



"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2019年5月6日春号

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

島根独自★ 企画版のお知らせ

グリーンコープ生協（島根）だけで取り扱っている
商品のご紹介！ カタログGREENとは別チラシで
毎週入っています。

地元メーカーのこだわり商品やグリーンコープに合流する前からずっと
取り引きしてきた県外生産者の果物などが掲載されています。
Web カタログにはありませんので、実際のチラシを見ながら注文してください。



木次乳業・・・

牛飼いの思いが実を結んだ
元祖パスチャライズ牛乳
ノンホモ牛乳・パスチャライズ牛乳・
木次ミルクコーヒー・チーズ類



藤本米穀店・・・

雲南・奥出雲の美味しいお米



まるベリー・・・

コンセプトは「国産小麦 100%」、
「無添加」、「天然酵母でじっくり熟成」。
マーガリンやショートニング、安定剤
不使用のパン類。



輪湖美子（わこよしこ）・・・

長野県の地元では有名なりんご作りの
名人である輪湖美子さんが作ったりんご
有機質肥料による土作り、減農薬栽培



別所蒲鉾店・・・

無添加にこだわった練り製品
（あご野焼き・天ぷら・おでん等）、
小麦アレルギーの方にも安心して
食べてもらえるおさかなチップスシリーズ
※リン酸塩・酸化防止剤・化学調味料・保存料・
香料・遺伝子組み換え農産物不使用



西製茶所・・・

「健康な土とお茶の樹の力に任せたお茶作り」
煎茶・ほうじ茶・番茶・国産紅茶等

無茶々園（愛媛県）・・・

1974年発足。

名前の由来「無農薬無化学肥料栽培なんて
無茶なことかもしれないが、そこは無欲に
なって、無茶苦茶に苦を除いて頑張ってみよう、
という意味を含めて「無茶々園」と命名。
みかん・ぽんかん・伊予柑など柑橘類等



次世代に繋げたいこだわりメーカーの商品が共同購入で簡単に手に入ります！！ おみのがしなく！



注文は共同購入申込書の「特別申込欄」に4桁の番号を記入してください。

商品のお届けは翌週または（B企画）マークの商品は翌々週になります。

3月理事会報告（2019.3.15開催）

- ・第68回通常総代会議案に関する件
- ・グリーンコープの「脱原発政策」の取り組み
- ・福島民友新聞社の報道に伴う問題について
- ・・・などを協議しました。

数字でみるGC生協（島根）

（2019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…43名 現在の組合員総数…8,032名（前年対比102.2%）



グリーンコープの商品ってどんな材料を使いどんな風に作っているの？

1月30日、益田市高津地区振興センターにて、グリーンコープ連合会の商品部長を招いて学習会を開催しました。

商品の部品・原料についての概念（ぎょうざの場合）

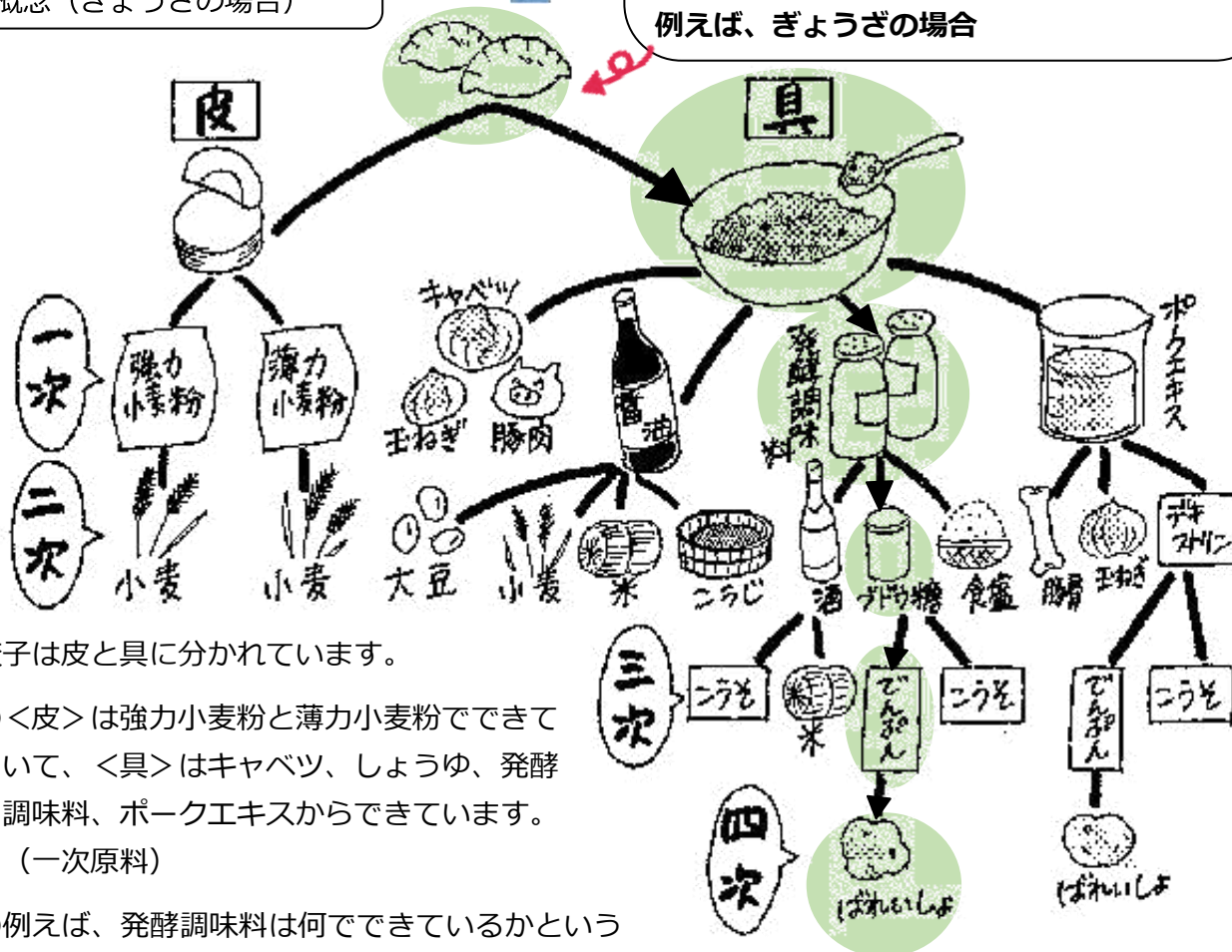
グリーンコープの想い

⇒母親の視点で組合員の願いをカタチに

グリーンコープの商品

⇒組合員が自分たちで商品を開発し、利用しています。商品の大半がグリーンコープのオリジナル商品です。

例えば、ぎょうざの場合



餃子は皮と具に分かれています。

①＜皮＞は強力小麦粉と薄力小麦粉でできていて、＜具＞はキャベツ、しょうゆ、発酵調味料、ポークエキスからできています。
(一次原料)

②例えば、発酵調味料は何でできているかというと、酒、ブドウ糖、食塩からです。(二次原料)

③ブドウ糖は何からできているかというと、でんぷんと酵素からです。(三次原料)

④でんぷんは何からできているかというと、ばれいしょからです。(四次原料)

※一次原料だけでなく、四次原料までちゃんと管理

グリーンコープの原料や添加物使用に対する考え方は、基本的に一次原料についても、二次原料、

三次原料、四次原料についても同じです。

グリーンコープブランド商品を開発する時は、可能な限り産直品やグリーンコープ調味料などの指定原料の使用をお願いし、指定原料が使用できない時は、グリーンコープ基準内原料を使用しています。

※二次原料、三次原料については、どうしてもグリーンコープの基準では設計が困難な時は、状況に応じて個別に判断。

■あつたらしいな、こんなタレ■

ご家庭に一本「うまかたれ」

Greenぷらす6月号で登場♪



GC和風万能うまかたれ 500ml

※すき焼きや肉じゃがはもちろん、
煮魚だって味がぶれません。
きんぴらに親子丼や天井にも
みたらし団子や、フレンチトースト等
工夫次第でなんにでもなる優れもの♪

グリーンコープ30周年記念開発商品



今後登場予定！
乞う期待！

GC厳選ふりかけ5種

2g×15袋

5種類の味が楽しめます！

- ・のりたまごふりかけ
- ・味ごまふりかけ
- ・紀州梅ふりかけ
- ・青高菜わかめふりかけ
- ・めんたいふりかけ



グリーンコープ30周年記念ワイン白 720ml

生食用のぶどうを使った貴重なワイン！
フレッシュな香りがお口に広がります。



1月に新登場
しています！

GCコチュジャン 80g

こだわりの国産原料使用で美味！

30周年記念ワインとして2月に登場！
限定432本！！抽選でした。
当たった人はラッキー！
来年もできるといいなあ～。

ー商品検討委員会よりー



元気くんカードよりQ&A

今回のテーマは
フードマイレージポコと
「海水塩なぎさ」です！

Q. 納品書に書いてあるフードマイレージポコはどうすれば使えますか？教えてください。



A. フードマイレージポコについてですが、ごめんなさい。具体的に何かに「使える」というポイント的な数字ではありません。

グリーンコープが日本の農畜産業と地球の環境を守るためにフードマイレージに取り組み、そして私たち組合員がその国産にこだわる“グリーンコープ商品”を食べて、日本の農業、地球環境を守ろう！ということで、目に見える数字として表したものです。

(国産のものを食べることによって削減されるCO₂をポコ(poco)という単位で数値化しています。)

ちなみに取り組みを始めた2009年9月からの累計 646,407,769.4 poco (2018年9月)



は64,641トンのCO₂を削減したことになります。組合員みんなで、国産のものを食べて食料自給率を高め、輸送に伴って発生するCO₂の排出を少なくし、環境への負荷を小さくしていきましょう！

納品書を見られた時にはぜひ、1ポコ=CO₂100gに換算して、例えば「私は毎月100ポコだったから10kgもCO₂を減らせたわ。」と、環境にこれだけ貢献しているんだと思っていただけると嬉しいです。

Q. 最近、マイクロプラスチックによる海洋汚染がニュースになっています。

私はグリーンコープの「なぎさ」を使っていますが「なぎさ」はどうなんだろうと気になっています。「なぎさ」を作る海水が汚染されているなら「なぎさ」にもマイクロプラスチックが入ってしまっているのではないかと心配になります。「なぎさ」は大丈夫なのでしょう吗？



A. グリーンコープの「なぎさ」は、長崎県壱岐島の海水を使って作っています。塩度が濃く、外海に面しているため汚染の影響の少ない海水です。

海水は2段階の砂濾過で精密濾過されて水道基準の10倍清澄な海水となります。

次に膜濃縮工程で海水の塩分は3%から20%まで濃縮されます。

濃縮膜はプラスイオンとマイナスイオンを選択的に透過します。

イオンの電荷を電気の力で引っ張ることによってイオンが膜を透過する原理なのでイオン化

していない海洋汚染物質(プラスチック類)は透過しません。

加えて、イオンが透過する濃縮膜は百万分の1mmという微細な孔径なので、マイクロプラスチックは透過しないものと考えています。



これらのダブルの効果で、膜濃縮海水の安全性を確保していますので

「なぎさ」は大丈夫です。安心してお使いくださいませ。

ベーコンと白菜の シャカシャカシチュー



子どもウケ100%のとろ〜りシチュー！ 安くて簡単、子どもたちと一緒に作りましょう♪

材料（4人分）

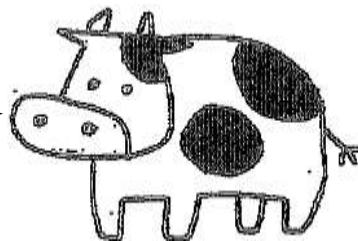
- ・産直びん牛乳…700ml
- ・薄力小麦粉…大さじ5
- ・ベーコンスライス…100g
- ・白菜…4〜5枚
- ・チキンコンソメ…2〜3袋
- ・バター、塩コショウ…適量

【作り方】

- ①産直びん牛乳の入ったビンに小麦粉を入れ、シャカシャカとよく振って小麦粉を溶かす。（米粉でもOK！ 溶けやすいですよ）
- ②白菜を2〜3cm幅に切って、芯と葉の部分に分けておく。
- ③1cm幅に切ったベーコンと白菜の芯の部分をバターで炒める。ある程度炒めたら、葉の部分を加えてさらに炒める。
- ④水分が出てきたら、①を加え、さらにコンソメを加える。
- ⑤とろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり♪

※白菜がない場合は、お好みの野菜で作ってみて下さい。
冷蔵庫にある人参、きのこを入れてもおいしいよ♪

予約すると
1本あたり通常価格より
10円おトク！
定期予約・自由注文にかかわらず、
1回の配達が**4本以上**になると
1本あたり5円おトク！



毎日飲みたい牛乳は、予約が断然おトク！（*^▽^*）★★
※予約すると毎週定期的にびん牛乳が届きます。

ご注文いただいた産直びん牛乳、わが家風カフェミルクのお届けは・・・

- ・配送曜日の1週間前申込みの場合は翌週からお届けします。
- ・配送曜日を過ぎての申込時は、翌々週からのお届けになります。

きりとり

申し込み日 2019年 月 日

お名前	電話番号
(組合員No.	コース
	班/個配)

- 産直びん牛乳ノンホモを（ ）本予約します。
- 産直びん牛乳パスチャライズを（ ）本予約します。
- 産直わが家風カフェミルクを（ ）本予約します。

この申込書で申し込んだ
方にお届けします。

今回定期予約していただいた方には、**ミルクストーリーグラス**をプレゼント！！

産直びん牛乳 / ノンホモ

でつくる

かんたん!

モッパレラチーズ

recipe



ノンホモは振らないで

GC食酢でもOK!

レモン酢…固まりにくい

りんご酢…酸味が強い

温度管理が一番大事!!

できれば、温度計で!

□ □ □ □ レシピ □ □ □ □ □ □ □

<材料>

産直びん牛乳 / ノンホモ 1本 (900ml)

純米酢 70ml

{ 水 400ml

{ 海水塩たぎさ 大さじ1

<作り方>

① 塩水を作っておく。



② お鍋に牛乳を入れ、火にかけて温める。
手の上に乗せてみて、お風呂より少し熱めに感じる。
火を止める。(温度計あれば約65℃)



③ お酢 70ml をゆっくり回し入れる。
(お酢は65℃を測りながらOK)

④ しもじでゆっくり方向へ優しく優しく混ぜて
凝固してきたら、しもじ2つで取り出してよく
まぜる。(5分程度。まぜ方で辛さに差が出る。)



⑤ まぜまぜチーズを①の塩水に入れ
しばらく置く。



⑥ 切り分けて、カツレツ、サラダ、ピザのトッピング
などして。

お鍋に残った

ホエーも活用!

<一番おいしい使い方>

カレーに入れる。

(水の代わりとして)

地域で活躍するグリーンコープの仲間

浜田市 植田 由香理 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

浜田市熱田町で仲間といっしょに「共生型デイサービスお天気いいね」を運営しています。

私たちは、赤ちゃんからお年寄りまで様々な生きづらさを抱えている方々・障がい児(者)・高齢者そしてその家族の人権を守り、差別することなく安心して暮らせる地域共生社会づくりを目指して、昨年5月に「NPO 法人 あったかいいいね」と立ち上げました。

そして「共生型交流サロン活動」や「共生社会に向けた人材育成事業」を行いながら、秋からは介護保険や障害福祉サービスの指定を受け「共生型デイサービスお天気いいね」をスタートさせました。利用者のみなさんのあたたかい居場所になれるよう日々奮闘しています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？

約25年前、「健康生活提案村」「沈黙の春」「地球村」等に出会って、環境問題を考え始め、命を作っている食の重要性を認識しました。そして当時一緒に自然食や命を考える勉強をしていた人からグリーンコープを紹介してもらい加入しました。

結婚し妊娠しその子も今年は23歳。まいにち生協時代からの愛用者で、いまではグリーンコープのない生活は考えられません。

◆いま思っていること◆

子育てや看護師としての仕事、任意の市民団体「グリーフケア芳縁」の活動を通し、地域の課題に直面してきました。その中で、「富

山型(共生型)デイサービス」と出会い、そこに解決の糸口を見つけました。

そして“大きな夢に挑戦したい!”と2018年1月末にそれまで勤めていた病院を辞め、仲間の協力を得て起業しました。

日々四苦八苦しながら、「目の前の笑顔のために」三方良し(自分よし、相手よし、世間よし・・・自分と相手が満足するのは当然のこと、社会に貢献できてこそ良い商売)となる方法を模索中です。

“自分らしく生きる為に、身の回りの物・事・人を選び直す。”“生き方や生きる場所を変えると世界は輝きに変わりはじめる。”本来のその人らしさの集まり、認め合いが共生社会の入り口ではないかと思っています。

本来の自分らしさとは、まず自分自身を見つめ直し、自分の中の壁やエゴを崩し落とす必要があるのかかなり大変ですが(;_~A

◆今後の展望はありますか？◆

グリーンコープの機関誌「共生の時代」の内容と重なるところは多いのですが、私たちは小さな地域共生社会の拠点をまず作り、実体験を重ねながら機能させていくこと、生きづらさを抱える人たちと関わり、認め補い支え合い共に生きること。

そしてここ浜田から、「あったかいいいねと流・共生(うちではトモイキと読みます)」を発信していくことです。





「グリーンコープでんき」は、

“原発フリー”



グリーンコープは脱原発社会をめざして、電気の販売をしています。

「グリーンコープでんき」を使ってください！

グリーンコープでんきQ&A



Q,

「グリーンコープでんき」に切り替え
を考えていますが、手続きは面倒ですか？

A.

手続きは簡単です。グリーンコープでんき
申込み書に記入して検針票と一緒に提出し
てもらいだけです。中国電力への解約の手続
き（連絡）は必要ありません。

パソコンで請求データが送られてくるご家
庭では、月の使用量・料金・供給地点・契約
番号がわかる部分をプリントアウトしてお
渡し下さい。

くまずは、“グリーンコープでんきに切り替
えたらいくらになるのか”の簡単シミュレ
ーションをして試算してからの切り替えをお
すすめします。＞



Q,

グリーンコープでんき」を契約するとグリー
ンコープの市民電力発電所の
電気が届きますか？

A.

直接グリーンコープの市民電力発電所で発
電した電気が届くわけではありませんが、昨
年10月1日から「間接オークション制度」
が導入されたことをきっかけに、グリー
ンコープでんきが調達する電気はすべて「原発フ
リーの電気」に特定できています。その中に
は、グリーン・市民電力関連の「馬洗瀬小水
力発電所」「杖立温泉熱バイナリー発電所」で
作った電気も含まれています。



Q,

「グリーンコープでんき」に変えて
もいいのですが、グリーン電力出資金を出
さないと利用できませんか？

A.

グリーンコープでんきだけのご利用もで
きます。

また、ご家庭の契約によってグリーンコー
プでんきへの変更ができない場合、グリー
ン電力出資金だけのご参加も可能ですので
ご検討下さい。



Q,

原発フリーの電気を利用したいの
ですが、オール電化用の契約はありますか？

A.

グリーンコープでんきは現在ファミリー
プランかオフィスプランしかありませんの
で、残念ながらオール電化向けのプランはあ
りません。オール電化でも稀に電気の使用量
が少ないため、グリーンコープでんきの方が
安くなったという例もあります。まずはシミ
ュレーションをしてみてください。

