

みみため

"みみ"よりな情報
"ため"になる情報誌

2019年1月21日冬号

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



新年あけましておめでとうございます

昨年は、グリーンコープ連合会結成30周年の節目の年となり、島根県では初めて年間を通してテレビCMを放映し、秋には多くの組合員とお取引先や生産者が出雲市につどい「うまいもんまつり」で交流し、地域のみなさまにグリーンコープを知って頂くことができました。

しかし、情報過多時代、「グリーンコープ」というワードは印象には残っているが、実際、生活協同組合で、出資金を拠出して組合員となり、組合員みんなで開発した「食べもの」を利用し、加入した組合員の声が運営に反映されていくプロセスとなると、瞬間的に「印象」には残っても瞬時に意識化することは少ないと考えられています。この30周年で「印象」に残ったワードである「グリーンコープ」を、組合員が暮らし、活動する地域で「伝えていく」活動へ2019年度は、そのことをつなげていきたいと思えます。

近年、自然災害は何時どこで発生してもおかしくない状況となっています。組合員が暮らす地域でも、グリーンコープの地域活動も「結局、人と人との関係、地域でのつながりが日常の備え」になるよう、自分のこと家族、子どもたちのこととして関わられるかが、身近な「減災」「防災」の一歩ではないかと思えます。

グリーンコープの地域活動も、同じ想い、願いをカタチにすること、食べもの運動を基礎に共生社会をめざすことを目的につどい、組合員が主人公、主権者として今年も、「グリーンコープ商品の確かさを確認する活動」を組合員が主体となって展開しつつ、自分たちらしく歩んでいけたらと思います。

本年もよろしくお願ひ申し上げます

理事長 吉田 由佳
専務理事 寺本 敏徳

12月理事会報告（2018.12.7開催）

- ・役員選任の事前準備と実施について
- ・福島民友新聞の報道に伴う問題について
- ・グリーンコープ脱原発政策の実践にむけて

・・・などを協議しました。

数字でみるGC生協（島根）

（2018年11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…46名 現在の組合員総数…8,228名（前年対比98.0%）



グリーンコープの おいしい“うなぎ”を食べましょう！

鹿児島県薩摩川内市の養鰻場とうなぎの
加工工場に行ってきました！



<養鰻場>

- ①鰻は池の中から網で丁寧にすくって「池揚げ」出荷。
- ②生け簀の水温は 30 度前後に維持！
- ③水の中には液化酸素でミクロの泡。
⇒魚の酸素管理、汚れの分解を管理。
- ④稚魚は爪楊枝の大きさ「約 0.175g のシラス」から仕入れ、
飼育。
- ⑤養鰻場は餌の開示をしないのが一般的だが、丁寧に説明して頂
いた。スケソウダラ、おひょうなどを細かく粉碎した一番良い
魚粉を使用。馬鈴薯でんぷんも加え、ダンゴ状に練り上げ、手
間を掛けて飼料を作っている。
- ⑥抗生剤は今まで一度も使用した事はないが、もし病気が発生し
た場合は相談する約束が来ている。



養鰻場を視察しての感想

鰻だけでなく、「天然」と
名前が付くと何でも良いイ
メージがありますが、「衛生
管理」「環境管理」「餌」「丁
寧な扱い方」を見て知る事
で、丁寧に養殖された鰻は
天然にはない価値を知る事
が出来ました。

そして、それを美味しく
安心して頂ける事に感謝し
たいと思いました。



<薩摩川内うなぎ(株)工場>

- ① 8 年前に建設された工場は清潔でとても綺麗！
- ②鰻は最初に胃の中のえさを消化させ、清潔な井戸
水の入った容器の中で（食べてしまった）泥を吐
かせてから、さばく。
- ③備長炭に近い波長を持つ電気ヒーターで白焼き、
加熱水蒸気殺菌で余分な脂を落とし、旨みを閉じ
込めてから、かば焼き。
- ④スパイラルショックフリーザーで冷凍。
⇒冷凍焼けや乾燥を防ぎ、霜が付きにくく、細胞
膜を守り解凍後も鮮度や風味を損なわない。
- ⑤工場は一日 6 トンまで生産出来る規模だが、割
き手が腱鞘炎になるとのことで一日 4~5 トンま
での生産。職員にも優しい職場♪

うなぎ工場を見学しての感想

グリーンコープに提供して貰ってい
る鰻は、タレに添加物を入れない為、一
番最初に焼かれていました。

又、冬場の一番美味しい、脂ものっ
ていて身も柔らかい時期の物を中心に出
して頂いている事を知りました。

作業工程を見学しながら、衛生管理、
安全管理を実際に見学し、「鰻」「消費者」
「作業スタッフ」全てに、優しく丁寧に
作られている会社の姿勢を知る事が出
来ました

報告者 共同体 商品おすすめ委員 卜蔵 雅子

みなさまの おかげです♡
安来地区 委員会

なんとっ!!

祝 10周年



2019年3月8日(金)

春のわくわくパーティー

安来地区委員会発足10周年記念

感謝を
込めて

Anniversaryコンサート開催決定!

スペシャルゲスト: マイトリーさん, よしとさん

コンサートあり、ランチあり…♡♡ みんなでいっしょに

楽しく10周年をお祝いしましょう!

イベントの詳細は、日にちが近くなりましたら、チラシで
お知らせいたします。

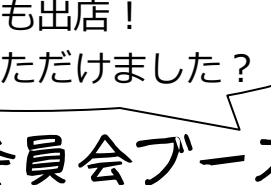
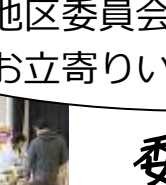
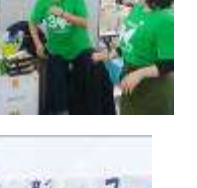
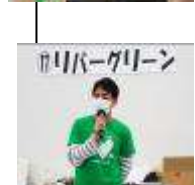
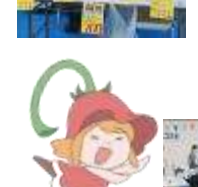
30th Anniversary あいがとう これからも うまいもんまつり

朱鷺会館(出雲市)
2018年11月8日(土)

お天気にもめぐまれ、たくさんの方に来ていただきました。実際の賑わいの何分の一もお伝えできませんが、誌上にて各ブースの様子をご紹介します。当日の雰囲気少しでも感じていただければ…♡

メーカーブース

まつりといえばやっぱりこのブース！
メーカーさんの説明を聞きながらのお試しで、
グリーンコープ商品のおいしさ・品質の良さが
さらに実感できたのではないのでしょうか？



地区委員会も出店！
お立ち寄りいただけました？

委員会ブース

ステージイベント

様々な演目で盛り上げていただきました！

神楽(奥出雲神代神楽社中) マイトリーの癒しの歌&音楽



よしとの新感覚紙芝居

さと原人のバルーンアート

初の試み「組合員による出店」！

本格フレンチからお菓子、アイデアいっぱいの雑貨そして
ウクレレレッスン…楽しすぎて全部まわりきれない〜！？

組合員ブース

たくさんのご来場へ感謝！



キープ&ショップブース

もはやなくてはならない
「あなたの街のグリーンコープ」。
これからもよろしく
お願いします！



GREENカフェから



冬のおすすめレシピ

☆豆腐のチキンナゲット

<材料>

- ・もめん豆腐 100g
- ・若鶏ミンチ 200g
- ・塩 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・なたね油 適量
- ・トマトケチャップ 適量



<作り方>

- ①豆腐は水を切っておく。
- ②ボウルに材料（なたね油・ケチャップ以外）を入れ良くこね、一口大に丸める。
- ③フライパンになたね油を熱し、②をきつね色になるまでカラリと揚げる。
- ④お好みでトマトケチャップを。

☆白菜と鮭のグラタン

<材料>

- ・白菜 1/3
- ・鮭 2切れ
- ・塩 小さじ2
- ・びん牛乳 2カップ
- ・薄力小麦粉 2.5g
- ・玉ねぎ 1/2
- ・バター 少量
- ・ミックスチーズ 適量



<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにし、白菜は一口大に切る。
- ②鮭はフライパンで焼き、4等分に切る。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎと白菜を炒め取り出しておく。
- ④③のフライパンに小麦粉をふり入れ、木べらで良く混ぜ、炒める。牛乳を少しずつ入れてひと煮立ちさせホワイトソースを作る。焦げないように注意。塩で味を整える。
- ⑤耐熱皿に玉ねぎ、白菜、鮭を入れ、④のホワイトソースをかける。ミックスチーズをふりかけ、オーブンで焦げ目がつく程度に焼く。

出雲地区委員会 秋のつどい 「菜野花さんの食養手当法」

参加者の方に大変好評だった菜野花さんの食養手当法。これからの季節、

役立ちそうなレシピを教えてくださいました。安心安全な素材でセルフケアお試しください♡



☆生姜シツプ（外用品）

効能 痛み、こり、気管支喘息、ヘルニア、リュウマチ、白髪、薄毛、ぎっくり腰、水虫

材料 根生姜 100g 湯 1ℓ

- 作り方
- ①根生姜はタワシで洗って皮ごとすりおろす。
 - ②湯を沸かして約70度にする。
 - ③①の生姜を木綿袋に入れて②の中でよく揉む。
 - ④③にタオルを浸して絞り患部にあて、その上から冷めないようバスタオルで覆う。

☆第1大根湯（内用品）

効能 高熱、インフルエンザ、右の肩こり

材料 大根おろし 大さじ山盛り3
 生姜おろし 大根おろしの1割
 しょう油 大さじ1
 お茶（※1） 2cup
 ※1…番茶、ほうじ茶、緑茶など

- 作り方
- ①湯飲み茶碗に大根おろしと生姜おろし、しょう油を入れる。
 - ②①に熱いお茶を注ぎ軽く混ぜる。

2018年度 地域サークル活動紹介

グリーンコープで助成した、地域で活動しているサークルをご紹介します。



エコママクラブ…… エコママクラブは、子育て中のお母さんの学びの場や息抜きの場を提供することを目的に、月に1度さんぴーの出雲で活動しています。

今年もみそ作り、防災講座、おやつ作り、お灸体験、不要品交換会など、色々な企画をしました。

会のあとはお昼ごはんを作って皆で食べてから帰ります。子ども連れで気軽に参加してもらえそうな企画をしています。



ぴよっこサークル…… 第1・3

木曜に安来市親子交流センターで活動しています。

ママカフェタイムでは、グリーンコープのお菓子とあったかい飲み物でホッとひといき。毎回楽しいおしゃべりで盛り上がります。

お楽しみイベントでは、運動遊び体験やコンサート、足形アートなど親子で楽しんでいます。誰でも参加できるサークル、ぜひ遊びに来てくださいね。



絵本を楽しむ会…… 私たちは松江で月1回、絵本についての勉強会をしています。「成長過程の子ども達にはどのような本が必要か」という観点で、「絵本が子どもに与える影響」や「選び方」「読み方」についてを、「読み比べ」「ワークショップ」など交えて勉強しています。

力のある優れた絵本は大人の心にも響き、学びがたくさんあります。興味のある方は是非一緒にいかがですか。

連絡先：太田(090-5265-9432)



2018年度 地域サークル活動紹介

森のおさんぽ会 のはな……未就学児とその家族を対象として、奥出雲の豊かな自然の中で子どもが子どもの時間をのびのびと過ごせるよう、大人も見守りながら自分に出会えるような活動を行うことがこの会の目的です。奥出雲の自然を生かした子育てを大事にし、1年を通じた季節の変化を感じられるよう、山菜つみ・焼き芋などの野外クッキングや創作活動なども取り入れ活動を展開していきます。(活動拠点：奥出雲町)



ありママクラブ……自分らしさを大切に「あり」のままの自分を生きる イキイキと輝く「ママ」達の集い・学び・出逢う場所(クラブ)です。子ども連れで参加できる楽しいイベントを開催しています。子育て中の今だからこそ体験できる時間を分かち合い、子育てを楽しむ仲間の輪を広げることで、しあわせな環境のもとで育つ子ども達が増えていくことを願い活動をしています。(活動拠点：松江市)



サークル「コミ」……身近な暮らしの中の食べもの、衣服、住宅、環境、教育、文化、エネルギーなどについての疑問、質問を一緒に考え、学び、話し合いながら、より良い生活を工夫していきます。



映画やDVD鑑賞会、ミニライブにも参加し、視野を広げ、様々な問題に関心が持てるようにしたいと思っています。



働く人が参加できるよう土・日を中心に、美味しいものを食べながら、会員相互の親睦を深め、子育て・孫育て仲間の輪を広げていきたいです。どなたでも参加できます。

連絡先 吾郷一二実 Tel&fax 0852-26-5286

メールアドレス ag0123@freedas.org (活動拠点：松江市)

木楽にきんさい会……子どもたちが、自然と触れ合いながら多くの事を体験・経験をして、生きる力を育み大きく成長する礎になれたらと思いい、出来る限り月1回の活動を目指して取り組んでいます。

11月に芋掘りをしました、子どもたちは泥まみれになりながら、「こんな大きな芋があった!」と声を出して、笑顔で喜んでくれました。

昼ご飯は、大喜びで自分が作ったおにぎりを嬉しそうに食べていました。また、何やら幼虫を見つけて、「これ見て」と言って見せてくれ大切に家に持って帰ると言っていました。どんな幼虫だったのか、本当に楽しみです。自然環境の中で楽しんでくれる事が、嬉しい事です。

活動は face book で! 参加希望の方は下記まで

木楽にきんさい会 代表 鳥本 則男 090-3352-5720

Kirakuni.kinnsai-kai@outlook.jp

(活動拠点：浜田市)