



グリーンコープ生協おおさか広報紙

Green Cafe

Vol.123



今年はおうちで
バレンタイン!

2021

2月号



地域組合員総会に 参加してみよう!



今年度も地域組合員総会の季節がやってきました。総代会に出席する地域の総代さんを地域のみんなで承認するとても大切な総会。第一部では、総代を選出し、地域の活動報告や活動方針を審議します。第二部は各支部ごとに工夫をこらしたお楽しみ企画で親睦を深めます。全ての組合員に参加する権利がある総会です。今年度はオンラインのみ、または会場とオンラインの併用で開催します。詳しくは配送でお届けする地域のチラシにて確認ください。

全ての組合員に参加する権利がある地域組合員総会。ぜひ参加してみよう!!

気になる各支部の第二部は以下の内容となります。どの支部も盛り沢山の内容でお待ちしています。(緊急事態宣言の延長の場合、開催場所を変更する場合があります。ホームページまたは各問い合わせセンターへご確認ください。)

堺支部

こだわりのあられってどんなもの?

日時: 3月2日(火)10:00~11:45

会場: オンライン(ZOOM)&サンスクエア堺

参加費: 無料

託児: 会場参加のみあり(一歳以上より、無料)

主催: 堺支部

問い合わせ先: 堺センター

宮城県から精華堂穀本舗さんとオンラインで繋ぎ、こだわりのお米を原料にしたあられや、市販のあられとの違いを聞き、普段見ることのできない製造工程を工場から生中継していただきます。オンライン開催ならではのワクワク企画です。試食サンプル、資料をお渡しします。

岸和田支部

~おうちライフを豊かに~

日時: 3月4日(木)10:30~12:30

会場: オンライン(ZOOM)のみ

参加費: 無料

託児: なし

主催: 岸和田支部

問い合わせ先: 堺センター



エコデパのカタログでお馴染み、生活アートクラブさんのお話会。海洋プラスチック問題から脱プラスチックを推進し、竹・木材・オーガニックコットンなど自然素材を暮らしに取り入れる提案や、創業の想いと繋がる腸内環境についてもお話いただく予定です。

豊中支部

こだわりのあられの美味しさの秘密

日時: 3月4日(木)10:30~12:30

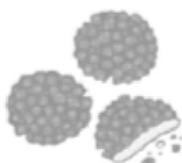
会場: オンライン(ZOOM)のみ

参加費: 無料

託児: なし

主催: 豊中支部

問い合わせ先: 高槻センター



あられの精華堂穀本舗さんにオンラインでお話を伺います。こだわりのあられの他社との違いや美味しさの秘密を教えてください。参加の方には資料と試食サンプルをお届けする予定です。

高槻支部

スキンケア商品「素肌レシピ」ってすごいんだって♪

日時: 3月5日(金)10:30~12:30

会場: オンライン(ZOOM)&クロスパル高槻

参加費: 無料

託児: 会場参加のみあり(一歳以上より、無料)

主催: 高槻支部

問い合わせ先: 高槻センター

せっけんの老舗メーカー太陽油脂さんがこだわって開発したスキンケア商品の学習会を行います! 安心安全を求めて作った、原料へのこだわり。基礎化粧品についてここまで聞けることは滅多にないかも! オンライン参加の方にも資料をお届け致します(*^^)

組合員おすすすめ春のイベントレシピ

グリーンコープが誕生して30年、その記念に「ハグレレシピ」ができました。
簡単でおいしいレシピ集です。実は、組合員さんたちの素敵なレシピが大集結したもののなんです。グリーンコープの食材を使って春をむかえましょう！



【豆腐DEガトーショコラ】

〈材料〉

絹ごし豆腐 1丁…150g
A びん牛乳…1/2カップ
きびさとう…90g
塩…ひとつまみ
なたね油…45g
B 小麦粉…110g
純ココア…45g
ベーキングパウダー…5g



〈作り方〉

- 1.ボウルにBを合わせ、2回ふるっておく。
絹ごし豆腐は裏ごしをして、なめらかにしておく。
- 2.ボウルに①の豆腐とAを入れてよく混ぜ合わせ、さらに①のBを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3.型にクッキングシートを敷き、②を流し入れ、180度に予熱したオーブンで25分ほど焼く。
- 4.③が焼けたらすぐに取り出し、ラップに包んで冷ます。冷めたら切り分ける。

【ひとくちメモ】

☆もっちりしたチョコケーキがカンタンにできます。

☆しっとりさを保つには、あたたかい内にラップをかけておくこと。

☆とうふでしっとり。大豆の自給率が8%という中、グリーンコープの豆腐は、九州産フクユタカを100%使用して作られています。できる限り添加物を使用しないため、豆腐には消泡剤を使用せず、手間と時間をかけて製造していますよ。

【 春色お寿司 】

〈材料〉

米…3合
北海道利尻産利尻昆布
…5cm
A 塩…小さじ2
きびさとう…大さじ2
純米酢…大さじ5
黒豆…35g
国産しらすちりめん…1/2
袋
冷凍5色ビーンズ…50g
錦糸卵 卵…2個
みりん…大さじ1
なたね油…小さじ1
きぬさや(筋を取り下ゆで)
人参(花形に型抜きし、下ゆで)



〈作り方〉

1. 黒豆はさっと洗って、電子レンジ(600W 約1分)で、皮がはじける程度に加熱する。Aを合わせてしらすちりめんを入れ、味をなじませる。
2. 米を洗って3合の目盛りまで水を入れ、①の黒豆と昆布を入れて、普通に炊く。
5色ビーンズはサッとゆでる。
3. ②が炊き上がったなら、①のAとしらすちりめんを合わせたものを入れてよく混ぜる。きれいな桜色に変わったら、5色ビーンズや錦糸卵、きぬさや、人参などをトッピングする。

ひとくちメモ

☆黒豆とすし酢できれいなピンク色になります。

お酢には赤っぽい色をあざやかにする力があります。

黒豆には「アントシアニン」という、発色のもとになる物質が含まれています。この「アントシアニン」は「酸性」に反応するとピンク色になる性質を持っています。お酢は「酸性」なので、黒豆とまぜるとピンク色になるんです！

おこさまと一緒に実験するのも楽しいですよ！

イベント情報

詳しくはチラシで確認♪
オンラインのイベント、気軽に参加してね♪

【高槻支部】 2月19日(金)10:30～12:30 FP円縁オンライン学習会(ZOOM)
「セカンドライフを考える」



これ!よかったよ〜♪

今回は手洗いとハンドクリームを委員会でお試し。
手が荒れる前にハンドケアしましょう♪
30秒うたいながらLET'S手洗いチャレンジ!

◆お肌しあわせハンドソープ（太陽油脂）（写真上）

ラベンダー、ゼラニウム、オレンジの香りがほんのり。さっぱり優しい洗い心地。
(N)

◆GC泡ハンドソープ（写真下、一番左）

シトラスフローラルの香りのたっぷりもこもこ泡で、30秒手洗いもしっかりできます。
(N)

◆パックスナチュロンハンドクリーム

（ゼラニウム&ラベンダー、イランイラン&ミュゲ）（写真下、右から二つ）

手洗い、消毒を頻繁にするこの時期、手が荒れがちなのでハンドクリームはかかせません。何種類かを使い分けていますが、これは伸びがよく、さらっとしていてベタつきがないので日中何度も塗るのにピッタリです。手につける度に天然精油の香りに癒やされます。(F.N)

◆GC薬用スキンケアクリーム（写真下、左から2番目）

なめらかな感触のクリームで、付けた後はベトベトせず、サラッとします。

無香料で、全身に使える保湿クリームなので、お風呂上がりにボディクリームとしても♪

（ただし、傷や湿疹等には塗らないで下さい）

私の手も乾燥でカサカサしてましたが、このクリームを何度か付けたら、しっとりした手肌になりましたよ♪ (F.E)



生活排水対策推進月間、気をつけてみよう♪

2月は 生活排水対策推進月間。



川などの水の汚れの原因の約8割がトイレや台所、お風呂、洗濯など日常生活から出る「生活排水」です。この生活排水の影響は、河川流量が減少する冬期に大きくなります。

大阪府では2月を「生活排水対策推進月間」とし、ご家庭からの生活排水をできるだけ汚さずに流すための工夫を呼びかけています。

ちょっとした心がけも集まれば大きなチカラになります。普段からの心がけを大切にしましょう。

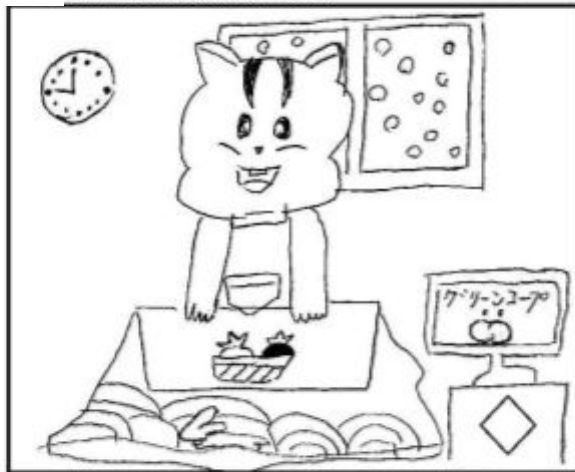
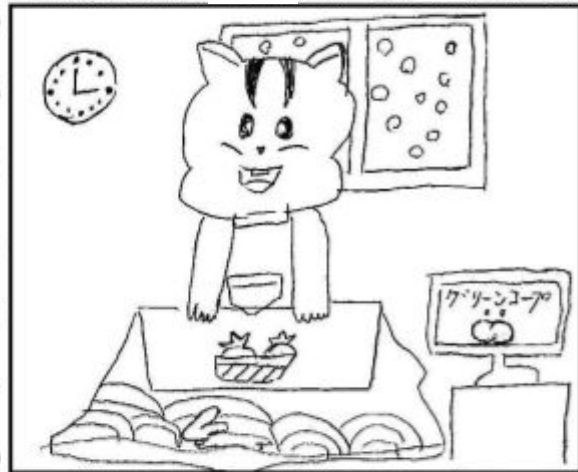
まちがいさがし

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、田中 さん、丸田 さん、山岸 さん。応募総数78通。

123号
応募〆切2/26



Illustrated
by
おも
ち
さん

組合員番号()
おなまえ()

)コース番号()
)TEL()

)なんでも一言コメント



コップに入れたから食べる
アーモンドバーアイスは
最高です!!

冬のアイスも
大好きです♡



ありおろしにんにくは
便利で重宝します!

Thank you !!

まちがいさがしのイラスト、25通もの
ご応募をいただきました!
ありがとうございました!

青果モニター当選しました!!!
うれしい!! おいしく食べて
しっかりアンケートします!!



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。
広報委員さん募集中!
一緒に活動しよう!
まっています

★商品の内容のお問い合わせは
てるてるコーナー
(商品相談窓口)0120-14-0586まで

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/2021年2月8日

編集/広報委員会

イラスト
りゅうちえるさん



●編集後記●

この度、広報委員にいましたFです。
楽しいこと、笑うことが大好きな私なので、楽しみながら活動していきたいです。さて、寒い日が続いてますが、来月は卒園・卒業シーズンですね。我が家も卒園の子がおります。
3年前は制服がプカプカだったのに、今では丈が短くなっているのを見ると感慨深くなります。4月からは小学生!! 小学校生活に早く慣れて毎日楽しんでくれたらいいなあと思います。(F)

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!