



数字でみるGIC生協（島根） 2022年11月14日号（89号）

新規加入された組合員さん…52名(2022年9月20日現在)  
現在の組合員総数…8,880名(前年対比102.4%)  
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♪

## 今回はレッドオニオンとブロッコリースプラウト★

### レッドオニオンとトマトの豆サラダ

～材料(2人前)～

- レッドオニオン 1玉
- ミニトマト 4個
- 大豆の水煮 半パック
- 塩 ふたつまみ
- オリーブオイル 小さじ1
- マイヤーレモン 一振り



ハーブ（レモンゼラニュームなど）適量

～作り方～

- ①レッドオニオンを粗目のみじん切りにして、材料とは別に適量の塩でもんで10分置く。
- ②トマトは1玉4等分にカットし、①と大豆を混ぜ合わせる。
- ③塩を②に混ぜ入れた後、オリーブオイルを混ぜ入れ、マイヤーレモンも混ぜ込み、お好きなハーブを半量混ぜ入れ、仕上げに半量散らして出来上がり♪

### ブロッコリースプラウトのオイル漬け

～材料～

- ・ブロッコリースプラウト 半袋
- ・塩 小さじ1
- ・アーモンド 8粒
- ・オリーブオイル 全量が浸る量



～作り方～

- ① アーモンドを細かく砕いておく。
- ② 清潔な瓶に、適当な大きさに切ってさっと洗ったブロッコリースプラウトをキッチンペーパーで水気をふき取り、瓶に詰める。
- ③ ②に塩と浸るくらいのオリーブオイルを入れたら完成。

※豆腐のトッピングやパスタ、カルパッチョやお粥まで幅広く活用頂けます♪

いろいろ相性が良いのです♪



## 「ひまわりプロジェクト」 ひまわり栽培に参加しました

「ひまわりプロジェクト」は福島のNPO法人シャロームが主宰する活動です。全国各地で栽培し、送られてきたひまわりの種を「食用ひまわり油（製品名：みんなの手）」に加工し、それを販売した収益の一部を、福島の子もたちが放射線量の心配のないエリアでのびのびと保養するために役立てる取り組みです。グリーンコープは、2014年よりこのプロジェクトに参加しています。

今年、島根では有志の組合員さんと活動組合員から3.45kgの種が集まりました。

「ひまわり油 みんなの手」は、年に数回カタログに登場します。

みんなで利用して支えていきましょう。



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11月14日 miraんと89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♡



産直たまごは未洗いということですが、洗わずに冷蔵庫に入れた場合、他の食品に菌がうつる(繁殖する)ことはありませんか？また、洗った場合の消費期限はどのように変わるのでしょうか？

たまごの汚れについて心配というお話が出ていましたが、わが家ではそのまま保存しておいて、使う時に洗ってから使っています。野菜を洗うように。毎日とってもおいしくて安心して食べられるたまごをいただけることに感謝しております。生産者さん、ありがとうございます！



食事作り、大変なお気持ちとても分かります。私は子どもはいませんが、お母様方は栄養や好き嫌い、流行なども考えての献立作り、本当に尊敬します。育ててくれた私の母にも…。

GCさんの冷蔵や下処理済み食材に助けられています。簡単で安全、美味しい!!出会えて感謝です。特に魚をさばくのが苦手な私にはフライものは大助かりです。これからも末永く利用させて頂きたく思っております。

家事を効率化する「時短」という言葉はよく使われるようになりましたが、最近は少し進化した「時産」という考えも広がってきているそうです。

グリーンコープの食材はおいしいのでシンプルな味付けでOK!ぱぱっとできる便利な商品もいろいろあります。

しかも安心安全♡上手に利用して、時間にも気持ちにもゆとりを産み出していきたいですね。

こちらこそ末永いお付き合いをお願いいたします(^ ^)



たまごの殻の表面には「クチクラ層」という薄い膜があり、たまごの内部に雑菌や汚れが侵入するのを防いでいます。クチクラ層はたまごを洗うことで壊れてしまうので、グリーンコープでは洗卵せずに汚れをふき取ってお届けしています。

また、雑菌の増殖を抑えるために最も重要なのは、たまごの温度が上がらないようにすることです。GC産直たまごは出荷から配送まで一貫した低温管理をすることで、鮮度を保っています。

無洗卵なので菌が全く無いとは言い切れず、他の食品に付着する可能性は考えられます。たまごが届いたら、できるだけモウルドパックの中に入れてたまごを速やかに冷蔵庫に入れ、保管してください。ドアポケットへの保管は開閉による温度変化が大きいのでおすすめしていません。

洗卵する場合は、もうひとつのおたよりをくださった方のように、ご使用直前におこなってください。生産者が鶏舎の衛生管理を徹底し、飼料にもこだわって大事に育てた母鶏が産んだ、おいしいGC産直たまご☆

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



おいが、なびすよ〜や

手延べ

## 黒ごま素麺

夏のおくりもので見つけた台

黒ごまの豊かや風味と麺のコシ…

(来年もまた食べたいと思った一品です)

麺に黒ごまのつぶ感あり!

ギフトはついつい同じものを選んでしまいがち…という組合員さんもあるかもしれませんね(私です)。

いろいろなおすすめ情報をいただけるととても参考になります♡

来年の夏に試してみたくなりました!