

みみため復活しました！！



今回より、これまで以上に組合員のみなさんが
 “知りたい！”“へえ～”と感じるような情報を中心に
 紙面を作っていきます。
 みなさんからのご意見、ご感想どしどしお寄せくだ
 さい。今後の紙面作りに活かしていきます！

2018年11月12日秋号
 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



個配手数料に新制度ができました！

ご利用を希望される方は、各センターまたは配達担当までお声掛けください。

通常個配

手数料
864円
 (税込) / 月



対象となる方

赤ちゃんすくすく個配終了後の方
 またはお子さまが1歳以上2歳未満

対象期間は
 1年間です

半額
432円
 (税込) / 月



シルバー個配

満80歳以上の単身者
 もしくは夫婦のどちらかが80歳以上の世帯
 (ただし、世代同居は対象となりません)

半額
432円
 (税込) / 月



障がい者
 サポート
 個配

ご本人、または同居のご家族が「身体障害者手帳
 (1級～4級)」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」
 「被爆者健康手帳」の交付を受けられている方

無料

斐川センター TEL: (0853) 73-8012
 浜田センター TEL: (0855) 22-7001

お問い合わせ
 お申し込みは
 こちらへ！



数字でみるG.C生協(島根)

(2018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…57名 現在の組合員総数…8,149名(前年対比98.1%)





元気くんカードより 組合員のみなさんから
寄せられた質問・要望をいくつかご紹介します。



★お菓子にショートニングが入っていたり、
果糖ブドウ糖液糖が使われているのが気になります。

検討を重ね、よりよい
ものを追求しています。



グリーンコープで使用するショートニング
の特徴は、油脂分を固める方法として水素ガス
を使わずエステル交換技術によって固めてい
るところです。エステル交換技術によりトラン
ス脂肪酸の含有量も1%以下へ減らしていま
す。

果糖ブドウ糖液糖は澱粉を加水分解して作
られた糖類で、甘さは砂糖と同じ程度でスッキ
リした甘さです。

果糖ブドウ糖液糖の原料澱粉はほとんどが
遺伝子組み換え不分別のもので、グリーンコー
プでもずっと non-GMO（遺伝子組み換えでな
い）の原料でできないかとメーカーさんを探し
てきました。

そして、やっと non-GMO 原料を使って製造
してくれるメーカーと出会うことができ、今年
から商品に使う果糖ブドウ糖液糖を順次新しい
ものに変更し始めています。

※果糖ぶどう糖液糖は原料の多くが non-GMO
の証明が取れないことや、製造量の問題など
から、分別された non-GMO の原料を指定す
ることが難しく、グリーンコープでも non-
GMO のものができない状況でした。

今回、分別管理がしっかりできる原料メー
カーと出会うことができ、安心安全な non-
GMO の果糖ぶどう糖液糖に切り替えること
が可能になりました。

★商品が入っている袋のことですが、じゃがいもを2個注文した時、どうして別々の袋に入っ
てくるのですか。

仕分けシステムの事情によるものです…



効率よく仕分け作業を行うために、受注商品
は、個人毎にコンピューターで仕分けデータが作
成されます。

コンピューターには、仕分け袋の容積や個々の
商品の容積などが登録されており、注文商品の合
計容積を基に必要な袋数が算出され、それぞれの
袋にオーダーが分割して仕分けされます。

仕分けは半自動仕分けラインに作業員を配置
して流れ作業で行いますが、仕分け袋が2つ以
上になる場合、複数の同一商品は分割して仕分
ける（平準化）システムになっています。

このため、じゃがいもを2個注文し、仕分け
袋が2つになった場合、じゃがいもが2つ同じ
袋に入ることはありません。

★ハヤシライスルータイプがあるといいです。

ごめんなさい。ハヤシライスルーはあり
ません。でも🍀ビーフシチューの素と🍀デミ
グラスソースを合わせて作るととっても美味
しいハヤシライスができますよ。

ルーのように扱いやすい♡
こんな作り方はいかがですか？



ビーフシチューの素 1/2 箱とデミグラスソ
ース 1 缶で 4~5 人分できます。一度お試しく
ださい。

★袋のことですが、個人名を記した“シール”がとても取りにくくイライラします。どうかありませんか。

お手数をおかけしてすみません!!



名前シールは、袋の口が開いて商品が袋から出ないように貼り付けています。

げ落ちず、冷凍品に貼り付けることにも耐えられるラベルにしました。

仕分けラベルの「のり」については、以前、配達現場において「剥げたり破れたりして注文主が分からず困った」等の指摘がありました。

これによって、配達現場や物流センターでの苦情は殆どなくなりました。

また物流センターでも、剥げたラベルがプリンター内にくっついてしまうなどのトラブルが生じていました。そのため、グリーンコープとラベルメーカーで協議し、要冷環境下でも剥

その後もラベルメーカーと相談しましたが、要冷環境に耐えうる紙質や厚み、そのラベルに合う糊であるため現時点での変更は難しいという判断です。ご理解、ご協力をよろしく願います。

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。

新車/中古車販売・車検・整備・钣金塗装・タイヤ・ETC・オーディオ
お車ご用命で
りあーとします。
MAIMICHI
自動車 (有)まいにち自動車
中国運輸局
指定工場
TEL 0853-24-2525

改めまして、
こんにちは
(^◇^)



グリーンコープ生協の100%子会社、まいにち自動車です♪
まいにち自動車の説明を少し。

1985年に「生協の自動車整備工場」として組合員のみなさんの車を、安全に整備し、安心して乗ってもらうことを目的に設立されました。

現在も創業当時の精神、「安心・安全」をモットーに車検、点検整備を行っています!!



出雲ドーム北側 出雲市平野町 552-1

さて、そろそろ冬用タイヤの心配をされていることと思います。そんなときは、まいにち自動車へご一報下さい。ゴムの硬さ(— —)!!と残り溝の深さ(p_)をすぐに確認し、安心して今年の冬を過ごして頂ける様に点検させて頂きます。もちろん、ご購入の相談も伺います!

新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事ならなんでもご相談ください。

お問合せ、ご利用お待ちしております。



産直国産牛の美味しい情報！！



「産直国産牛」の特長

- ①どんな飼料（エサ）を食べ、どのように飼育（肥育）されたのか、そして誰が育てたのかがわかる、“安心・安全”“おいしい”牛肉です。
- ②飼料（エサ）＝「おいしさ」「品質」「価格」を左右します。
トウモロコシは non-GMO、
かつ PHF＝ポストハーベストフリー（収穫後農薬散布なし）
- ③モネンシン（抗生物質）不使用
- ④成長ホルモン剤不使用



国産牛が減っている昨今、こんなにこだわって育てられている牛肉はとっても貴重です。みんなで利用していきましょう！

今日はグリーンコープの「産直国産牛モモ一口カツレツ300g」を使った簡単おいしい焼き方をご紹介します。

【材料】

- 🍃 「国産牛もも一口カツレツ 300g」… 1パック
- 🍃 一番搾りなたね油菜の花物語
- 🍃 あまくち国産丸大豆醤油（松合）
普通酒旭鳳
- 🍃 味付塩こしょう
- 🍃 チキンコンソメ



【作り方】

- ① 肉を冷蔵庫から出し、常温に戻す。
- ② フライパンに多めの油をひく。
- ③ フライパンに白い煙が出るまで熱する。
- ④ 片面（焼面）に塩こしょうを振る。
- ⑤ 肉を入れ焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 焼き目がついたら、油を捨てる。
（ソースをどぎつくしないため）
- ⑦ 肉をひっくり返さず、大さじ2くらいの酒を入れる。
- ⑧ 酒を入れたら蓋をし、蒸し焼きにする。

Point！ 火は強火で！

- ⑨ 蒸し時間は好みの焼き加減で。
- ⑩ 肉を取り出す。
- ⑪ フライパンに大さじ1～2の醤油を入れて、ひと煮立ちさせたらソースの出来上がり。

Point！ チキンコンソメを少々入れるとコクが出ます。



脂身の少ない赤身のお肉をとってもやわらか〜く焼きあげられるうえに、いっしょにソースも作れるレシピです♥

モモ肉は片面だけ焼いてジューシーさを活かすのがポイントです！

塩こしょうを振った面を下にして肉を入れ、さらに上から塩こしょうを振る

蒸し時間は30秒くらい。まだピンク色でもOK！



Renewal!

GC「産直国産牛焼肉用ジャンボパック 600g」

みなさん食べられましたか？

私たち組合員が、

より食べやすいようにと、厚みを再検討し、

Renewalされた「産直国産牛焼肉ジャンボパック」！

とても、食べやすくなっていますよ～♪

この機会に、ぜひお家で焼肉をしてみませんか？



冬のおくりものギフト

ご利用ありがとうございました♪

*グリーンコープのおくりものは、なんと送料込みなんです！

*新商品・こだわり品質の本物ギフトをみなさんへ。

来年もよろしくお祈りします♪

商品検討委員会より

有機野菜生産者グループ“いわみ野菜クラブ”の 産地に見学に行きました！！

代表の岡本宣宏さんのハウスを見せていただき、お話を伺いました。

①いわみ野菜クラブのメンバーは？

A,浜田市内の5生産者です。生産者の1人は後継者もいます。

②出荷している野菜は？

A,小松菜・水菜・小ネギ・ほうれん草・山ほうれん草（ふだん草）・サラダ春菊・有機野菜セットです。夏場の小ネギの生産は除草剤を使わないと難しいので、私たちのように除草剤を使わないで生産するのは大変で苦戦しています。“山ほうれん草”は今現在（8月現在）100%いわみ野菜クラブの野菜ですから、不足することがないように特に気を使っています。“サラダ春菊”もいわみ野菜クラブだけです。

③土作りは？

A,堆肥を入れています。メンバーそれぞれが工夫して独自に土作りをしています。

④農薬を使わずにどうやって栽培しているのか？

A,夏の暑いときに土を透明マルチですっぽり覆い、ハウス内を高温にして太陽熱消毒をしています。しかし、虫などが全滅するまではいきません。コオロギとか、たちが悪い虫はやっかいです。ほうれん草の種をかじったり、双葉の芽がでた時に芽をかじってきます。コオロギの駆除はもっぱら人力で、見つけたら叩いたり、ゴキブリホイホイを置いたこともありましたが、あまり効果はありませんでした。

あとは、虫には好みがあるので、「アブラナ科の小松菜・水菜」「アカザ科のほうれん草」「ヒガンバナ科の小ネギ」を順々に植えていきます。今、虫食いの多い小松菜の圃場も次は違う科目のものを植えて、小松菜の害虫を餓死させます。



⑤一番苦労される点は？

A,人手不足と風水雪害です。いま雨でも雪でも極端に降ることが多く、一日で大きな被害になることがあります。雪害の時には約半分のハウスに被害がありましたが、みなさんのカンパに助けていただき、大変感謝しています。

⑥自然災害が起こりそうな時はどんな準備をされるのか？

A,雨の時は、事前に少し溝掃除とかしましたが、基本的にはお手上げです。雪の時は、雪が降り始める前にハウスの中に5m間隔で支柱を立てて補強します。以前の雪害の時は、予想外に早く雪が降って対応できませんでした。だから今は11月中には支柱を立てるようにしています。夜中急に降ってきて支柱が危ないと感じた時は、寝ないで長い棒で真っ暗なか雪かきすることもあります。

⑦農業をされていてよかったなあと感じる時はどんな時か？

A,みなさんから「おいしかった」と言われることが一番の喜びです。他には、最近子どものためにスイカを作って、楽しかったですよ。

⑧組合員へ一言

A,いつもありがとうございます。みなさんのところに、安全だけでなく美味しくよい野菜を提供できるよう頑張っていますので、今後ともよろしくお願いいたします。



GREENカフェから秋のおすすめレシピ

☆さんまの梅煮、



<材料>

生さんま…5尾
梅…大2個
しょうが…1かけ
酒…1/2カップ
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ1
水…大さじ3
みりん…大さじ1
酢…少々

<作り方>

- 1、さんまは頭と内臓を取り、4つの筒切りにする。
- 2、しょうがは皮付きのまま千切りにする。
- 3、鍋に調味料としょうが、梅を入れ煮立て、さんまを次々に加える。時々煮汁をかけながら強めの中火で十分に煮からめる。
- 4、しょうがと共に器に盛り、梅干しをちぎって散らす。

☆さつまいもご飯

<材料>

米…2合
さつまいも…1本
塩…小さじ1/2
酒…小さじ2
黒いりごま…適量

<作り方>

- 1、米は研いで水につけておく。
- 2、さつまいもは洗って皮ごと1~2cmの角切りにして、塩水（分量外）につけてアクを抜く。
※切って塩水に10分ほどつけると、色よく仕上がり、煮崩れもしにくい。
- 3、炊飯器に米と分量の水を入れたら、塩と酒を入れ軽く混ぜる。
- 4、3に水けを切ったさつまいもを入れ、炊く。
- 5、炊き上がったら十分に蒸らし、全体を大きく混ぜる。
- 6、器に盛り、黒いりごまをふる。



キープ&ショップ紹介

島根県内でグリーンコープの商品が買えるお店（ショップ）は、安来、松江、出雲、浜田に1店舗ずつあります。

出雲と浜田のお店では、手数料無料でカタログ注文して商品受け取りができるキープ利用もできます。



お近くに
お越しの際は、
ぜひお立ち寄り
ください。

<出雲> キープ&ショップこめ一粒 (こめひとつぶ)

場所：出雲市松寄下町1111-6

営業時間：火曜日～金曜日

9:30～17:30

土曜日

9:30～15:00

連絡先：080-2944-5106

お店を始めて3年目になりました。ドライ品を中心に袋入りのものは試していただけるよう小分けにしたりお買い求めやすくしています。グリーンコープの商品以外にも農薬不使用のぶどう・焼き芋の販売、手づくりのお菓子、こだわりのパンなどもありますよ。島根発のハース&ハースのフレーバーティ、地元のお茶なども置いています。渡邊水産とのコラボ料理教室も好評です。

<安来> ankuru (アंकフル)

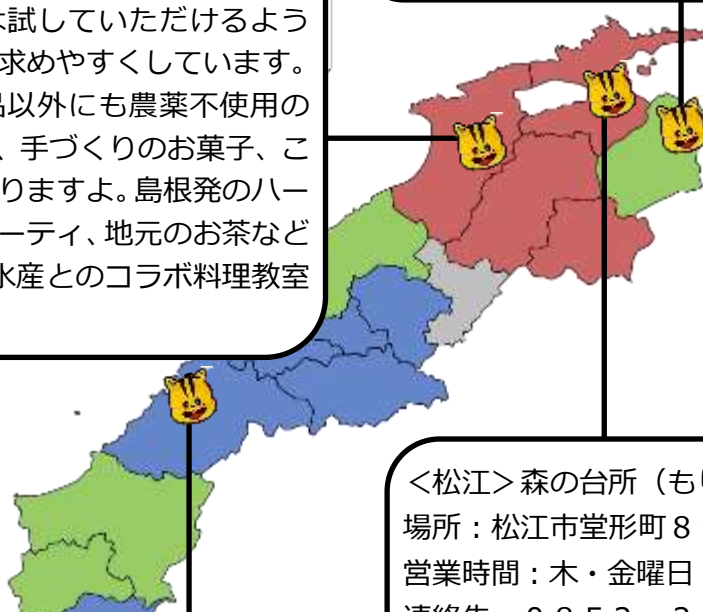
場所：安来駅構内

営業時間：水曜日（月によって違います）

9:00～12:00頃

連絡先：080-2940-2605

山陰のお品を中心に店主選りすぐりのお品たちが並びます。ご縁でつながったお品たちもありますよ。その中に店主おすすめのグリーンコープの商品もあります。



<浜田> キープ&ショップ pompom (ポンポン)

場所：浜田市竹迫町1901-21

営業時間：火曜日～金曜日 10:00～18:00

土曜日 10:00～15:00

連絡先：0855-23-6647

グリーンコープの商品・地元弥栄有機の低硝酸態窒素の野菜と有機の味噌などを取り扱っています。アイスやお菓子・ジュースも一本や一個から買えるので、色々お試しできます。

<松江> 森の台所 (もりのだいどころ)

場所：松江市堂形町804

営業時間：木・金曜日 11:00～18:00

連絡先：0852-28-9075

(FAX 兼)

混迷を深める現代社会の中で、“ローカルな”人とのつながりと経済の循環を暮らしの糧として大事にしたい…そんな想いで営む小さな店です。地元産の新鮮な野菜や加工品と併せてグリーンコープの商品も揃えています。