



組合員総数…8,981名
(前年比101.0%・9月20日現在)
グリーンコープでんき契約件数
…106件(前月+0件)

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
TEL：0853-73-8010 FAX：0853-73-8013

組合員活動予定

☆FP円縁学習会
(働く女性の税と社会保障)
1/23(火)オンライン
☆暖房学習会
1/30(火)島根県民会館

☆後日チラシをお届けします☆

試してみました！ GCキッチンの泡スプレー



スプレー本体

プラスチック製お弁当箱の油よごれにスプレーしてこすると、あっという間にしっかり落とせました。二度洗い不要でノストレスです。シンクに使ってみると、くすみもとれて、ピッカピカ！オレンジオイル配合で、いい香りがするので、気分も癒されます。でこぼこが多くて油が落ちにくかった、チルド餃子のトレーは、まず拭き取れるだけ、油を拭き取ってから、スプレーして10分くらい置いた後、さらにせっけんをつけたスポンジ等でこすると効果的。油汚れに泡が密着するんです。逆さでも使えるので使いやすいボトルです。待ってましたの商品…お気に入りのアイテムとなりました☆☆



詰替用

毎日のお弁当箱洗いに、スプレーして泡をなじませてから洗うと油汚れもスッキリ！特にパッキンの部分など洗にくいところに最適です。魚焼きグリルにこびりついた汚れにも、スプレーしてしばらく時間置いてから洗うと汚れがスルッと落ちます。オレンジの良い香りで、洗い物が楽しくなりました♪



トレーも洗しやすい！

応募総数464名！

「産直りんご・産直みかん」クイズ!! 答えてプレゼント♪



正解は「**早期**予約」でした！

コメント&早期予約を
ありがとうございます！

毎年早期予約でりんごとみかんを食べています。「りんごは医者いらず」と、「みかんでビタミンCをとって免疫力を高めています。今年は1歳の娘も果物デビューで風邪をひかないようにがんばります。

何年も前から早期予約をして食べています。よそで買ったりんご・みかんは、安心安全なのか心配で食べられません。いつもおいしいみかん・りんごをありがとうございます。

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。

2023年11月27日 みらんと117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))

りんごとみかんで寒い季節も元気に♪



「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、福島の子ど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2.05kg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。



『おたより』ありがとうございます♡



いつもお世話様になります！

私は83才になります。娘のお世話で生協商品を注文しています。自宅まで配送してくれるので嬉しいです。品物も良く、安心です。たくさんは注文出来ませんが、これからもお願いいたします!!



娘さんと一緒にグリーンコープを利用していただけてとても嬉しいです。お互いのおすすめの商品の話をされたりするのでしょいか(^_^)こちらこそ今後ともよろしくお願いたします!

大分県産徳得原木乾しいたけはとても良質でお得です。以前、大分へ旅行に行ったとき、観光地で生産者さんらしき人から買って帰りました。さすが大分、おいしいですよ

椎茸を干すと栄養価とうまみがアップ！
煮ものに入れたりうま煮にしたり、本当においしいですよ。お得なGC「原木乾しいたけ」だとたっぷり食べられますね(^_^)



＼これからの季節におすすめ！

乾しいたけと大根のスープ

～しいたけの旨みが大根に染み込んだやさしい味～

材料(約4人分)

- ・大分県産 徳得 原木乾しいたけ…6枚
- ・大根…120g [1cmの角切り]
- ・純正ごま油…大さじ1
- ・中華だし…1袋
- ・醤油…大さじ1
- ・小ねぎ…適量 [小口切り]

作り方

- (1) 乾しいたけは適量の水に浸けて戻し、石づきを取って薄切りにする。戻し汁をこし、水と合わせて1Lにする。
- (2) 深めのフライパンにごま油を中火で熱し、(1)の乾しいたけ、大根を入れて炒める。全体に油が回ったら、(1)の乾しいたけの戻し汁と中華だしを加えてフタをして、大根がやわらかくなるまで15分程煮る。
- (3) (2)に醤油を加え、味を調える。器に盛り、小ねぎを振る。



レシピQRコード

