

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、ご応募ください。なんでも一言コメントは、ピーチパークで紹介することもコメントもお待ちしております！

正解者の中から3名の方に500グリーン券をプレゼント！
当選者は井元 さん、伊藤 さん、井上 さん。応募総数79通。ご応募ありがとうございました。

130号
応募〆切
9/24

Illustrated
by Y Mama
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()

みんなのおたより

6才息子、4才娘がもずくが大好きでいつも食べています。

この時期の通芯菜が大好きです。ニンクを煮こしょうでジャッと炒めてすばい一品!!

えびフリッターが、お年頃で美味しく食べています。

マヨ + ケチャ + ぽんず で えびをさくしています。

通芯菜シャキシャキしておいしいですよ!

6才の息子、4才の娘は、お肉はくきもなくて大好きで子どもたちとよく注文しています。

ベビーグッズや離乳食・おやつに使えるものがあり楽しいです。

先月の答えあわせ

GCおおさかフェイスブックインスタグラム 随時更新中!

★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
発行日/2021年9月6日 編集/広報委員会
〒569-0055 高槻市西冠3丁目8-23
TEL: 072-670-2060 FAX: 072-670-2063
http://www.greencoop-kansai.or.jp/

グリーンコープ生協おおさか

ホームページもチェックしてね!

応募やお便りは上記の住所へ送るか、FAX、配達時に預けてもOK!



編集後記

まだ暑さが残る今日この頃。そして落ち着いた社会情勢。だからこそ、気分を上げて過ごそう!と鼓舞することも必要なのかもしれません。ニュースを見過ぎず、安心で安全な食事を積極的に摂りながら、ホッとする時間を大切に過ごしたいです^へ^ (K,K)

グリーンコープ生協おおさか広報紙 Vol.130 2021 9月号

秋の味覚が恋しい季節~♪

ためして、書いて 試食ライターさん

●シフォンケーキミックス

「グリーンコープシフォンケーキミックスの作り方」を見ながら小4、小1の娘と一緒に作りました。卵黄と卵白に分けるのは私が、子どもたち二人は泡立て器で「手が疲れる〜!」とか言いながら頑張って泡立てていました。オープンも子どもたち二人で用意し、できあがった後は2歳の息子と一緒にいただきます〜!! みんな、ペロッと食べてしまいました! 簡単で美味しく、ほとんど家にあるものでできるので思い立った時にすぐ作れるのいいなあと思いました。(試食ライターKさん)



●パウンドケーキ

3歳の子どもと一緒に作りました。作り方はとても簡単で子どもがすべて混ぜてくれました。付いている焼き型に流し入れ、そのままオープンへ。通常、パウンドケーキを作る際、焼いている途中で切れ目を入れることがありますが、この商品はその必要もなく、焼きあがるのを待つだけでした。できあがりはとても綺麗で、味はちょうど良い甘さ。子どもがおかわりをねだり大変でした。子どもと一緒に楽しめるとてもよい商品でした。(試食ライターNさん・写真掲載許可済)

試食ライターにたくさんのご応募ありがとうございました。
今後も試食ライターの募集は行いますので次回もお楽しみに!
広報紙「グリーンカフェ」と一緒に作る仲間、広報委員さんも募集中です。
委員会がためしたものを記事にして載せたり、イベントに参加し取材することも。
興味ある方は堺センター (0722896320) までご連絡お待ちしております。



今月のグリーンカフェは

1ページ

試食ライター特集

組合員さんから試食ライター募集。今回は簡単に作れるケーキをご紹介します。



2ページ

防災クッキング

避難時にもいつもと変わらない味を。備蓄に便利な常温品とごはんの炊き方。



3ページ

イベント情報

組合員活動の紹介と今後のイベント情報

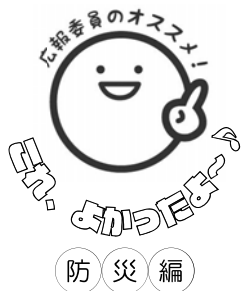


4ページ

間違い探し

間違い探しと組合員のひとこと「ピーチパーク」





いつもの味、いつもの時間

9/1は防災の日。おうちの食材で防災クッキングはいかがでしょうか？
不安な時こそ、いつもの味。今回は常温で保存できる食材でワンプレートを作りました。
工夫次第で豪華なメニューに早変わり。いつもの味は緊急時でも安心できます。
この機会にストック食材も見直しましょう。



●産直若鶏手羽元煮
やや小さめの手羽元。骨付きですがほろほろと身がはずれ、とても食べやすかったです。味もちょうどいいお味で美味しかったです。残りタレにゆで卵を漬けてもおいしい♡(W)

工夫次第で豪華な一品！



●甘夏みかん缶
九州産の原料、グラニュー糖でシロップ漬けにしています。甘味と苦味の絶妙なバランス。厚い果肉はプリプリした食感がボリューム満点、そのままでもヨーグルトに入れてもGOOD！(F)

●レトルトカレー（甘口）
子どもが安心して食べられる辛さ。必ず常備しています。我が家では、おとな用にキムチをのせて辛くしています。パスタにかけてもおいしいですよ（A）

ポリ袋を使って 防災クッキング

基本編
ごはんを炊こう



1



湯せん可能なポリ袋に
無洗米と水を入れ、袋内の
空気を抜きながらねじって
できるだけ高い位置でしっ
かり結び20～30分浸水さ
せる（破れが気になる時は
袋を二重にしよう）

2



耐熱皿を敷いた鍋で
お湯を沸かし、ポリ袋全
体がつかるように入れて
約20分加熱する。火を止
め、鍋に入れたまま約10
分蒸らす。
※一緒におかずを
あたためて一石二鳥！

3



茶碗などにポリ袋ごと入れ、
袋をハサミで切って開いたら完成！
※袋のまま盛り付けたり、ラップを
お皿に敷いて盛り付けると
洗い物も出ませんよ～

4

一緒に
あたためた
おかずを
添えて◎

!!! できあがり!!!

7/26（月）「おうちdeリモートクッキング」に参加しました。事前に配送にて食材が届くという嬉しい内容で、組合員が非組合員の方を誘って、それぞれの自宅からオンラインで一緒に調理しました。フライパンに「生ハンバーグ」と輪切りにした野菜を並べて焼くと、ハンバーグの油と肉汁で美味しい野菜ソテーも一緒に出来上がり！夏休み期間中だったので、子どもと一緒にワイワイ楽しい時間を過ごしました。（F）



おうちで気軽に参加して商品を
試食できるのがいいですね。

組合員活動のご紹介

8/5（木）獨協医科大学国際疫学研究室福島分室の木村真三先生による「親子で学ぼう！放射線ってどんなもの？」にオンラインで参加しました。私は参加するまで「放射線って難しい内容」と思っていました。が、木村先生の資料や話し方がとてもわかりやすく、90分があったという間でした。途中クイズもあり、夏休みで参加しているたくさん子ども達も楽しみながら学べる学習会でした。（F）



2011年、東日本大震災の原発事故により放射性物質（放射線を出す力を持った物質）がうすく日本中に広がりました。日本全体に広がったのに福島だけを取り上げるのはおかしいのでは？子どもたちや私たちに問いかける問題。自分で調べて気づくことが大切ですね。

8/2（月）「オンライン子どもと一緒にぎょうざのビッグファイブさんの工場見学」に参加しました。工場で餃子を作っている過程を見学した後は餃子の焼き方教室。私は今まで自己流で餃子を焼いていたのですが、教えて頂いた方法で焼いたら、美味しさが格段にUPしました。途中餃子に関するクイズコーナーもあり、子ども達とワイワイ盛り上がった楽しい時間でした。（F）



人気テレビ番組や有名雑誌で美味しいと絶賛！
失敗しない簡単な“生”ぎょうざの焼き方。
「ぎょうざのビッグファイブ」さんの
YouTubeチャンネルみてね☆



グリーンコープでは生産者と国産加工用
トマトを守る取り組みを行っています。
貴重な国産のトマトケチャップが
これからも届くよう応援しよう。

～イベント情報～

くわしくは地域のチラシにてご確認ください。

①おしゃべりカフェ（理事会主催）

日時：9月15日（水）11:00～12:30 げんきくんの店校方駅前店

②なぜグリーンコープがでんき？グリーンコープでんき学習会（専門委員長会主催）

日時：9月29日（水）10:30～12:30 オンライン（ZOOM）

③グリーンコープの子育ち、子育て～子育て講演会～（常任理事会主催）

日時：9月30日（木）10:30～12:30 オンライン（ZOOM）

④カレーブレイク料理会（常任理事会主催）

日時：10月7日（木）10:30～12:00 オンライン（ZOOM）

⑤BMそら学習会 微生物をミカタに！学んで活かそう“BMW技術”（岸和田支部主催）

日時：10月12日（火）10:30～12:30 オンライン（ZOOM）

⑥グリーンガーデン「みつろうラップを作ろう」（高槻支部主催）

日時：10月15日（金）10:30～12:00 げんきくんの店校方駅前店

問い合わせ先
①②③④⑤高槻センター
⑥堺センター
すべて参加費無料 託児なし
※⑥のみ2.5折角の布持参
お気軽にお問い合わせ下さい。



おまちしてまーす