



発行：グリーンコープ生活協同組合理事会
出雲市斐川町莊原 2230-1
TEL：0853-73-8010
FAX：0853-73-8013

※春のつどい～彦邊水産さんをお迎えして～

3月30日(月) 10:00～12:00

いきいきプラザ島根(4階) 調理室

☆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」

12月4日(木)

理事会

12月4日(木)やまびこ会のれんこん料理教室を大田まちづくりセンターで開催しました。やまびこ会花組の作本さん、中塘さんを講師にお迎えして、10名の参加がありました。

メニューは、れんこんのお好み焼き、れんこん入り鶏つくねのお吸い物、れんこんと鶏肉の中華和え、れんこん白玉のフルーツポンチ。作ったことのないメニューでしたがどれも簡単で、班ごとに雑談も交えながら楽しく調理ができました。みなさん手際が良くてあっという間に完成！講師さんかられんこんについてのお話を聞きながられんこんメニューを味わいました。れんこんを入れることで鶏つくねはふわふわ、皮ごとすりおろしたれんこん入り白玉は少しピンク色でとても可愛いもちもち団子になりました。どの料理も本当においしく、参加者からも好評でした。

れんこんの栽培について動画を見て学び、様々な虫やカモの被害に苦勞されていることや大切にれんこんを育てている様子がよくわかりました。生産者さんに感謝の気持ちでいっぱいになりました。れんこんのビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスだそうで、鉄分や食物繊維、ポリフェノール、カリウムも豊富で栄養たっぷり。発注してから掘るそうで、いつも新しいれんこんがみなさんにお届けされるそうです。ぜひお試しください！



当日作りました！

れんこんのお好み焼き

(材料) 直径10cmが5枚

れんこん	500g	お好み焼粉	大さじ4
ベーコン	2枚	塩	小さじ1/2
キャベツ	3枚	油	少々
たまご	2個	お好みソース	適量
ごま	大さじ2	かつおパック	適量
		青のり	適量

(作り方)

- 1) れんこんはすりおろしておく。
- 2) ベーコンは1cmの幅に切り、キャベツは粗みじん切りにする。
- 3) 1)と2)、たまご、ごま、お好み焼粉、塩を混ぜ合わせる。
- 4) 3)を油をひいたフライパンで焼き、ソース、かつおぶし、青のりをかける。

※ ホットプレートを使うときれいに焼けます。

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。

2026年3月23日 ゐらんと169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))

数字でみる GC 生協(島根) 組合員総数：9,228 名(前年比 101.0%・1月20日現在) でんき契約：101 件

開催しました 2025. 12月9日(火) いきいきプラザにて ～松江ブロック～



今年度 第2回 お気軽カフェを開催しました。

第1回のアンケートで希望があった 保存食 をテーマにしました。

30代～70代まで 松江市内・外から 沢山の組合員さんや
干し菜を見て興味をもたれた 未組合員さんが来て下さいました。

参加者の方から...

「干し菜掲載の気になる商品、あえて購入しづらい商品もいただくことができ、今後の参考にになりました。カーボンフットプリント等 取り組まれていることが、干し菜では理解できない部分を 知ることができました。」

「スープ(マイネースープ・玉ねぎスープ)がどれも美味しかったです。保存食として常備したいと思いました。」

「保存食は気にしていたけれど、味がどうなのかなと思い購入してよかったので、おしや、カンパニの試食ができて良かったです。」

「試食させていただく場があり嬉しかったです。次回 注文(てきやう)と思います。」

「曇天が明けて来た(かたです。笑いがいっぱいあり、とても良かったです。たくさん試食も頂いて、特に牛乳(初めに飲む味で、びっくり!!) 飲みやすく、とてもおいしかったです。」

「たくさん試食、試食があり、お腹も心もいっぱいになりました。初めて見るお顔が多くて、名前も通じ、気軽に集まれる集まる、改めて必要だと思いました。」

「とてもよい... うれしい感想もいただきました。」



一方、机のレイアウトの仕方など「誰の顔が見えるように、丸くしたりとか、考えていたのなら、もっと良くなると思います」という貴重なご意見もいただきました。来年度は、さらに より良い お気軽カフェになるよう考えていきたいです。

スタッフ一同、参加された皆さまに「美味(い!!)」「楽し(い!!)」と喜んでいただけて、嬉しかったです。お出かけいただき、ありがとうございました。

試してみました！

GC「ごまスティック」

- ・揚げずに焼き上げてあり、こんがりサクッと何本でも次々手が伸びるほど食べなくなりました。
- ・香ばしくて、食べごたえがありました。
- ・ごまの風味が香ばしくてとてもおいしいです。何本でも食べてしまいます。
- ・ポリポリと食べごたえのある食感で、満足感大！ヘルシーなごまで罪悪感？も軽減されます。
- ・よく注文しています。ごまが香ばしくて、サクサクしておいしいです。子どものおやつにも良いです。
- ・お気に入りの一品です。本当においしくて、お得なごまスティック!!大好きです。



松江まったり委員会

GC「国産大豆ドライパック」

- ・だたのゆで大豆かと思いきや、柔らかくほんのり塩味でそのままでもおいしく食べられました。
- ・缶ではなくドライパックなのもゴミが少なく、良いですね。いざというときは貴重なたんぱく質になるので、防災用としてローリングストックに加えたと思います。
- ・煮物に入れることが多いですが、そのままでもホクホク食べられておいしかったです。
- ・ご飯、サラダに混ぜておいしい一品ができそうです。
- ・いろいろな料理に使えて便利ですね。



「北海道産素焼き黒大豆」



- ・豆の風味がとてよく、歯ごたえもあって噛み締めると豆のおいしさが香ばしくて何個も食べられます。ポリフェノールがとれていいと思う。
- ・香ばしくておいしかったです。
- ・カリッカリッと食感がよく、黒豆の味がとてもおいしく、子どもと一緒にのおやつタイムにいただいています。
- ・こんなにシンプルなのに止まらない！炊き込みご飯やサラダに混ぜたりと活用できそう。
- ・ぽりぽりとした食感がとても良かったです。
- ・初めて食べましたがとてもおいしくて(香ばしくて)気に入りました。オススメの一品です!!