



グリーンコープ生協おおさか広報紙

Vol.121

MERRY CHRISTMAS

今年も1年、グリーン
カフェをお楽しみいただき
ありがとうございました

2020

12月号

グリーンコープは 一人ひとりが主役です！

総代ってなんだろう？ なってみよう！の巻

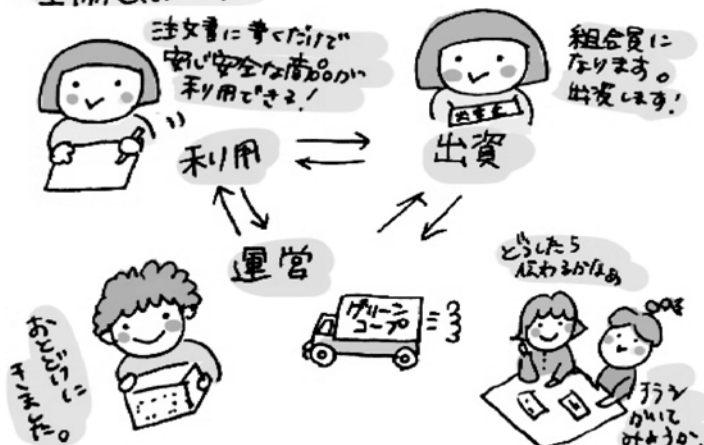


- 組合員なら誰でもOK！特別な経験や知識はいりません。
 - 総代の任期は一年間。任期の間には総代会に行くことができ意見を届けることができます。今年度から月に一回総代のみに発行している「総代ニュース」では、組合員活動の取り組みや経営の様子を知ることができます。質問を届けるとちゃんと答えてくれます。ぜひ総代になってみませんか？
- 一月中旬に立候補届けを受け付けます。詳しくはチラシにて！

でも不安だなあ



・生協とは???



生協でみんなの「みらい」をつくっていこう！

生協は「生活協同組合」の略で、数ある「協同組合」の一つです。

消費者一人ひとりがお金（出資金）を出し合い組合員となり、協同で運営・利用する組織です。

みんなで意見をだして、企画運営し活動しましょう。グリーンコープ生協おおさかも活発な組合員活動しています。ぜひ参加してみてくださいね！総代への立候補もお待ちしております♪

グリーンガーデン速報

～少しずつ活動しはじめています～



今年度は新型コロナウイルスの影響でなかなか活動できていませんでしたが、少しずつ、工夫を凝らして活動し始めています。毎年秋に行われている組合員交流会、グリーンガーデンもコロナ対策をとって各地域の会場やキープ&ショップ、

高槻支部グリーンガーデンは
交流しながらマスクチャームを作ったよ
11/13(金)キープ&ショップ枚方駅前店

書面などで交流しています。

詳しい内容は次号お伝えしますね！

お正月のおもてなし

もうすぐお正月！おもてなしや手土産にぴったり
GCあんこを使って簡単大福&いちご大福にチャレ
ンジ！動画もあるので、ぜひためてね♪

材料(20個分)

白玉粉...250g
奄美きびさとう...50g
水...350ml
北海道小豆こしあん...300g
いちご...10個(ヘタを取る)
片栗粉...適量

こしあんは15gずつにして丸める。

①耐熱の容器に白玉粉ときびさとう、水を入れてダマがなくなるまで泡立て器などでよく混ぜる。ラップをして電子レンジ(500W)で2分程加熱する。取り出してよく混ぜ、再度ラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱。

②①を取り出しよく混ぜる。全体に透明感が出てきたらできあがり。まだ透明感が出ていなければ、再度ラップをして1～2分加熱する。

③バットに片栗粉を敷き②を流し入れる。あら熱が取れたら、30g程度の生地をとり円形に伸ばしてあんの上にかぶせ、底を閉じれば大福のできあがり。できた大福の上部にキッチンばさみで切り込みを入れていちごをはさめば、いちご大福の出来上がり！



おすすめレシピBOXは、レシピに困ったときの味方。
ぜひ活用してね。QRコードで簡単アクセス！
年末年始の注文や配送は通常と異なります。
詳しくはカタログでチェックしよう！



れんこん生産者さんと ZOOMで交流しました

11月12日(木)れんこん生産者やまびこ会さんと今年度二回目の学習交流会をオンラインにて行いました。

れんこんのいろんな活用法を教えてくださいました。れんこんは捨てるところがなく全て活用できるんですね！

咳や喉に良いお茶にしたり、粉末にしてお料理に簡単にプラスできます。リモートでも生産者さんとお顔を見て直接お話しが出来たことで近くに感じられました！(理事F)

オンラインで皮むきの
コツなど実演してくれたよ。
生産者さん
おすすめレシピ紹介する
ね！



れんこんのもちもちガレット

《材料》

- れんこん400g
- 木綿豆腐1丁
- ツナ缶1缶
- たまご1個
- 薄力粉大さじ3
- 黒ゴマ大さじ2
- オリーブオイル少々
- お好みの味付け

《作り方》

- ①木綿豆腐は水切りしておく。
- ②れんこん半分はすりおろし、残り半分みじん切りにする。
- ③①と②、残りの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて、③を平たく伸ばして焼く。両面こんがり焼けたら出来上がり。塩・コショウ、ポン酢などお好みの味で食べてくださいね♪



ガレットとは？
フランス語で丸く平たい料理の総称だよ。



イベント情報

※来月の活動をお知らせします。
詳しくはチラシで確認してね♪

●高槻支部●

12月11日(金) 10時30分～12時30分
FP円縁『子どもの心を育てるお金の話』
ZOOMによるオンライン講座
参加費無料

グリーンガーデン～組合員交流会～

地域のチラシを参照してね！

●堺支部●

12月 9日(水)10時00分～12時00分
新金岡東校区地域会館 参加費、託児無料



オンラインのイベントも、会場に直接行くイベントも
どちらも楽しい内容だよ～ぜひ参加してね♪



突撃!!
となりの委員会

行っても
いいかい?

【商品開発委員会】

4週に1回火曜日 高槻センター

※問い合わせ先 高槻センター072-670-2060

地域の組合員さんから「こんなあったらいいな」という声をもとにして、メーカーさんと相談しながら、委員さんと時間をかけて試行錯誤しながら新しい商品を開発しています。また、今年は新型コロナウイルスの影響により行けませんが、生産者さんやメーカーさんとの交流や工場見学などの活動を行っています。
ぜひ一度見学に来て下さいね!(商品開発委員長 F)



水で溶くだけの
お茶が欲しいね
という委員さんの
声で粉末茶の試
作を試食。商品
化するか??
おたのしみに。

広報委員のオススメ!



これ!よかったよ～♪

広報委員会で簡単パーティーごはんを
2品試したよ。簡単豪華!これからの
季節にぴったりです。(K)



クリーミーシーフードオムライス《4人分》

- 冷凍オムライス2袋(4個)
- クリーミーホワイトソース1袋
- 産直びん牛乳 200cc
- 冷凍ほうれん草 適量
- GCシーフードミックス 150g



- ①シーフードミックスを沸騰したお湯で火を通します。よく水を切ります。
- ②ホワイトソースを牛乳と一緒に鍋に入れ、沸騰しないように気をつけながら温めます。
- ③お皿に冷凍オムライスを開け、水を小さじ1かけてラップしてチン!
- ④①と②を合わせたものにほうれん草をパラパラと加え混ぜ、オムライスにかけてできあがり! クリスマスには星の形の茹でにんじんを加えても素敵ですね!
※オムライスをチンする時間が結構かかるので、①と③は同時進行でいいかもしれませんよ。

スモークサーモンの

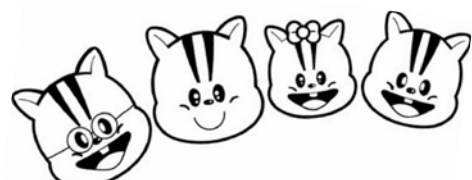
レモンドレッシングカルパッチョ《4人分》

- GCスモークサーモン1袋
- 産直ベビーリーフ1袋
- 産直玉ねぎ 半玉(お好みで)
- 国産レモンドレッシング 適量



- ①玉ねぎを薄切りにし、水にさらします。
- ②ベビーリーフを洗って水をよく切ります。
- ③①と②をお皿に盛り、スモークサーモンを載せます。
- ④国産レモンドレッシングをかけ、できあがり!

カルパッチョは、作り置きにも。
時短で作れる、お腹いっぱい満
足パーティーごはんです!
とっても簡単だから、
子どもさんと一緒に作るのもい
いですね☆



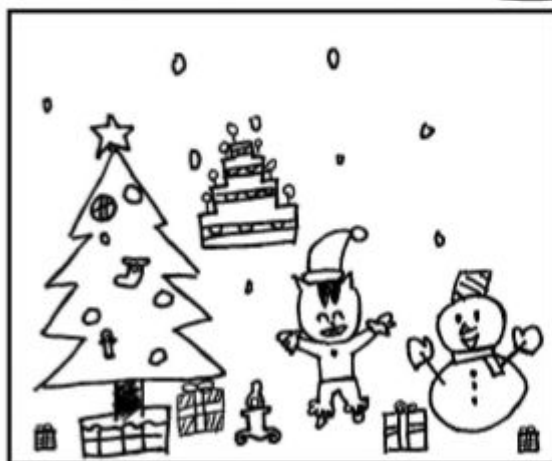
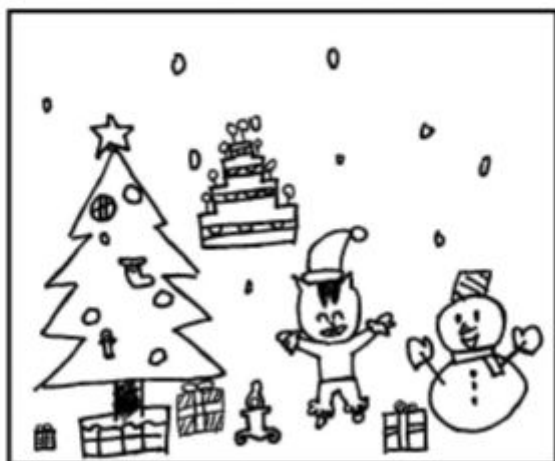
まちがいさがし

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。

正解者の中から3名の方に500グリーン券をプレゼント！

当選者は、後藤 さん、岩間 さん、太田 さん。応募総数80通。

121号
応募〆切
12/18



Illustrated
by
うっちゃん
さん

組合員番号()コース番号()なんでも一言コメント
おなまえ()TEL ()



まちがいさがしイラスト
たくさんのお礼ありがとうございます！！
ごさいます！！

今年自分達
原画作りに
チャレンジ！採集
されるかな？

グリーンコープのポテチ
大好きです！

長女はうす切派、次女は
厚切リ派！
お友達への手土産にも
大好評です♪

お母の味や
しかりておいしく
ですよね！

食べすぎ
注意！！
(笑)

絵がとっても可愛くて
とても楽しかったです。

2歳の娘と楽しく
探していました。

兄弟ふたり
見つけました。
おもしろ
かった！



毎年クリスマス
ケーキを注文します。
おいしいので！楽しみ！

産直骨付きももの鶏肉が
とてもおいしいです。
圧力鍋で炊いてサムゲタンや
オーブンでローストチキンなど作り
ますが、夏はキャンプのときにダッチ
オーブンでローストチキンを1時間半
ほど直火で作りました！が絶品でした！

雪室ぬか漬で漬けたミニトマトが
とてもおいしかったです。



GCおおさか
フェイスブック
インスタグラム
随時更新中！
気になる情報を
こちらのQRコードで確認を！
これいいね、
間違い探しのイ
ラストも募集中
☆まっています

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11月30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



たくさんのご応募
ありがとうございます！

●編集後記●
まちがいさがしイラスト募集に、たくさん
のご応募ありがとうございます。力作揃
いで選定に悩みます。時期柄冬の絵が
多かったのですがこれから応募される方は
春や夏の絵が採用されやすいかも！
あとペンでなぞってね！(W)

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！