったです。



みんなでわいわいとだしを取り、試食したうどんは本当に美味しく大好評でした。



一度 だしを取ってみて！

松江地区委員会

レシピご紹介

今回は秋のつどいで作った「とろ玉スープ」のレシピを紹介します。ご家庭でお楽しみください。

とろ玉スープ

<材料>

卵	1個
エリンギ	1本
人参	4cm
かぶ(5cm大)	1個
パセリ	適量
(生のパセリは刻んでおく)	
コンソメスープ	800ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水溶き片栗粉	
片栗粉：水	
＝大さじ1：大さじ2	

4人分
160k ㎎
食塩相当量 0.9g

<作り方>

- ① エリンギ・人参・かぶを1cmのサイコロに切る。
- ② コンソメスープに①を入れてやわらかく煮て、塩・こしょうで味を整える。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を混ぜながら加える。
- ④ 器に注いでパセリを散らしていただく。



レシピ提供：講師 みさかよりえさん

松江まったり委員会

春のわくわくパーティーおしゃべり会in松江 (幟*)

朝日公民館にて春のわくわくパーティーをしました。
組合員さん達の会話も弾んで、グリーンコープのおすすめ商品など
沢山情報交換出来ました。

キーマカレーがとて
も評判が良かったです
(*´▽`*)

これからも組合員
さん同士がまったり
過ごせる場所にして
いきたいです。

ぜひぜひ遊びに来て
くださいね



どんどん遊びに
来てくださいね(#^^#)



待ってまーす
(*´▽`*)



キーマカレー
パン
ほうれん草のごまあえ
牛乳
カフェミルク



メニュー

出雲地区委員会

カカオ学習会 を開催しました 2月5日(金) アース館 参加者20名



カカオから作る手作りチョコレートキットとマスコバド糖を使って、ビターチョコを作り、もう一品は“なめこのフォンダンショコラ”を作りました。しっとりふんわりさせる役割の卵やバターの代わりになめこを使ったスイーツは好評でした。

調理のあとは定本理事長を講師に「児童労働のないチョコレートが食べたい」という組合員の声から始まったカカオの民衆交易について学びました。

収穫したカカオ豆は4～5日発酵させ天日乾燥し、それを焙煎して磨り潰すとうようやくチョコレートの原料になります。チョコレートがじつは発酵食品だという事に驚きました。



エコシュリンプ
を使ったエビピラ
フの試食と手作り
したスイーツを食
べながら交流し、カカオについての
理解が深まりました。

「チョコレートを食べる時の気持ち
ちがってきます。」「パプアのチョコ、
少し高いと思っていましたが、
今日のお話を聞いて当然だと思
いました。」などの感想を頂きました。

なめこのフォンダンショコラ

レシピ 紹介♡

<材料>

なめこパック…100g チョコレート…200g
牛乳・砂糖…各60g 薄力粉…40g (←粉はふるっ
ておくと better!)

<作り方>

- ① なめこをミキサーにかける。
- ② チョコレートと牛乳を湯煎して温める。
- ③ すべての材料をかき混ぜて型に入れる。
- ④ 予熱したオーブントースター(180℃)で8分焼く。



大田地区委員会

ほっこりぬか床を作ってみよう ～我が家の味を育ててみよう～

2月12日（金）大田市民センター 参加者16名

を開催しました



← グリーンコープの「ぬか漬けの素」(昆布、唐辛子、食塩入り)を使って、ぬか床作りをしました。

作り方はカンタン。ぬか床 500g が入る容器をご用意下さい。

- ①容器に、ぬか漬けの素と同量の水を入れて混ぜる。
- ②ぬか床がしっとりしたら、野菜を漬け込みます。(今回は、キャベツ、大根を使用。)
- ③1日1～2回、底からよくかき混ぜます。表面を平らにならし、容器の縁についたぬかはきれいに拭き取って下さい。
- ④野菜がしなしなになったら新しいものを入れて、発酵するまで繰り返します。余分な水分が出たら取り除き、ぬか床が減ってきたら、新しいぬかを足しましょう。



好みで、きな粉、煮干し、昆布、山椒、シソの実等入れて(風味が良くなります)、我が家の味を育ててみてください。

ぬか床を作った後、炊きたての玄米ごはんを、事前に仕込んでおいたぬか漬(だいこん、にんじん)とみそ汁(いりこだし)を食べながら交流しました。

参加者のほとんどが、ぬか床初挑戦で、「思っていたより簡単」「ぬか床が温かくて、混ぜる時に気持ち良かった」「これを機に頑張りたい」などの声が聞かれました。

試食も好評で、ご飯、みそ汁、ぬか漬…改めて日本のごはんを大切にしたいと感じた1日となりました。

ぬか床は、乳酸菌の宝庫、腸の働きを助けてくれて栄養も取れ、一石二鳥！
Let's ぬか漬け生活!!



イベント情報

「知ってほしい 環境ホルモンのこと」
(環境ホルモン学習会)を開催します。

講師 中下裕子さん

(弁護士「ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議」事務局長)

松江会場

日程 4月18日(月)

場所 くにびきメッセ

出雲会場

日程 4月19日(火)

場所 ビッグハート出雲 黒のスタジオ

主催 グリーン コープ生協 理事会

(東部ブロック・中部ブロック)

詳しくは、先週配布したチラシをご覧ください、組合員事務局までご連絡下さい



おたよりです



♥.....♥.....♥.....♥.....♥

おさしみぎばさ、大好きで便利な商品です。

冷奴にのせてよし、納豆と混ぜて食べてよし、いろいろなお野菜の千切りとまぜたり、イカ刺もまぜたりしてボリュームアップしても美味しいです。

我家はしょうゆと梅酢のみですが、ドレッシングもOKかと。

(中部 M.Kさん)

♥.....♥.....♥.....♥.....♥



元気くんカードへのご意見をご紹介します…①



今回、商品を包んでいるポリ袋の結び口のシールについてお二人からご意見をいただきました。

スッキリ!



ポリ袋の結び口のシールの件、とても納得しました。

改善…といっても、はさみで切り取ればいいのですから、もう今のままでいいんじゃないでしょうか。

私もなるべくきれいにはがして、広く大きな状態で返却しようと思っていました。

でも、少しでもシールが付いていると困るという実情を知り、又、袋の結び口をそのままチョキンと切って良い事を教えて頂いて、もう割り切って切り取って返却しています。ノンストレスです。

モヤモヤ…



ポリ袋結び口のシールがはがれにくくイライラします。

“袋から商品がこぼれ落ちないようにするため”とありますが、他の生協にできて、グリーンコープ生協にできない訳はないと思います。

シールをはる以外の解決策を探すべきです。多くの組合員の声のほうです。

まず、商品の扱いが雑なのではありませんか? きつい事を指摘しますが、早急に対応して頂くべきだと思います。

良い商品を提供して頂いているのに、このような小さな不満も解決できないのはもったいないです。



袋の名前シールについては、これまでもたくさんのみなさんからご意見をいただいています。ご面倒をおかけしています。

他生協では違う仕組みで袋詰めされているんですね。

現在グリーンコープが採用している仕分け機器では単純に名前シールのみの変更は難しいと思われます。



今後グリーンコープでも、カタログ、仕分け・物流システム、配送システムなどトータル的に、より組合員にとって便利になるよう改善していくよう検討に入ります。今すぐに何かが変わるというのではなく、5年後位を目処に検討していく予定になっています。

組合員のみなさんのご意見がいろいろあるなかで、グリーンコープとして「できること」「できないこと」「最優先でしなければならないこと」「今はできないけれど、継続して検討していかなければならないこと」など、さまざま検討しながら、現状まだそこに至っていないこともたくさんあります。



組合員のみなさんの貴重なご意見で生協は運営されていきますので、今後もさまざまなご意見をお寄せくださいませ。組合員みんなでより良い生協にしていきたいと思います。

地域で活躍するグリーンコープの仲間

雲南市 杉谷 三紀子 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

昨年、地元高田地区に「みんなの学校」という小さな図書館を作りました。

若者数人が立ち上げた「さとのわ」プロジェクトの夢が私設図書館（曾田文庫）の中山間地に分館を作る計画と合致しオープンすることとなり、現在冬季間は月1回くらいの開館です。スタッフとして活動しています。



◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

始めたのは15年位前になると思います。

「有吉佐和子」の「複合汚染」を読み、これからの暮らしのあり方が地球全体に影響してくることを知り、まず足元からの思いで入りました。



◆いま思っていること

私達の青春時代は日本の高度成長期まっただ中でした。まさに経済優先の「エコノミックアニマル」時代、がむしゃらに働き、金もうけ本位の世の中、そして今、農業が農村が衰弱し、やっと人々は気づき始めた。何かが間違っていたことを。

◆今後の展望はありますか？◆

団魂世代の私達は、これからを担っていく若者、子ども達の手助けをし、自分達もいきいきと暮らしていけることをグリーンコープの活動を通してやっていけたらと思います。

昨年、雲南地区委員会を立ち上げて1年、地区委員としていろんな交流の場に参加し楽しくやっています。

元気くんカードへのご意見をご紹介します…②



生協からの広報を読んで感じたことを書きます。

- ①注文書入れ袋の返却をきちんとする。
- ②発砲スチロールの箱を汚したら、洗って返却する。
- ③1品でも多く購入する。
- ④少額でも増資する。etc…

これらのことに一人でも多くの組合員が自覚できたらいいなあと感じています



“生協”って互いに質の良い物（安心なもの）を長く入手出来るための互助の性質のものなのだから、不自由だと思うことも少しは負担を担う気持ちを持ちたいと思います。

余りにもお客様気分の組合員が増えたのかなあ…と感じる昨今です。時代の流れでしょうか…。

①～④まで、組合員みんなで共有していかなければいけませんね。

貴重なご意見ありがとうございました。



グリーンコープのひと



名前：服部 みゆき
担当：共同購入部
出身：下関市 趣味：読書

グリーンコープのひとを紹介しています

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「国産さばの南蛮漬、トマトケチャップ、マーガリンは、よく購入しています。中でも、国産さばの南蛮漬は解凍するだけで美味しい南蛮漬が食べられます。あじの南蛮漬はよく目にしますが“さば”はあまり目にしないですし、意外にもあっさりとしていて、あとひく美味しさです。」

—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。

「以前は配送をしていましたが、今は物流を担当しています。買い物に行ったり、病院に行ったりした時、担当していた組合員さんが、声をかけてくれます。本当に嬉しくなります。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「掃除したり洗たくしたりでバタバタしていますが、旅行雑誌をよく見えています。もともと旅行が好きなのですがなかなか行けず、今は暇さえあれば紙上旅行をして行った気分になっています。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「春になりました。花粉・黄砂と心配な時ですね。ご自愛くださいませ。」



浜田市竹迫町にはキープ&ショップpompomがありますよ～

この春、島根県西部へ引っ越してこられた組合員のみなさま、浜田市竹迫町にはキープ&ショップpompomがありますよ！ お店では商品を直接手に取って購入できます。また、キープ（預かり）になると、手数料は無料で火～金のご希望の曜日に、お店が開いている時間内ならいつでも取りにきて頂けます！ 一度お店にきてみてくださいね！



浜田市竹迫町 1901-21 FAX,電話(0855)23-6647 営業時間:火～金 10時～18時
Email pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp 土 10時～15時



こんにちは (*^▽^*) まいにち自動車の営業、西尾です

暖かくなって、西に東にドライブに向かい
たい季節になりましたね♪ 今回は洗車のポ
イントをお知らせします。

効率よく洗車するためには、
まずボディ全体を洗い流し、
次にシャンプーを泡立てて、高い所から低い
所へ一定の方向に動かして汚れを落とし、水
で洗い落します。



● 汚れのひどい所は専用のグッズで！

拭き取り作業は、吸水性の高い布をシャンプ
ーと同じ様に動かし、水気を取り除きましょ
う。仕上げのワックスは、一度に広い面積を行
わず範囲を分割して！これでピカピカに♪

● 新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事
ならなんでも伺います！ お電話、ご来店、

お待ちしております(^◇^)

✂ 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 35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。