



2017年3月20日45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…今月は小谷真由美さんの作品です♡
イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらへどうぞ

TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

いよいよ始まります… グリーンコープでんき

**でんきを選ぶ。未来を選ぶ。
原発フリーをめざす。**

グリーンコープでんき



2月13日週に配布したグリーンコープでんきの
の通り封筒をご覧ください。

グリーンコープは、チェルノブイリ原発事故以降、
原発といのちは共存できないと脱原発運動を進めてきました。

そして、このたび原発フリーをめざす「グリーン
コープでんき」の共同購入を開始することになりました。

原発フリーの電気を実現していくためには、多
くの仲間が必要です。

「いのち」を根幹に据え、安心・安全な食べもの
を生み出してきたグリーンコープだからこそ、
生活に必要な電気も自分たちで作り、自分たち
で利用できるように、力を合わせていこうという
運動です。

たくさんのお申込み、お待ちしております

2月理事会報告（2017.2.17 開催）

- ・第66回総代会について
- ・2016年度の組合員活動のまとめと新年度の方針について
- ・2016年度せっけん運動ネットワーク年会費額決定の件 …などを協議しました。

数字でみるGC生協（島根）



（2016年12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…8,251名（前年対比 101.7%）

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



自然がおりなす恵み

第51回農林水産
内閣総理大臣賞受賞

J Aいわて中央りんご部会さんが
りんご生産団体の中で唯一の受賞。

通常の半分以下の農薬で栽培された
りんごたち(特別栽培)。

1個1個のりんごにしっかり太陽の
光があたり、かつ手入れのしやすい、
わいか栽培*という栽培方法を採用
されています。

岩手のりんご

岩手中央農協視察報告

◆報告者◆伊達紗由里

今回視察をした岩手県の

生産者の声をみなさんのもとへ。

寒暖

今回視察をした岩手県は、本土で一番寒い地域と
言われているそうです。

この寒さが生み出す「寒暖差」と言われる自然の恵み。
この寒暖差が、岩手りんごのおいしさを高めてくれている
そうです。りんごの「赤」の色彩もこの寒暖差のお陰です。

こんなおいしい
りんごに
出会えるとは。

生産者

自然

冬

「りんごの木」と「根」は冬の季節は、ゆっくりと休み
を取る季節。しかし、同時に、冬は雪が多くなる季節
でもあり、北の大地は雪が多くなります。
ところが、実に不思議なことに、この生産地は雪が非常に少なく、
そのお陰で、木と根は、春を迎えるための準備がしっかりできる
のでした。

*わいか栽培とは：接ぎ木した穂木の成長を抑えて、木の高さを低く抑える栽培技術です。

安来地区委員会

安来地区委員会のイベント情報～♪

6月



産直米の
田植えに行こう！

7月



かかし作り
& 田の草取り交流会

8月



戦争を
語り継ぐ会

10月



産直米稲刈
稲つき交流会

11月



秋のわくわくパーティー
『う～ん、トレビアン～♥
木桶しょうゆ学習会&
シュガーレススイーツ講習会』

2月



春のわくわくパーティー
『カンタン！ おいしい♥
味噌作り講習会』

安来地区委員会では、
メンバーみんなで、今年も楽しい
企画をいろいろ計画しています。
友人・知人・家族・親戚…
お誘い合わせのうえ、お気軽に
ご参加ください♡

※開催内容は変更になることがあります。
※詳しいご案内は開催日近くにカタログと一緒に配られる
チラシでお知らせします。

実はまだイベントがあるんです！次号で紹介します。お楽しみに・・・

松江ブロック ～ライフプラン講座を開催しました～



1月18日(水)くにびきメッセで講師に枝広由紀さんをお迎えして「ライフプラン講座」を開催しました。ワークシートにも実際に数字を入れていくらかかるかがわかり、保険の見直しを考える良いきっかけになりました。



学習会中、質問にも即座に答えてもらったりして何より、講師さんも同じ主婦ということもあり体験談も踏まえてのお話は本当にためになりました。教育資金、老後資金についても色々学びました。



保険は、いざという時に必要です。不安から、沢山の保険をかけすぎたりしているんだと知り、聞かなければ知ることの出来ない事ばかりで、目からウロコ！でした。まだまだ奥が深いし、生活に直結し、すぐに実践できる内容なので聞いて良かったです。

途中の休憩では、ケーキを食べながら和気あいあいとした雰囲気により一層和やかになったように思います。

講師さん、参加されたみなさんありがとうございました(*´艸`)



松江地区委員会

2017 春のつどい ~「いのち」をいただくこと~

佐藤忠吉さん(木次乳業創業者)のお話し会 開催のお知らせ

今年の春のつどいは「有機農業の神様」とも呼ばれている木次乳業創業者で現在相談役の佐藤忠吉さんをお迎えしてお話を聞きます。

「食べるということは、地球上の生物の『いのち』をいただくこと。」と話される佐藤さん。ぜひご参加ください！試食もありますよ〜♪

と き：4月21日(金) 10時~12時 (受付は9時45分~)

と ころ：くにびきメッセ(4階) 401会議室

参加費：無料 試食品もありますので、お楽しみに♪

託 児：1歳から(子ども一人につき、組合員100円、組合員以外300円)

佐藤忠吉さんプロフィール

1920年(大正9年)生まれ。97歳。木次乳業創業者。現在は相談役。

1955年から仲間と牛乳処理販売を始め1969年に木次乳業(有)社長に就任。

1950年代から有機農業に取り組み、1972年木次有機農業研究会を立ち上げ、地域内自給にも取り組む。1978年日本で初めてパステライズ(低温殺菌牛乳)牛乳の生産・販売に成功。1989年、自社牧場として「日登牧場」を開設。

1990年「食の杜」設立。農村の保健・医療・福祉の向上にも尽くした

として、日本農村医学会の「日本農業新聞医学賞」を受賞。

2012年雲南市誕生後、初の名誉市民となった。



雲南地区委員会 ある日の雲南地区委員会。。。

地区委員のおすすめ商品

『**め**白身魚と貝のあったか鍋(スープ付)』を試食しました



地区委員のみなさんとグリーンコープの自分のおすすめ商品を話しながら鍋を作って食べました。



みんなでつく鍋は大変おいしく心まであったかになりました。



鍋の中にはるさめを入れましたが、とてもはるさめが好評でした。



みなさんもぜひ、食べてみてください。

出雲地区委員会

れんこん料理教室を開催しました

開催日：12月1日（木） 会場：四絡コミュニティーセンター 参加者：27名



熊本県よりやまびこ会星組の中塘直美さん、森田ますみさんをお招きして、れんこん料理教室を開催しました。

この日のメニューはれんこんの巻きずし、お吸い物、コロッケ、れんこん蒸し、パウンドケーキでした。



れんこんをすりおろして調理したお吸い物やれんこん蒸しはもちりとした食感、刻んで調理した巻きずしやコロッケにはシャキシャキ感があり、一つの食材でいろいろな味わいを楽しむことができました。

参加者の口々からは「おいしい～」の声がたくさん聞かれました。生産者の方が持参して下さった生姜の佃煮と生姜シロップで作った生姜湯はとても優しい味でからだも心もぽかぽかするようでした。

会食をしながら生産者の方から栽培方法やれんこんの効能について教えていただきました。



皮や節にはポリフェノール的一种であるタンニンが多く含まれていて、花粉症などのアレルギー予防やのどの痛みを和らげる効果があるので金だわしかペットボトルのふたで皮をこそげるようにして剥き、節はみじん切りにしたり、お茶にして活用するとれんこんの栄養を余すことなく食することができるそうです。

参加者からは「れんこんの栽培過程やご苦労などを知ることができ、良かった。」「今までよりも大切に扱い、隅々まで美味しく頂こうと思う。」といった感想がありました。

各家庭で愛情いっぱい育てられたれんこん料理のレパートリーがきっと増えていくだろうと感じ、嬉しく思いました。

大田地区委員会

ワインの会を開催しました

開催日：12月3日（土） 会場：あすてらす 参加者：7名



日中は仕事でイベントに参加出来ない組合員さんとの交流の場を図るため、大田では初の夜のイベントを開催しました。ポジョレー・ヌーボー解禁、クリスマスも間近…ということで、カタログにあまりコメントが載っていないためなかなか試しにくいワインの試飲、ワインに合うおつまみの試食をしました。

- (ワイン)
- ・徳用無添加長野赤ワイン
 - ・徳用無添加長野白ワイン
 - ・無添加ナイアガラ
 - ・甲斐国一宮無添加ロゼワイン
 - ・完熟コンコード辛口赤
 - ・ミシェル・マーレ・ポジョレー・ヌーボー



今回の一番人気は、ナイアガラ
マスカットジュースを飲んでいるみたいにフレッシュで香りが良く美味しい



次いで、同じく香りが良く美味しいと長野赤ワインが人気でした。



試食も、簡単で美味しく参考になる、ドレッシングも買いたいと好評でした。色々なワインやジュースを飲み比べて、ワインやおすすめグリーンコープ商品の話で盛り上がり、良い交流会となりました。夜のイベントをまたしてくださいとの声も聞かれました。

色々な組合員さんが参加出来るイベントをしていきたいと思っております。

西部ブロック 大人のための「絵本の世界を楽しみませんか」を行いました

開催日：12月8日（木） 会場：浜田センター



講師の山本先生は、ご自身の体験も交えながらたくさんの美しい絵本を紹介して下さり、数冊読み聞かせをして下さいました。『子どもに愛を伝える方法は絵本の中にすべてある。親が絵本を読んでもくれる時間は、子どもにとっては親が自分のためだけに使ってくれる時間なのだ』という言葉が印象的でした。

日々子育てや日常に一生懸命なお母さんたちも、先生に読み聞かせしていただき、絵本の世界にどっぷり浸ることができたと思います。

お話の後は、クリスマスケーキやコーヒー等の試食をしながら、先生や参加者同士の交流を楽しみました。

紹介して
いただいた
絵本

ちびゴリラのちびちび ほるぷ出版
はなをくんくん
とっときのとっかえっこ
よあけ 福音館書店 etc



「グリーンコープと市販品 何がどうちがう!？」 を開催しました

開催日：11月4日（金） 会場：いわみーる（浜田市）

APLA より野川未央さんを招いて、グリーンコープの民衆交易商品と市販品との食べ比べをしながら、ネグロスバナナやエコシュリンプ、パプアのチョコレートなどについて学習しました。

APLA（あぷら）は、「Alternative People's Linkage in Asia = 人びとが創るもうひとつのアジア」の頭文字をとったものです。日本を含むアジア各地で「農を軸にした地域自立」をめざす人びとどうしが出会い、経験を分かちあい、協働する場をつくり出すことを目的に、2008年に特定非営利活動法人として発足しました。



♪エコシュリンプ♪

身がプリプリしていて、
弾力があり、
味・旨みが濃い。
背わたはほとんど
ない。



♪チョコレート
パプア♪

口の中でゆっくり溶け、
しばらく口に留まってチョコの
味を楽しめる。

化学肥料など使わず育った
カカオ豆



今回食べ比べした市販のえび
たくさんの添加物が使われ、味
が薄い。身に弾力性がなく背わた
が黒々だった。

市販のバナナ

腐らないように軸の部分に
しっかり防腐剤を使ってあ
るからか、軸が青々としっか
り残っていた。

♪ネグロスバナナ♪

農薬不使用!!
あっさりしているのに、味が
濃くしっかりした硬さがある。

防腐剤を使っ
ていないので軸が
すぐ黒くなる。



民衆交易は公正な取引であるフェアトレードという
だけでなく、そこに“人と人との関係を大事にする”
= “people to people trade
(人からひとへ 手から手へ)
交易であると実感できた会でした。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

浜田市 栗山 千尋さん

◆どんな活動をされていますか？◆

「Atelier Sunoiro」（アトリエ・スノイロ）というダウン症の人たちのためのアトリエを2016年4月から浜田市で運営しています。

アトリエは、ダウン症の人たちが自分のリズムで、気持ち良く制作することのできる場です。彼らひとりひとりが自ら持っている、そのまま「素（す）の色」を感じられるような場所を目指しています。主に絵画をやっていますが、それぞれの性質にあう表現方法を探って、ダウン症の人たちが自分の感性そのままに表現できるようなお手伝いをさせていただいています。

彼らからごく自然にうまれる作品のエネルギー、豊かさ、優しさ、深さに毎回感動しています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

福岡県で生まれ育ったのですが、母がグリーンコープの組合員だったので、小さな頃からグリーンコープは身近な存在でした。その影響でか大学時代から自然とオーガニックなものを求めるようになりました。

東京で暮らしていた頃は関東圏で有機を扱う宅配を利用していましたが、妊娠してからは福岡の母もグリーンコープの商品を毎月送ってくれていました。

3年前に島根に移住してきた時、島根ではグリーンコープが利用できると知り、迷わず組合員になりました。慣れ親しんだおなじみの商品が利用できて嬉しいです。

引っ越し先のすぐ近くに、「pompom」があったのも偶然でしたが、ご縁を感じました。

◆いま思っていること

こどもが小さいうちは親が選ぶものがとても大事だということを感じています。

特に食べ物はからだやこころ、考え方をつくっていくものだと思いますので、自然に負荷のない方法でそのままの力をいかした作物や、昔ながらの発酵食品をこどもにはプレゼントしていきたいです。

ごはんを毎日作り続けるって地味なことですが、土を耕すように、人生の土台をつくっているのだと思います。

ごはんを通して生産者の方たちや環境を想像し、感謝するこころも親と子で育てていきたいと思っています。

◆今後の展望はありますか？◆

アトリエとしては、充実した作品がうまれるように、制作の場を深めていきたいと思っています。

ダウン症の人たちが、シンプルに、やさしく、深く、豊かに生きることが伝わるような、本質的な作品がうまれる場所でありたいと思います。

その日々の積み重ねの先に、アトリエの作品展ができたらなと思います。

「障がいを持った人が描いた絵」ではなく、彼らの作品の持つ調和的な響きをそのまま感じ取っていただけるような作品展をやりたいです。



作ってみてね♪

～豆乳のもっちりシフォンケーキ～

●材料 (17cm1台または14cm2台)

- 薄力小麦粉 80g
 - きびさとう 30g
 - 産直たまご(卵黄) 4個分
 - 無調整豆乳 50ml
 - なたね油 大さじ2
 - メレンゲ
- 〔産直たまご(卵白) 4個分
きびさとう 40g〕



●準備

- ・卵は先に計量し、卵白を冷凍庫で冷やしておく(キメが細くなる)
- ・オーブンを170℃に温めておく

前号のみみためで紹介した益田地区委員会準備会のシフォンケーキ作り。次の日、早速家で作った参加者もそのパティシエ直伝のレシピをご紹介しますね。

ほうれん草や小松菜を入れる場合、2の豆乳を入れるタイミングで合わせる。
(茹でて絞った状態50gを豆乳と合わせミキサーにかける)

●作り方

1. 卵黄の中にきびさとう30gを入れ、溶けるまで混ぜる(白っぽくなるまで)
※すぐに混ぜる! ほっておくときびさとうが溶けにくくなる
2. 1. に豆乳、なたね油を入れて混ぜる。さらに薄力小麦粉を入れて軽く混ぜる
3. 卵白をよく泡立てて、きびさとうを3回に分けて加え、ツノが立つまで泡立てる。
※ボールをひっくり返しても落ちないくらいしっかり!
4. 2. にメレンゲを1/3入れてよく合わせ、あとの残りは軽く合わせ、混ぜれば完成。
5. 170℃のオーブンで35分くらい焼く



冷凍・冷蔵庫が新しくなりました

商品が見やすく、冷凍品の品揃えも増えました。
カタログではなかなか分かりづらい商品や気になっている商品も色々取り揃えているpompomでは、手に取ってみることが出来ます。



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

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

タイヤ交換後の保管について

タイヤを長持ちさせるには保管が重要です!
保管の前にまず、水洗いで大丈夫ですので泥等を落としましょう!(タイヤに挟まった小石も取ると良いです)そして、しっかり乾かしてく

ださい! 次に置き方は、直接床ではなく、段ボールなどを敷いて。風通しのいい日陰に置けば、より良いです☆ タイヤ交換、夏用タイヤ購入のご相談もお任せ下さい!

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



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 45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。