



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

組合員活動予定 ☆詳しくはチラシをご覧ください☆

- ♪春のつどい～おしゃべり会～  
3月12日(木) 10:00～12:00  
島根県営住宅大輪田地共用施設 地域交流スペース
- ♪おしゃべり会 IN 出雲《配布地域：松江・雲南・出雲》  
3月13日(金) 10:30～12:00 マース館
- ♪春のつどい～産地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

開催しました

# 「秋のわくわくパーティー in 浜田・江津」

10月14日(火)・11月21日(火) 理事会

10月14日(火)石見公民館・11月21日(金)パレット  
ぶらぶらの西部地区2会場で秋のわくわくパーティー(つどい)を開催しました!

グリーンコープのびん牛乳ノンホモを使って“モッツアレチーズを作ろう”ということで、参加者の皆さんを前にモッツアレチーズを作る実演をしながらびん牛乳についてお話をさせてもらいました。特に、モッツアレチーズを作るためにはノンホモ牛乳が必要なので、グリーンコープのびん牛乳の利用をお願いしました。

そして、グリーンコープがカーボンニュートラルになぜ取り組むのかについても気温上昇による生産者のご苦労や、CO2削減のためにできることなどについてお話をしてカーボンニュートラル1%抽出についても同意をお願いしました。西部地区でのつどい開催が久しぶりでしたが参加の皆さんには楽しかった、また参加したいとの声をいただきました。

どちらの会場も和やかに組合員さん同士が交流されている様子を見て次は何をしようかな～と考えていました。次回もたくさんのご参加お待ちしております。



応募総数493名!

炊き立てご飯に  
まぜるだけ!!

## GC「国産具材の五目ちらし」クイズ!! 答えてプレゼント♪

正解は「国産具材」でした!



コメントを  
ありがとうございます!

我が家のお気に入りです。常備しています。

おいしいのでよく注文させてもらっています。

おひなさまのちらしずしに使っています。おひなさまの季節がやってきますね。

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

2026年3月9日 miran-do 168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))

開催しました

# 「(有)渡邊水産見学」

11月10日(月) 松江地区委員会

かねてより念願でした出雲市の「渡邊水産」さんへ、見学に行きました。社長さんから加工場で干物ができるまでの流れを教えてくださいました。刺身で食べるほど鮮度の良い魚でしかできない背開きを創業時からされていることや、ミネラルが豊富な高知県の室戸深層水の塩を使用されていることを聞き、その一つ一つのこだわりが美味しい干物を作っているんだと感動しました！

アジは10%~12%の塩水に10分~15分間漬けて、工場内の乾燥室で2時間~3時間乾燥させるそうです。干物の仕上げの乾燥も魚の状態によって温度や時間を変え、じっくり水分を飛ばして旨味を凝縮するとのことでした。天日干しではないので、目に見えない雑菌やゴミが付着することが無い清潔な状態で商品になります。商品管理が徹底していることを目で確認出来て、良かったです。魚をさばく工程で、ベテランの方からの技術の継承も考えて、社長の奥様も魚をさばいておられ、社長さん一家の努力を感じました。衛生管理の徹底と原料へのこだわり、そして加工技術が三位一体となってこの様にふっくら美味しい干物が出来る秘訣なのだと学びました。

キッチンスタジオでは会長の奥様から、美味しく食べるポイントを教えてくださいました。冷凍干物を焼いて食べる時は完全に解凍してから焼くのが美味しく食べるポイントだそうです。

余計な物はいっさい入れず、新鮮で脂のりの良い魚とこだわりのまろやかな味の塩だけで、真面目に丁寧に手作業で作られていて、塩だけなのに魚の旨みがぎゅっと凝縮されていて本当に美味しかったです。

また、干物は内臓処理がされていて、すぐに調理出来るうえ旨味も塩味もある時短食品と考えると料理のレパートリーが広がるそうです。

干物を使ったアレンジ料理で、「イカゲソとネギと豆腐のギョウザ」と「イカと柿のラビオリ」を試食しましたが、とても美味しかったです。安心安全で美味しい渡邊水産の干物を全世代の人に食べてほしいと思いました。カタログに「山陰産」と載っているのが渡邊水産の商品です。ぜひ、お召し上がりください。



## ◆◆ 新登場の商品 を試してみました ◆◆



### GC「ちよこつと和風あん」

- ・豆腐にかけて2才の子どものおかずにしたらパクパク食べました。
- ・ご飯や厚揚げににかけて食べても美味しいと思います。
- ・蒸し野菜にかけてみました。塩味がマイルドでお出しの香りがしっかりしていて美味しかったです。
- ・ふろふき大根にたれの1つとしてかけてみました。上品な塩味でとろみ加減も程よく、美味しかったです。
- ・少量パックなどで、ちょっとだけ和風のあんがほしい時に重宝すると思います。
- ・外食時に、ご飯やおかずを子ども用に取り分けてかけることもできるので便利です。

### GC「野菜入りちよこつとホワイトソース」

- ・野菜の素朴な甘さがとても感じられるソースでした。離乳食にも良いと思いますが、我が家は食パンに目玉焼きをのせて塩コショウをして、ホワイトソースをかけ、上にとろけるチーズをかけてトースターで焼いて食べました。ソースの量も1人分で丁度良いし、野菜もとれ、簡単にとっても美味しく出来ました。離乳食以外の食べ方でも、いろいろアレンジできそうです。
- ・人参・ジャガイモ・玉ネギの甘さを感じるやさしい味で、いろいろ合わせやすいソースでした。食パンにホワイトソース1袋をかけ、その上にチーズをのせてトースターで3分焼き「お手軽クロックムッシュ」を作りました。やさしい味のソースなのでチーズの塩味に合い、とても美味しかったです。デミグラスソースのハンバーグにかけても美味しいと思いました。常備しておきたい商品です。
- ・「ホワイトソース」を食べてみました。塩分も感じず柔らかい味でした。家で手作りしたのに近い味で赤ちゃんには、ちょうどいいと思いました。

BabyGreen

