



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

フードマイレージってなあに？



グリーンコープは設立以来、次の世代の子どもたちに「みどりの地球をみどりのままで」手渡すために「グリーンコープ運動」を進めてきました。今回は地球温暖化による気候変動への取り組みのひとつ「フードマイレージ」についてお伝えします。

グリーンコープ運動

- ① 生命（いのち）を守る
- ② そのためにまず、食べものを大切にする
- ③ またそのために、環境・農業を大切にする
- ④ 結局、地域を再生する

フードマイレージ

「食べもの」の輸送距離のこと。距離が短いほどCO₂の排出量が少なくなります。その数値は「食品の重量×輸送距離」で表現されます。フードマイレージの取り組みでは、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。

フードマイレージ運動の目的は、食料自給率向上を目指し、環境保全に貢献するためにも国内農業を守り発展させることです。

フードマイレージ対象商品

- ① 主食(米・パン・麺・もち・小麦粉など)
- ② 大豆製品
- ③ 畜産物(豚肉を原料としたハム・ソーセージを含む)
- ④ 食用油
- ⑤ 冷凍野菜



ポコ(poco)

国産の食べものと外国産(輸入)の商品の輸送距離を比較し表した数値です。

1ポコはCO₂排出量を100g削減した量に相当します。



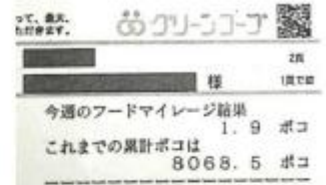
ポコの語源はCO₂である

ドライアイスが溶けるときに発する「ポコポコ」という音と、ちょっとずつという意味を表す“Poco a poco”（ポコアポコ）というイタリア語を毎日の食事から少しずつでも温暖化防止に貢献したいという気持ちを込めて命名しました。

自分のポコはどこを

見ればわかるの？

毎週届く納品計画書の右上に、今週の結果と累計が記載されています。



CO₂はどれくらい減ったの？

組合員の利用によってたまったのは…

7,818,331.7ポコ、CO₂は782トン相当(2022年5月)

81,119,867ポコ、CO₂は8112トン相当(2021年度)です。

一人ひとりの小さなポコが集まるとかなりの量に！

グリーンコープの商品を利用して、日本の農業と地球環境を守っていきましょう！



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

2022年11月28日 Mitsurando 90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>）

産直びん牛乳でつくろう！



からだあったかレシピ

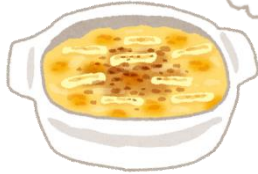
「ノンホモ」「パスチャライズ」どちらでもOK ☆

グラタンとシチューの間のような料理 /

ポテトグラッチュ

材料(2~3人分)

- 産直びん牛乳...400ml
- バレイショ...中4個
- にんにくのみじん切り...1片
- ベーコン(またはウインナー)...適量
- チーズ...60g



作り方

- ① ベーコンとバレイショは千切りにする。
- ② オリーブオイル(なたね油でも)でにんにくを炒めて、香りが出てきたらベーコンを炒める。
- ③ バレイショと牛乳を入れて5分ぐらい煮込む。
- ④ チーズを半量入れて、味を見て足りなければ塩こしょう(分量外)を足す。
- ⑤ 残りのチーズを入れて、チーズが溶けたらできあがり。

洋風茶わんむし

材料(2~3人分)

- 産直びん牛乳...150ml
- 産直たまご...1個
- 千キンコンソメ...1/2袋
- ベーコン...1cm幅を6枚
- ホールコーン...適量
- バジルペースト...適量



作り方

- ④ 牛乳、たまご、千キンコンソメをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にぶなしめじ、ホールコーンを入れて④を流しながら注ぐ。
- ⑥ ベーコンをのせる。
- ⑦ フライパンに3cmの水を沸騰させ、器にアルミホイルをかぶせて入れる。
- ⑧ ふたをして弱火で約10分蒸す。
- ⑨ バジルペーストをのせたらできあがり。

カレーうどん

材料(4人分)

- うどん...4人分
- カレー...400g(レトルトでも残り物でも)
- 千キンコンソメ...1/2袋
- 産直びん牛乳...200ml
- めんつゆ(ストレート)...大さじ2~3(お好みで)



作り方

- ① うどん以外の材料を鍋に入れ、焦げないように温める。
- ② うどんはゆでて、しっかり湯切りし、丼に移しておく。
- ③ ①をうどんにかける。

器を温めておくと、冷めずにおいしいいただけます。

お好みで七味唐辛子をかけてもOK

カッテージチーズ

材料(4人分)

- 産直びん牛乳...250ml
- レモン果汁...大さじ1



作り方

- ① 牛乳を温め沸騰する前に火を止め、レモン果汁を入れて分離したら濾す。

おすすめ！

レタス・トマト・ナッツ・りんご・きゅうりとカッテージチーズにオリーブオイル、塩、ブラックペッパーを入れてサラダにするとおいしいですよ☆

コンデンスミルク

材料(できあがり量80~100ml)

- 産直びん牛乳...200ml
- きびさとう...40g



作り方

- ① 牛乳を温め沸騰する前に火を止め、レモン果汁を入れて分離したら濾す。鍋に牛乳とさとうを入れて弱火にかけ、焦げないように20~30分煮詰める。とろみがつき、底をなぞったときに鍋底が一瞬見えるようになればできあがり。



そのまま飲んでももちろんおいしい産直びん牛乳 ☆

料理に使えばコクや栄養もアップ♪ぜひお試しくださいな〜!

