



"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2016年9月12日40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

イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらへどうぞ → TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

祝 60周年

感謝、そして未来へ

幣生協は一九五六年四月一三日に島根県中部生活協同組合として創立し、今年で六〇周年を迎えることができました。これもひとえに先人の皆様方のご助力ご苦勞の賜ものと深く感謝し、支えて頂きましたすべての皆様方に心からお礼を申し上げます。

出雲市今市町での店舗からスタートし、出雲市役所などへの出店、一九八四年には自動車整備工場を開設し、一九八八年より共同購入事業を開始しました。その中でグリーンコープ連合に加入し、現在はグリーンコープ生協の一員として一三の府県と連帯し、さまざまに運動を進めています。店舗を廃止するなど苦渋の決断もありましたが、今また、「キープ&ショップ」という形で地域に根差した活動を進めていこうと検討しています。

これからも子どもたちの健やかな成長、家族の健やかな生活を願って、安心・安全な食べものを追及するグリーンコープの「生命を育む食べもの運動」を軸に、誰もが住みやすい地域を目指して活動を進めてまいります。今後ともご指導、ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

七月一七日(日)には、グリーンクラブ中国支部の皆様のご協力を頂き、「祝六〇周年！うまいもんまつり」を出雲市朱鷺会館で開催することができました。ありがとうございました。(詳しくは次ページをご覧ください。)

8月理事会報告(2016.8.19開催)

- ・カタログ帳合用折込機導入について
 - ・2016年度 APLA 年会費要請について
 - ・まるべりー パン祭り協賛金について
 - ・一般社団法人グリーン・市民電力の年会費について
- …などを協議しました。

数字でみるGIC生協(島根)

(2016年7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…37名

現在の組合員総数…8,127名(前年対比102.6%)

「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

祝60周年祭！うまいもんまつり

7月17日(日)朱鷺会館(出雲市)にて開催しました。
たくさんのご来場ありがとうございました。



県内外の21社の
メーカー&生産者による
試食・販売



キッズコーナーの
縁日



お楽しみ
大抽選会



ステージ発表

元気くん登場



…など盛りだくさんでした♡



メーカーさんに気になる商品のあれやこれやをいろいろ教えていただき、
使いこなせてないあの商品の我が家流の活用術を一緒に考えていただいたりと、
メーカーさんと直接お会いできるグリーンコープはやっぱりすごい！
と感動の1日でした。



うまいもんまつりが
終わって…

来場者の方からも「満喫したよ〜」「お試してよかったから買ったよ〜」と嬉しい声が続々届いています。

当日大活躍してくれた
子どもスタッフさん
たちの感想です



着ぐるみの中はとても暑く、すぐに目が曇って見えにくかったんですが、心の底から楽しめて、やりがいを感じました。

化粧品売り場で大変だったけど、ラー油をすぐに落とせれる実験の係りを任されて、とても楽しかった。



こちらは子どもスタッフの保護者さんの感想です

子ども達にとって、とてもいい経験をさせて頂きました。お金を払ってもできないような経験で、責任感を子どもが持つようになりまして。



たくさんの方々に支えられ、つながりの中で今があるのだと改めて感じました。10年後も20年後も…60年後もずっとずっと安心安全な食べ物が食べ続けられるようにグリーンコープの輪を広げていきたい

～地球にやさしい暮らしを大切にしたい～♪

これからもグリーンコープをよろしくお願ひします (*^~^*)

安来ブロック

救急蘇生法講習会 を開催しました

2016年7月14日(木) 安来消防本部にて 参加者11人



まずは救急隊員の方の説明を受けながら、DVDで確認したあとは、実際に大人、児童、乳児サイズの3種類

の大きさの違う人形を使って心肺蘇生を行う手順と、AEDの練習用デモ機を使い「もしものとき」の操作方を教えていただきました。

初めて救急蘇生法を受講される赤ちゃん連れの方や、いつもお世話になっているサポーターさんも一緒になっての受講。



少人数ではありましたが、その分、わからないことを自由に質問できる雰囲気の中、皆さん熱心に受講することができました。



講習会のあとは、ココアミルクビスケット、パチチョコパン、ミニクワッサン、パスタ、ノンホモの牛乳とカフェミルクをいただきながら、サポーター募集の呼びかけなども行い、交流を深めました。



松江地区委員会

旬の野菜と玄米麵の料理教室より 好評につき、今回もパスタ料理のレシピを紹介します

作り置き

なめたけソースの和風玄米麵パスタ

材料) 4人分



くなめたけソース>

- えのきだけ：100g、
- しいたけ：100g、
- まいたけ：100g、
- 醤油：大さじ2と1/2、
- みりん：大さじ2と1/2
- 水：大さじ2と1/2
- 玄米麵4食
- かいわれ大根：1/4パック
- 自然塩少々、お好みで水菜

作り方)

- きのこ類をそれぞれ切る。(えのきだけは石づきを取り半分にする。しいたけは薄切りにする。)
- 鍋にきのこ、しょうゆ、みりん、水の順で入れ中火にかける。
※ 味を強く出したい醤油を最初に入れると調味料が少なくすむ。
- 沸騰したら弱火にして、時々木べらで混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
※ なめたけソースの完成。保存期間1週間。
- 沸騰したお湯で2分茹でた玄米麵とソースをボールで合わせる。
- かいわれ大根やお好みで水菜とあえ盛り付ける。



「なめたけソース」は1週間くらい保存ができるので、パスタ料理以外でも楽しめますよ。ぜひ、おためしてください。



(「宮内舎」三原綾子さん作)

宮内舎の「玄米麵」は、キープ&ショップ「こめ一粒」にもあります。

松江まったり委員会

りんごとみかん生産者交流会を開催しました

松江まったり委員会では、りんごとみかん生産者交流会を開催しました。7月7日松江くにびきメッセにてグリーンコープのりんごとみかんの生産者の方を招き、安全でおいしいりんごとみかんを栽培するお話を聞きました。



高齢化や減農薬栽培の取り組み、自然災害の被害をどう最小限に抑えるかなどの努力と苦労があることを知りました。交流会では、丹精込めて、作られたみかんジュース、りんごジャムなどの試食、抽選会、質問会などで盛り上がりました。

あらためて、グリーンコープで取り扱っているりんごとみかんの価値を認識しました。より多くの組合員さんに、知ってもらいたい知識ですね。



感想をご紹介します♪

生産者のご苦労が思っていたより大変ですね。大勢のファンが待っていますので頑張ってください。

徹底的に減農薬で作られたり、防腐剤も除草剤も、虫にも気を配り、本当に気の遠くなる努力に心から感謝して頂きたいと思います。

雲南地区委員会

やっぱりせっけん学習会 を開催しました

開催日：5月24日（火） 会場：加茂ラメール 参加者：19名



講師に玉の肌石鹸(株)の斉藤浩一さんをお迎えし、せっけん学習会を行いました。玉の肌石鹸・ミヨシ石鹸の**真心を込めてせっけんに生きる**という考え方に感動しました。



「水の硬度と泡立ち」の実験では、出雲市の水、雲南市の水、井戸水で水の硬度を調べました。出雲市、雲南市の水は硬度が低く洗濯するには使いやすい水道水だということがわかりました。

用途により上手に洗浄剤選びをすると良いことも学びました。

環境にやさしく、人にも優しいせっけんですが、やはり長所もあれば短所もあります。上手に使いこなす方法も教わり早速ためしてみようと思いました。



質問タイムでは試食にストロベリーパフェと食塩無添加アーモンドをいただきながら、熱心に質問される方もあり講師の斉藤さんも丁寧に教えてくださいました。



あらためてせっけんの良さを再確認でき、充実した学習会になりました。

大田地区委員会

国産小麦粉を使っておいしい

クッキーとパンケーキを作らしよう～ を開催しました

開催日：6月30日（木） 会場：サンレディー大田 参加者：大人15名 子ども3名



安心安全な国産小麦粉を使って、材料を混ぜて焼くだけのクッキーと軽食にもなるパンケーキを作りました。

メニュー



- チョコチップクッキー (ホワイトソフト マーガリン)
- グラノーラクッキー (なたね油)
- りんご酢を使ったパンケーキ～ジャガイモのディップ添え～

クッキーは、マーガリンとなたね油の両方を使い、油の違いも楽しみました。マーガリンはしっとり、なたね油はさっくり仕上がりました。

パンケーキは、豆乳とりんご酢の効果で、砂糖無しでもほんのり甘みがあり、そのまま食べても、ディップと食べても美味しいと好評でした。

クッキーやパンケーキを家でよく作るという参加者が多かったのですが、「普段なかなか利用しないグラノーラを試せて良かった」「りんご酢をパンケーキに入れるなど新しい発見があった」「子どもや孫に作ってあげたい」などの声が聞かれ、良い機会となりました。

外国産小麦は日本へ輸入される際のポストハーベスト(収穫後に散布される)農薬の不安があるので、やはり国内で作った安全な小麦粉で、手作りのものを頂くというのは大切なことだと感じました。



浜田地区委員会 “いわみ野菜クラブ” 視察 に行きました

7月5日（火）、浜田地区委員会で浜田市金城町の“いわみ野菜クラブ”の佐々原さんのところに視察に行きました。“いわみ野菜クラブ”では、農薬や化学肥料を使わないで野菜作りをされています。ふわふわの土の上に出来た小松

菜をそのまま試食させていただくと、ほんのり塩味？のようなあじわいでした。

“いわみ野菜クラブ”では、小松菜、水菜、小ネギなどを出荷されています。



江津地区委員会 グリーンコープの冷凍食品を使ったお弁当作り をしました

江津地区委員会では、7月7日（木）、グリーンコープの冷凍食品を使ったお弁当作りをしました。

当日は、“とり天”や“お弁当用野菜コロッケ”などオーブントースターを使って焼くだけのもの、湯せんするだけの“てりやきミートボール”、暑い時期は保冷材代わりに也成为り、自然解凍のできるお惣菜（“カリカリ大学いも”“だし味の花（桜えび入り）”“手軽に使えるカップ和惣菜”）、“冷凍九州産塩ゆでえだまめ”、“ミックステリー”など12品の食品を my お弁当箱に詰めてあっという間にお弁当が完成しました。



赤とんぼ米のおにぎりに2種類の具を用意し、スープも付けました。

参加者の方からも、「お弁当作りに役立てたい」「どの商品もおいしかった」「注文するときの参考にしたい」「手軽だったけど立派なお弁当ができた」との声をいただきました。

愛情いっぱいの手作りのお弁当はとってもおいしいですが、日々お弁当作りをしている方はお弁当に入れるおかずを考えるのも悩みの種ですよ。

少しでも簡単に、安心安全なグリーンコープの冷凍食品を上手に使うことで、毎日のお弁当作りをもっと気軽に楽しく作るきっかけになったらいいなと思いました。



西部ブロック 「親子で“ホンモノの”チョコレート作り」をしました

7月21日（木）、浜田市いわみーるで「親子で“ホンモノの”チョコレート作り」をしながら民衆交易のカカオについて学びました。

夏休み親子企画ということで、たくさんの親子に参加してもらいました。材料はパプアの「カカオから作る手づくりチョコレートキット」と、同じく民衆交易のマスコバド糖を使いました。

チョコレートが固まるまでの間、地球儀を使ってパプアの間所を確認！

それからパプアの歴史、自然、その自然と共生しているパプアの人たちの暮らしなどを学びました。パプアの人たちは、私たちがスーパーに行くように、なたを持って森に行って食べものを調達するそうですよ。びっくり！

パプアの生産者は、「わたしたちの友人のために安心安全な食べものを約束しよう！」とカカオを生産してくれています。そんなカカオからできている「ショコラ・デ・パプア」はとっても味わい深く美味しかったです！



参加者の感想

- ・現地の生産者の方は自然と共生してカカオもオーガニックでつくることに誇りを持っていらっしゃる事が分かり、感動しました。
- ・チョコレートは発酵食品なんですね。いつも食べる時少しの罪悪感を感じていたけど体に良さそう！と気持ちよく食べられそうです。
- ・今日はチョコレートで温度ちょうせつが必ずかかったです。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

安来市 川口 良 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

普段は会社員として会社に勤めています。

約10年前から趣味で始めたパン作りが今ではグリーンコープの強力粉を使いイベントでパンを出したり、週1回、施設にパンを届けさせて頂いています。



◆いま思っていること

今は何でもすぐ手に入り、機械で簡単にパンを作れる時代です。

でも材料にこだわり、手ごねにこだわってパンを作る、それを食べて少しでも多くの人に喜んで頂きたい。一手間かけることの素晴らしさを少しでも感じて頂けたらと思います。

◆今後の展望はありますか？◆

趣味から始まったパン作りですが、人に喜んで頂けたり、子ども達に安心・安全な食を知ってもらう為にもまずは家庭内で子どもと一緒にパン作りをしていくこと。

そして家庭から少しずつわくを広げ、友達と、地域の方々と、また幼稚園や小学校にも範囲を広げパン作りを通して食の大切さを伝えていけたらなと思っています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

妻が子どもを出産してから食の安全性について考えるようになりました。そして妻も調味料から、安心安全なものを求めていました。

そんな折、妻が友人からグリーンコープのイベントに誘われ参加するうちに体にも環境にも優しいことがわかり、始めました。



おすすめレシピを紹介しま〜す♡

☆オクラとひじき&長芋の夏サラダ

<材料>

- | | |
|------------|---------|
| ・オクラ | 1袋 |
| ・ひじき(天日乾燥) | 約大さじ4 |
| ・長芋 | 300g 1袋 |
| ・白いりごま | 小さじ2 |
- 合わせ調味料
- | | |
|-------------------|-----------|
| 酢 | 大さじ1と小さじ1 |
| なたね油 | 大さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| きび砂糖 | 小さじ2 |
| しょうが | 1/2片 |
| ・梅肉(梅干の種を取り刻んだもの) | 適量 |

ネバネバパワーで

元気モリモリ!!



<作り方>

- 1、しょうがはすりおろし、合わせ調味料を合わせておく。
- 2、オクラはさっとゆで、取り出し、同じ湯でひじきもゆで、ざるに取る。
- 3、オクラのあら熱が取れたら、ヘタを切り、斜め2つに切る。
- 4、長芋は皮をむき、短冊に切る。
- 5、1にひじき、オクラ、長芋の順に和え、白ごまを混ぜる。
- 6、小鉢に盛り付け梅肉を飾る。

グリーンコープのひと



名前：岡田 君子
 担当：(有)まいにち自動車 事務
 出身：旧出雲市
 趣味：草取り（草が生えてるととても気になるんです）

グリーンコープのひとを紹介します

「斐川事務所で電話対応をしていた頃。松江のイベントに行った帰り、スタッフと初めて立ち寄ったお店で、初対面の組合員さんに『岡田さんでしょ！』って声を掛けられた事。電話でしか話したことがないのに、組合員さんはわかったそうです。本当にびっくりしました。」

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「みかんジュース・ストレート」ケースで買っても、あっと言うまに飲まれてしまい、あまり私の口に入りません（特に主人）。国産の温州みかんで作られているので、安心して飲めるのと、ビンがリユースであるのがいいですね。」

—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。

—休日はどのように過ごしていますか？

「普段できない家事と、孫達との買い物、自分の体のメンテナンスで、バタバタしています。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「まいにち自動車では、愛車のオイル交換、車検、点検、車輛販売やっています。グリーンコープの商品を置くようになり、2年目になりました。是非、お立寄り下さい。スタッフ一同お待ちしております。」

キープ & ショップ



商品の受け取りができます

配達手数料無料!!

自分の好きな曜日（火～金）の好きな時間（10時～18時）に、注文した商品を取りに行けます!!

お問い合わせお待ちしております♡

日時：火曜日～土曜日
 10時～18時
 （定休日：日曜日、月曜日）
TEL：080-2944-5106
住所：出雲市松寄下町 1111-6
 （自衛隊出雲駐屯地 西側）

「配達の時間に家にいないわ」「個人で配達してもらうのはちょっと...」と思っている皆さんも利用しやすくなりました。注文し忘れた商品も、翌週お店に取りに来て頂ければ代わりに注文しておきます。お電話下さい。



まいにち自動車



こんにちは (*^▽^*)
 まいにち自動車の営業、西尾です

今回はライトのお話です。

日常点検、されてますか？ 今回はライトの点検をお願いしたいと思います。

ライトスイッチをオンにして、ハイとローが両方とも点灯するか確認してください。ウインカーの点滅が早かったりしませんか？

そして、ちょっと面倒ですが、プレーキラン

プを誰かに見てもらって下さい！

もし不安でしたら、まいにち自動車までお越しください、(^o^)

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 40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。