

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、ピーチクバーチクで紹介することも〇
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、長尾さん、森下さん、上脇さん。応募総数79通。ご応募ありがとうございました。



組合員番号(おなまえ)



(コース番号)TEL()

133号
応募〆切
12/10

Illustrated by
あんにゃんさん

なんでも一言コメント

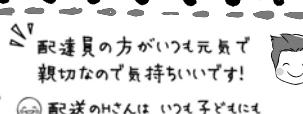


つぶつぶまいかけポタージュ、オニオンスープ
大好きです。豆乳ちよたしても美味しい！

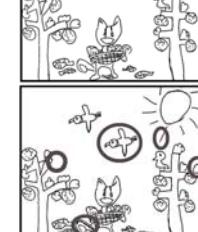
まろやかになっておいしいしきう～♪

レンコンの時期が来たー！大好き。
季節の冬わりには大量に購入し
干して1年中使えるようにしています。

GCのレンコンは安いし美味しい。
パン作りにGCの豆乳力粉かかせません！



配達員の方がいつも元気で
親切なので気持ちいいです！
配送のHさんはいつも子どもにも
優しく接してくれるので、子どもも
毎回来てくれるのを楽しみにしています。
ありがとうございます。



GCおおさか
フェイスシック
インスタグラム
随時更新！

★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11月29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

<https://greencoop-kansai.or.jp>

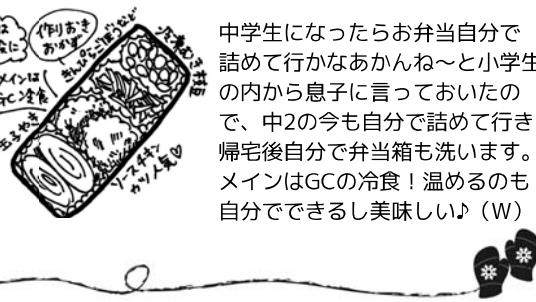
グリーンコープ生協おおさか
ホームページもリニューアル！
チェックしてね！

★広報委員会では一緒に活動する仲間を募集中！

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

中学生になったらお弁当自分で詰めて行かなあかんね～と小学生の内から息子に言っておいたので、中2の今も自分で詰めて行き帰宅後自分で弁当箱も洗います。メインはGCの冷食！温めるのも自分でできるし美味しい♪(W)



グリーンコープ生協おおさか広報紙 Vol.133
MERRY CHRISTMAS
今年も一年、グリーン
カワニネをお届けいたしました
ありがとうございました
2021 12月号

ハグルマさん工場見学



トマトケチャップのひみつを見学！

11/16日（火）工場見学、商品について家に居ながらオンラインで学べました。メーカーのこだわりがわかり興味深かったです。特に、トマトピューレで作る「GCトマトケチャップ」とトマトペーストから作る「GC有機アメリカ産トマト使用トマトケチャップ」の違いをわかりやすく教えていただきスッキリしました。またウスターソースは、木樽で作っていることを知り、びっくりしました。(K)

原料のトマトは、太陽をいっぱい浴びて真っ赤に熟れた旬の時期に収穫する加工用トマトを使っています。



これがないと
キマらない。
グリーンコープの調味料



GCウスターソースは、国産の材料や10種類の香辛料を使ってじっくり煮込み、木樽で約3ヶ月熟成させて作りました。味はまろやかで香辛料の風味豊かです。



グリーンコープの厳しい基準を満たし厳選されたトマトを使用しています。
どれもおいしいトマトケチャップです。

オリーブオイル学習会　···流行りのオリーブオイルを知ろう！

11/12日（金）オリーブオイルの輸入を手掛けるヴィボンさんの学習会に参加しました。ギリシャではオリーブオイルの輸入はせず、輸出のみだそうです。それだけ自国のオリーブに自信があるとのことです。ギリシャ産のコロネイキ種からできるオリーブオイルは癖がなくマイルドでとてもフルーティー！是非一度お試し下さい。(T)



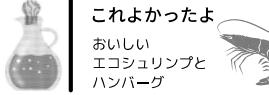
- 酸度0.5%以下の高品質（エキストラバージンオイルの基準は酸度0.8%以内）酸度が低いほど品質が良い。
- 搾油時に化学溶剤での抽出はしていません。収穫から24時間を目安に生の新鮮なオリーブ果実から有効成分が分解しないように、機械的処理のみで一番搾りのオイルを取り出しています。
- スパイシーな辛味は抗酸化成分のポリフェノール。



オリーブオイルの味比べも行いました。

今月のグリーンカフェ

1ページ
ケチャップと
オリーブオイル
おいしい調味料の
ひみつ。



2ページ
ネグロスセミナー
れんこん交流会
これよかったよ
おいしい
エコシーリングと
ハンバーグ

3ページ
香害学習会
おしゃべりカフェ
今月のこんにちは
グリーンコープの
仲間の紹介と
イベント情報

4ページ
まちがいさがし
ピーチクバーチク
まちがいさがし
組合員のひとこと
「ピーチクバーチク」

fromネグロスセミナー・・・現地の様子のおはなしも聞けました

11/10（水）「エビと民衆交易～みんな大好きエコシュリンプの魅力とレシピ～fromネグロスセミナー」特定非営利活動法人APLA事務局長の野川未央さんをお招きして、民衆交易とエビについて教えていただきました。現地の様子を見たり、民衆交易のことも知ることができました。民衆交易の商品を積極的に利用して、現地の方々を応援していきたいと思います。（F）

流水解凍で◎
ぱりぱりだよ



エコシュリンプのガーリックシュリンプ

材料（3～4人分）
●エコシュリンプ 豚骨L： 10～15尾
●ニンニク みじん切り： 4かけ分
●パレスチナのオリーブオイル： 大さじ3
●グラントの塩 細粒塩： 少々
●胡椒： 少々



粗放養殖で
のびのび育ってます。



作り方

- ①エコシュリンプを流水解凍する。（袋にいれて流水をかける）
- ②エコシュリンプを水で良く洗い、背中にはさみをいれて、背わたを取りさっと洗って水けをとっておく。
- ③みじん切りにしたニンニク、オリーブオイルをボウルにいれる。②もボウルに入れて、グラントの塩、胡椒をしてみこみ、しばらくおいておく。（10分程度）
- ④フライパンを熱し、エコシュリンプを片面ずつ焼く。（ボウルに残ったオイルとニンニクはとっておく。）
- ⑤両面焼きあがりボウルに残ったオリーブオイルとニンニクもフライパンに入れて、馴染ませたら出来上がり。

ポイント①背に切り込みをいれると、味がしみこみやすくなります。
ポイント②プリプリっとした歯ごたえもさることながら、殻ごと食べると、噛めば噛むほど旨みがでて、とってもおいしい。

れんこん生産者さんと交流会・・・オンラインでも近くに感じる

10/28（木）「れんこん生産者やまびこ会さんとオンライン交流会」
れんこんにはビタミンCが豊富で、節にはポリフェノールが多く、喉にいいといわれています。
すりおろしたれんこんで、白玉れんこんや、袋れんこん、おでんにもおすすめです！
免疫力アップに美味しいれんこん、いかがでしょうか？（F）



普段のごはんでも年末年始のごちそうにも◎
野菜と一緒に焼くと時短になり一石二鳥！



●生ハンバーグ

味は少しスパイシーな感じで
肉汁も溢れ出てご飯がすみます。ボリュームがあるので
1つでも満足です。（T）

●あらびき生ハンバーグ

国産牛6：産直豚4の割合で肉感もしっかり、
お店のようなスパイスが効いた味！ソースなしで
肉の旨味を味わえます。（N）

●産直れんこん入り生ハンバーグ

説明通りに焼けば、誰でも肉汁たっぷりのハンバーグに仕上がります。しっかり肉の味がわかる絶品ハンバーグ！フライパンに残る油も美味しいので、切った茄子を入れて焼くと、とってもジューシーな茄子に大変身！（F）

●鹿児島黒豚の生ハンバーグ

鹿児島豚肉6：国産牛4の比率で配合され、お肉の旨味がよくわかるハンバーグ♪焼き目をつけて人参・じゃがいもの上で蒸し焼きに♪ふっくらジューシーでおいしい！香辛料は控えめで小さなお子さんでも食べやすそう。（W）

香害学習会・・・持続する香りがもたらす健康被害を学びました

11月15日（月）「香害学習会」がオンラインで開催され、40名超の方が参加されました。
シャボン玉石けんの前田さんから、香り付きの洗剤や柔軟剤をはじめとした製品による化学物質過敏症についての話や、「無添加」に惑わされず成分を確かめることの大切さ、企業としての取り組みについてうかがいました。
学習会の後も話は尽きず、悩みや啓発方法について意見交換が行われ、一人一人の行動が大切だと感じました。（N）

香害とは？

柔軟剤や洗剤、消臭除菌スプレーなど芳香剤などの香料等に使用される合成化学物質によって、健康被害が起こる化学物質過敏症の一つ。花粉症のようにいつ自分が発症してもおかしくありません。



シャボン玉石けん香害啓発広告

発症すると…

臭いだけじゃなく、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水やくしゃみなどから、しごれや発熱、吐き気、呼吸困難など全身にわたって症状が現れます。（個人差あり）



私たちに できることって 何だろう？

香害を身近なものと
考えるきっかけに。
ぜひご覧ください！
25分verもあります。



カナリアからのメッセージ
～化学物質過敏症のない未来へ～
ダイジェスト版（5分）

おしゃべりカフェ・・・おはなしして、からだを動かして！フレッシュ！

次回開催予定

おしゃべりカフェ（夢つかたちに！理事会主催）
日時：12月 8日（水）11:00～12:30
げんきくんのお店枚方駅前店

ひとりでも
お子様連れでも
大歓迎！



今月のこんにちは

職員
高槻センターエリア担当
村岡 さん

おすすめ商品は、果物全般（減農薬は貴重）、パン類全般（国産小麦100%）、菓子パンはこども基金）、ノンカップ麺（エコで安全）です。

Q：配送ほっこりエピソードをおしえてください。

A：今は新型コロナウィルス感染症の影響で手を触ることはできませんが、毎週配達を待ってくれているおさんを抱っこしたりハイタッチしたり。今日の出来事を聞いたりと週数回・数分のことですが、可愛い笑顔を見て元気をもらい、次に会うまでの楽しみにしています。



Q：組合員の皆さんに一言お願いします。

A：暑い日、寒い日、雨風の日も道ゆくお母さんにお声をかけています。断られることも多いですが、グリーンコーポを伝えるため毎日お声掛けをしています。ぜひお知り合いへのお声掛けでお力添えください。



大切な中、商品を届けていただき日々とても感謝しています。これからもお体にくれぐれも気をつけてくださいね。素敵なエピソードありがとうございました！また次回もおたのしみに～