



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

※春のつどい(春のわいわいカフェ)
3/21(金)13:30~15:30 大田まちづくりセンター

※春のつどい(まい&わいわいコンサート)
3/25(火)10:00~12:00 島根県民会館

☆詳しくはチラシをご覧ください☆

開催しました

「れんこん料理教室」

2024年11月28日(木)

松江まったり委員会

熊本県宇城市よりやまびこ会さんの2名の講師の先生をお迎えし、総勢30名でれんこんを調理しました。どれもおいしく、ますますれんこんに魅了された時間となりました。れんこん料理法として、ペットボトルのふたで皮むきをしたり、縦切りで調理するのもオススメ!(チンジャオロース風に!)どんな料理にもれんこんは使える!(カレー、ハンバーグ、みそ汁、チャーハン...)また、れんこんの節は漢方では「藕節(ぐうせつ)」と言われており、漢方薬や生薬として古くから用いられていて、可食部よりもポリフェノールが含まれているのでのどによいそうです。調理する時も節を切り落とさず、節ごとすりおろしたり、細かくきざんで全体をいただくことも教えていただきました。



やまびこ会青年部の方々は、土壌分析や圃場に合わせた施肥、化学肥料を使わずぼかし肥料等の有機肥料をふんだんに使い、代かき時等にBMW活性水を灌水して生育促進を図り、旨味がある美味しいれんこんが収穫できるよう日々努力されています。手作業による除草やアブラムシ、ヨトウムシ、カモによる食害の対策等についてもお話を聞かせていただきました。こうして私たちの元へ届いて、家族みんなで安心しておいしいれんこんをいただけることに感謝します。とても幸せなことだと思っております。



応募総数 498 名!

GC「焼きずのり徳用」クイズ!! 答えてプレゼント♪



正解は「有明海」
でした!

いつも家にありませ〜!!

焼きずのり徳用、ずっと愛用しています。先日、実家に持って帰り、手巻き寿司を作ったら、親戚の人から、「こののりバリバリしてて、風味があってすごいおいしいね」と喜んでもらえました。

孫が大好きでおにぎりを「あ〜おいしい」と言いながら食べています。

たくさんコメントをありがとうございます!

のりが好きな6歳と4歳の息子と節分の手巻き寿司づくりに使いたいです。

大好きな故郷の海★のりは必ず有明海のもの!と決めています。

おいしくて、手巻き寿司や大きなおむすびはこののりでしか食べられなくなりました。

2歳の娘が離乳食の時から大好きで愛用している1品です。今はおにぎりで食べています。そのまま食べてもおいしいので家族みんな大好きなのりです!!

いつものをりを食べています!!

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

2025年3月17日 miranと145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>)

お開催しました

「グリーンコープお気軽カフェ♪」

松江ブロック

第1回 2024年8月5日(月) 10時~12時
(いきいきプラザ4階407研修室)



カフェのようにお気軽に、都合の良い時間にお越しいただき、試食を楽しんでいただきたいと、お気軽カフェを初めての試みで開催しました。当日はなんと約50名もの方に来ていただき、いろいろなお菓子やジュースなど松江ブロックのメンバーがおススメしたいものを選んで試食していただきました。参加者からは、購入を迷っている物を試せたり、試した事のない商品を試食出来て嬉しい😊という意見が多かったです。買ってみたい商品も見つかったと喜んでおられ嬉しかったです。子ども連れの家族もおられ、とても賑やかで皆様ゆったりと楽しんでおられました。



第2回 2024年12月2日(月) 10時~12時
(島根県民会館3階307会議室)

第1回のカフェのアンケートに「缶詰の試食」の希望があったので、今回は、果物やお魚などいろいろな缶詰や缶入りジュースを用意して、第2回お気軽カフェを開催しました。

参加者の方から、「気になっていたものが試食できてよかった😊!!」

「美味しかったので、次の企画で買いたい!!」

「いいものが気軽に手に入るグリーンコープは良いね〜😊!!」

「いろいろ食べれて、初めてのものも試せて、美味しく楽しい時間をありがとう」

「離乳食のサンプルもとても美味しく“缶”も見せていただいたので、量や大きさがよく分かって良かった」

「なごやかな感じで良かった」など喜びの声多数でした。

☆赤ちゃんから70代まで20名の参加がありました。

お助け隊さんや、室内見守り託児サポーターさんをお願いしたおかげでスタッフも組合員さんや、未組合員さん、いろいろな参加者の方々と交流してたくさんお話も出来ました。同じ机になった方々同士、感想を話し合ったり情報交換されたりとても和やかな雰囲気で大好評でした。

☆チラシの離乳食に反応して赤ちゃん連れの方が数組来てくださいました。😊

☆外にもチラシを配ったので、未組合員さんが気軽に来られてサンプルを希望されたのもとても良かったです。大好评だったので、また来年度にもつなげていきたいです。またお待ちしております。

◆◆◆ 新登場の商品 を試してみました ◆◆◆

GC「無香料泡のハンドソープ 330ml」

詰め替え用は
大容量!!



「うわ 気持ちいい !!」とおもわず声が出る程のもっちりクリーミーな泡。まるで生クリームみたい！洗い上がりも手がかもちりしっとり。洗えば洗うほどお肌が吸い付きそうな仕上がりに♡せっけんの優しい香りにも癒されます。



GC「無香料泡のハンドソープ 330ml」

GC「詰替無香料泡のハンドソープ 600ml」