



新規加入された組合員さん…34名(2022年11月20日現在)
現在の組合員総数…8,948名(前年対比102.6%)
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

新登場の商品 を試してみました



GC国産トマト鍋スープの素



冬になると鍋の出番が増えてきますが、食材が同じものになりがちで…大人はいいのですが、子どもから「また鍋!？」の声がある。

そんな中でトマト鍋は和風の鍋と違い、食材も変えることができ子どもたちにも大好評でした。トマト嫌いな子どもも、トマトの味はすると言っていました。マイルドな味なので食べやすく、シメのリゾットはおいしい♡と完食でした。

原材料も、市販の商品より食品添加物が少なく、安心して使えると思います。今度はシメをパスタにして食べたいと思っています。



冷凍餃子もリサイクルトレーに切り替えています!

今週配布のカタログ45号表紙をチェック!

15%OFF!

GC冷凍産直豚とにらの生餃子(12個)
GC冷凍産直豚としその生餃子(12個)



今週だけ!
ぎょうざの
タレにも♪



GC不知火ぼん酢は15%OFF!

きれいに洗って返してね!



食器と同じようにきれいに洗って乾かしてください。重ねずに返してね☆

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。

☆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))

オンラインで

松江ブロック

開催しました

「れんこん学習会」

2022年11月17日(木)

令和4年11月17日(木) 10:00~11:30

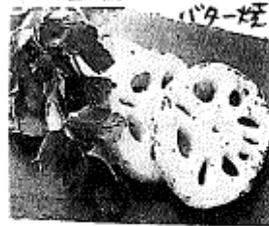
〈松江ブロック会 主催〉
2名参加

せまびこ会 要組の3名の方を講師に迎え、ZOOMでオンラインのれんこん学習会を開催しました。

調理実演は、

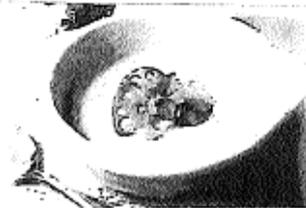
- 蓮根と豆腐のカレシ
- れんこんのヘルシーホタテ
- れんこんのバター焼き
- れんこんチーズ

の4品を作っていました。



バター焼き (材料) 4人分

れんこん	中2本(300g)
バター	約20g
塩	少々
こしょう	少々



せまびこ会さんは、

B(バクテリア)M(ミネラル)W(ウォーター)のBMW技術や

ぼかし肥料など日々研究しておられます。手作業による除草など、除草剤は使っておられないので、安心安全で、ありがとうございます♡

せまびこ会さんのれんこんは、とても「もちり」(している)ので、お好み焼きにずみずみの「なぎ」として、れんこんをすりおろして入れても美味しいです。

れんこんは、すりおろしたり、みじん切りにしたりして、ひき肉を加えハンバーグにするのもおすすめ!です。煮てもよし、焼いてもよし、そのまゝ蒸してポン酢をかけたも美味しいなど、いろいろ教えていただきました。

質問にもたくさん答えていただき、アットホームで楽しい有意義な時間となりました。

ZOOMでの学習会でしたが、手元も良く見えて、れんこんのたて切り、よこ切り、などもよくわかり、家でも簡単に楽しく実践出来ました。

未組会員のお友だちも誘って参加してください。とても喜んでおられたので、これから気軽に誘って輪を広げていけたら...と思っております。

是非みなさんも、産直れんこんを買って見て、作って、楽しんで、元気に過ごしましょう!

