



新規加入された組合員さん…42名(2022年7月20日現在)  
現在の組合員総数…8,805名(前年対比102.2%)  
グリーンコープでんき 契約件数…99件(前月+1件)  
グリーン電力出資金 申込人数…231名(2022年5月末現在)  
申込件数…243件(2022年5月末現在)

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 TEL0853-73-8010 FAX：0853-73-8013

商品おすすめ委員会より

# おすすめ野菜レシピ♪

## 宮島かきとチンゲン菜のクリーム煮！！

～材料～

- |             |          |
|-------------|----------|
| たっぷりの冷凍宮島かき | 10粒      |
| チンゲン菜       | 1株       |
| オリーブオイル     | 適量       |
| 塩こしょう       | 適量       |
| コーンスターチ     | かきにまぶす程度 |
| すりおろしにんにく   | 小さじ1/2   |
| パスタライズ牛乳    | 1カップ     |
| パルメザンチーズ    | 仕上げ用     |
| 黒こしょう       | 仕上げ用     |



～作り方～

- フライパンにオリーブオイルを全体に振り入れ、半解凍になった冷凍宮島かきを入れて塩こしょうをし、コーンスターチをまぶす。
- すりおろしにんにくを①に入れて、火をつけて炒める。
- かきが一回り小さくなってきたかなあ～と感じたら、牛乳を入れて中火でぐつぐつと4分ほど煮込む。
- 大きく長めに斜め切りしたチンゲン菜の硬い根元の部分を先に入れて2分煮込む。
- 残っているチンゲン菜の葉の部分も入れてひと煮立ちしたら盛り付ける。
- 仕上げにパルメザンチーズと黒こしょうで彩る。

## 今回はチンゲン菜とにら★

### 絶品ピリ辛ポン酢ニラだれ

～材料～

- |     |            |
|-----|------------|
| ニラ  | 1/2束(約50g) |
| ポン酢 | 大さじ4       |
| ラー油 | 大さじ1       |
| 砂糖  | 大さじ1       |
| 白ごま | 小さじ1       |

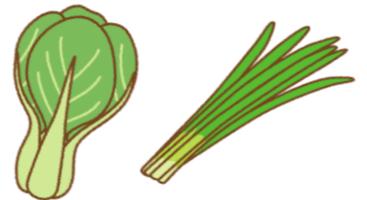


※お好みですりおろしにんにく適量も良き

～作り方～

- ニラは洗って水気を切り、みじん切りにしておく。
- ポン酢、ラー油、砂糖、白ごまを砂糖が解けるまで混ぜ合わせる。
- ①と②を混ぜ合わせて完成！！

かきエキスが濃厚に  
ミルクと織りなす  
ハーモニー★



## 「2027 カーボンニュートラル実現」に向けて



グリーンコープを利用することがCO<sub>2</sub>排出削減につながります。

### 私たち一人ひとりにできること・その①

#### 国産の食べものを食べる

食べものの輸送距離が短いほどCO<sub>2</sub>の排出も少なくなります。「フードマイレージ」の取り組みでは、国産の食べものを利用することによって削減されるCO<sub>2</sub>の量を「ポコ」という単位で数値化しています。「ポコ」の数値が増えるほどCO<sub>2</sub>排出削減につながります。(毎週の納品書に記載されています。)



いろいろな思いや情報を伝えあいませんか？  
みなさんからののおたよりをお待ちしています。

2022年10月17日 みらんと86号

☆商品についてのお問合せはこちらに☆  
てるてるコーナー

(フリーダイヤル) 0120-14-0586

月～金 9:30～16:30(祝日休)

# 『おたより』ありがとうございます♡

小さな畑で家庭菜園をしています。無農薬で有機栽培です。雑草と虫との闘いでなかなかきれいな野菜はできませんが、生ゴミ堆肥を作ったり、ポカシ肥を作って畑に入れたり、究極の地産地消だと思ってやっています。つくづく昔の人の智慧はスゴイと思います。

家庭菜園では自分自身が生産者♪まさに「究極の地産地消」ですね！無農薬・有機栽培の知識は、安心・安全なものを判断するときにも役に立つと思います。地球にもひとにもやさしい生活をされていますね(^ ^)



ちょっとした工夫を。個別袋のカット後に出るポリ系の破片の細かいことといたら…ある日、シール部分だけ切って袋の結び目はほどけばよいと。そうしますと、出る量の何と少なくなったことか。また、毎週400g入りのヨーグルトを注文しているのですが、息子の知恵を。アルミ製の内ぶたの周囲を必要な所まで起こす。それからおもむろにはげばよい。リサイクルにも出しやすくなりました。

これまでは、袋の結び目に名前シールが貼ってあったので、切り取るとどうしても細かな切れ端が出ていました。シールの場所が変わって、袋のリサイクルがしやすくなりました♡現在、袋の回収率は約10~15%を推移していますが、毎月30%以上の回収率を維持することで、リサイクルを続けていくことができます。ヨーグルトの容器もリサイクルに出されるために工夫をされていて、家族で協力してごみを減らしておられる様子が伝わってきました。みなさんも『わが家は環境のためにこんなことをしているよ』ということがあれば教えてください。

環境のため、限りある資源のために…  
一人ひとりにできること♪



毎年、美味しいりんごとみかんを頂いて喜んでおります。子どもを育てるのと同じで、農家の方々にもひとつひとつ大切にお作り頂き、本当に感謝して頂いております。いつもありがとうございます。

今年もりんごとみかんがおいしい季節がやってきます！年々厳しくなる気象条件のもと、安心・安全なものを届けようと努力して下さっている生産者のみなさんを応援するためにも、寒い季節を元気に過ごすためにも、たくさん利用していきたいですね(^ ^)



## 私のオススメ

### 『コチュジャン』80g

ほどよい辛さで **うまみ** がすごい!!  
国産の唐辛子とにんにくを使用しています  
家族も気に入っています♡  
大田 M.



オススメありがとうございます♡ GC コチュジャン、料理に足すとうまみアップ! 本当においしいです。煮物を食べるときにのせると、味変してまた違った楽しみ方ができるといことも小耳にはさみました👂みなさんのお気に入り商品の投稿をお待ちしていまーす!