

# れんこん生産者やまびこ会 リモート交流会

毎回大好評のれんこん生産者やまびこ会さんによる交流会。今年度はオンラインで熊本と大阪をつなぎ行いました。動画によるレシピ紹介や生産の様子の説明。実際にれんこんを調理しながら料理のコツも教えてもらえて大満足!生産者さんのお顔を見ることができてとてもよかったです。次回は11月12日(木) ZOOMにて行いますのでぜひご参加下さい!

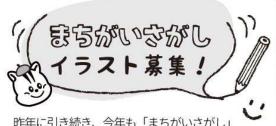
#### ひとくちPOINT

- ○安心減農薬。皮はたわしやボトル飲料の蓋などでこするとむけるよ。
- ○水溶性ビタミンで水にさらすと栄養分が逃げる。さらす場合はサッと。
- ○さっとゆで、GC味ゴマふりかけ、マヨネーズで和えてサラダに。
- ○ふしを乾燥させて煎じるとれんこん茶に。のどに良いので咳止め効果も。







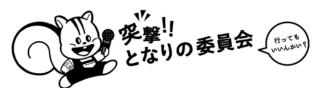


昨年に引き続き、今年も「まちがいさがし」 コーナーのイラストを募集します!グリーンコープ のことや食べ物のことなど何でもOK♪ あなたのイラストが広報紙に掲載されるかも!

### ☑ 応募要項 たくさんのご応募お待ちしています♪

- ★組合員さんならどなたでもご応募可。お子さんでも!
- ★イラストはペン描き白黒で1枚、右の応募用紙をお使いください。違う紙を使う場合は、紙は白で、サイズを揃えてください。 ※鉛筆の方はペンで上からなぞってね!
- ★応募用紙を切り取って、配送担当者にお渡しください。
- ★選ばれたイラストは、毎月「まちがいさがし」のコーナー に登場します。応募されたイラストをもとに、広報委員会 で「まちがいさがし」用に加工します。
- ★加工が難しい場合は、掲載されないことがあります。 あらかじめご了承ください。
- ★グリーンコープ以外のキャラクターを描くのはご遠慮ください。
- ★応募されたイラストは返却いたしません。

#### まちがいさがし イラスト 応募用紙



#### 4週に一回金曜日 大阪市立中央会館にて

## 【ふくし委員会】

グリーンコープは『住んでる街を住みたい街に』を叶えるために福祉に 取り組んでいます。おおさかでも福祉の取り組みを進めて行きたいと考

え、委員みんなで常に真面目に、たまに脱線して委員会をすすめてい ま。組合員の皆さんの福祉の希望を知りたくアンケートを行いますの

で、カタログと一緒にお届けした際はご協力お願い致します。



## 広報委員会に遊びに来てね♪

広報委員会では一緒に活動する仲間を大募集しています!

主に4週に1回発行している広報紙「グリーンカフェ」の発行にむけての検討や各地域のイベントなどに取材に行き記事を書いています。

今回は組合員みんなでつくるグリーンカフェということで、組合員みんなのおすすめをぜひお教え下さい!ご応募お待ちしています~!

場所:阿倍野区民センター(天王寺駅より徒歩6~7分、大阪メトロ阿倍野駅より徒歩2分)

日時: 4週に1回 火曜日 10:30~12:30

広報委員会について知りたい、見学したいなどあれば各センターにお問い合わせください。 ◎高槻センター 072-670-2060 ◎堺センター 072-289-6320 までご連絡お待ちしてます♪

#### みんなでつくる グリーン カフェ 応募用紙

るんなでつくる グリーツ 切り足 読者記事募集!

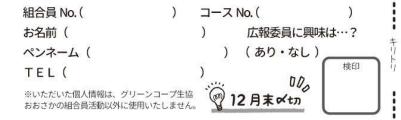
「ピーチクパーチク」だけじゃ物足りない! というあなた!グリーンコープのおすすめ品やレシピなど、文章、イラスト、組み合わせてもOK!読者のみなさんも広報紙面づくりに参加してみませんか?

### ☑ 応募要項 たくさんのご応募が待ちしています♪

- ★組合員さんならどなたでもご応募可。お子さんでも!
- ★イラストは**白黒**で1枚、左の応募用紙をお使いください。 パソコンを使って描くなど、違う紙を使う場合は、紙は 白でサイズを揃えてください。

#### ※鉛筆の方はペンで上からなぞってね!

- ★応募用紙を切り取って、配送担当者にお渡しください。
- ★文章の場合は150字程度まででお書きください。
- ★イラストと文章を組み合わせてもらってもOKです。
- ★イラストは広報紙グリーン カフェの挿絵としても使用 させていただくことがあります。
- ★応募された原稿は返却いたしません。



## イベント情報

10月14日(水) 10:30~12:30 チェルノブイリ原発事故34年、福島原発事故から9年 オンライン講演会 ZOOMにてオンライン開催

10月28日(水) 10:30~12:30【岸和田支部】シャボン玉石けん学習会「もっと気軽にナチュラルクリーニング」 ZOOMにてオンライン開催

10月29日(木) 10:30~12:30 【堺支部】シャボン玉石けん学習会 サンスクエア堺&ZOOM 11月12日(木) 10:30~12:30 れんこん生産者やまびこ会リモート交流会 ZOOMにて開催

#### グリーンガーデン ~組合員交流会~

[マスクチャームを作ろう]]

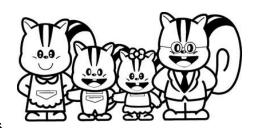
11月2日(月) 【高槻支部】二部制①10:30~11:15 ②11:30~12:15

高槻センターキープ&ショップ前にて

11月13日金 【高槻支部】二部制①10:30~11:15 ②11:30~12:15

枚方駅前キープ&ショップ 店内にて

※詳しいイベント内容はカタログと一緒に配布されるチラシにてご確認ください。(地域によってはチラシが入らない場合もあります。) 興味あるイベントはお問い合わせください。





## Resident Ins



あまおうのラッシー

簡単おいしいラッシー! 冷凍あまおう初めて使いましたが便利!果物が急に食べたいときもよいですね。 とっても手軽に作れます。 色もかわいいピンク色で、 ほっこりします。(A) レシピは下記参照」 広報委員会のおすすめ♪ ぜひためしてね☆

メープルカシューナッツ

くどくない程よい甘さに、 メープルシロップの香りが ふんわり。ローストしたカ シューナッツの軽い食感。 お茶請けに添えると、とて もよい感じです♡(W)



#### ●おすすめレシピ●

## あまおうのラッシーの作り方

#### 材料

冷凍あまおう(冷凍のまま) 1袋(100g) GCびん牛乳 100cc GCヨーグルト 100cc 砂糖 大さじ2(お好みで調整)

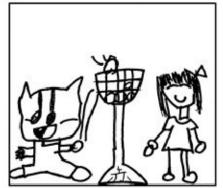
#### 作り方

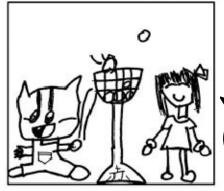
材料をミキサーに いれて混ぜるだけ 爽やかラッシーの 出来上がり↓ インスタグラムで 動画をチェック



·**ᢒ·ᢒ·ᢒ·**ᡐ،�·�·�·�

下の絵の中には5つのまちがいがあります。 まちがいをチェックして、この枠ごと切り取り、 組合員番号・氏名などを書いて、ご応募下さい。





Illustrated by あんなさん

> 119号 応募メ切 10/30

ことというこというこというから

正解者の中から3名の方に500円のグリーン券をプレゼント! 前号の当選者は、渡込 さん、荻野 さん、中尾 さんです。応募総数 78 通。

組合員番号(

なんでも一言コメント

配送コース(

)

お名前

Tel

?.?.?.



関西生生れのたこと変き 3才の牧を大好きでいつも 常備しています!! なみメイす。 冷凍の野菜 おべかいくて 便利!! 手抜きに見えない らくちん料理ができる!!

分野學次歌時代 小江方村

こんじんスティックをマス友との 行行に出げら とても かいいと

グリーフコープのコウドレ おいしまきて んせの種類は食がみません。

風なのあいしいであ おいいてるり

外によしゃぶしゃる。「= イダウニともあります。

いいてまか!

グリーンコープのアイスクリームの美の本してを 便感しています。

オーグルトがおいいてろの 他のはるでもが好がって食べてくれません。



パニラの味はおりないものとのほいが よくわかりますの

清水!!

原针なものが入れていている物のの味 でちをかっまれはとウスズスがようみでろう

発行/グリーンコープ生協おおさか 〒569-0055 高槻市西冠 3 丁目 8-23 TEL072-670-2060 FAX072-670-2063

http://www.greencoop-kansai.or.jp/ 発行日/2020年10月5日 編集/広報委員会

★てるてるコーナー(商品相談窓口) 0120-14-0586

応募やお便りは上記の住所へ送るか、 FAX、配送時に預けてもOK!



#### ●編集後記●

まだまだ日中は暑いですが、夜は涼し く過ごしやすくなってきましたね。もうす ぐ運動会。コロナ禍で時間は短縮され ますが、競技できるので子どもたちは 大喜びです。今年はお弁当を作らなく てよいので、私も大喜びですw(A)

