

れんこん生産者やまびこ会さんの料理会

～毎回大人気の料理会。今回もたくさんの参加がありました。～



堺エリアの学習会の様子。黙食でおいしくいただきました。



からしれんこん、れんこんチップスの2品は生産者さんによる実演。コツを教えながら素早く、丁寧。さすがです。

～れんこん知っく情報～

- れんこんの節は乾燥させて煎じると喉によい咳止め効果抜群のお茶に。
- ビタミンCが豊富で加熱しても栄養が壊れにくい。
- 皮をむく時はボトル飲料のフタでこすって落とすのがおすすめ。
- 下茹でなしで、すぐ調理できるなど。



チップスはサクサクとまらない美味さ。

9/29(木)、3年ぶりの2か所同時対面開催！堺センターエリアと高槻センターエリアで行いました。高槻センターエリアの料理会では、各班に分かれて調理をし、5つのれんこん料理が出来上がりました。食事中はやまびこ会さんより普段のれんこんの生育の様子や有機肥料をたっぷり使っていること、鳥害のことなど画像を使いながら教えていただきました。参加者の中には、今までグリーンコープのれんこんを食べたことがなかった方もいて、市販品より新鮮で、シャキシャキした食感に驚かれている様子でした。(広報F)

れんこんとささみのサラダ

4人分(4人分)

れんこん 100g
きゅうり 1本
若鶏ささみフレーク缶(オイル調理) 1缶
ごまドレ 大さじ4
塩 少々
※ 付け合わせ ミニトマト2個

作り方

- れんこんは縦の千切りにし、お湯に塩少々を入れさっと茹でる。
- きゅうりは斜め薄切りにし、千切りする。塩少々し、しんなりしたら水気をしぼる。
- ボールに油きりをした若鶏ささみフレークと①と②を入れ、ごまドレで和える
- 付け合わせでミニトマトを添える。



- れんこん白玉のフルーツポンチ
- れんこんのヘルシーポタージュ
- からしれんこん
- れんこんカレー
- れんこんとささみのサラダ

※れんこんの節は乾燥後、煮だしてれんこん茶に。

広がれ!! グリーンコープの輪

～仲間づくりワーカーズ準備会主催野外イベントを安満遺跡公園で行いました。～

9月23日(金・祝)、高槻駅から程近くの緑豊かな安満遺跡公園に、メーカーさんなどが大集結! 台風が近づきあいにくのお天気でしたが、子ども向けの企画もあり、幅広い年代のお客様で賑わっていました。組合員ではない一般のお客様にもグリーンコープの商品を手にとりいただき、知ってもらうきっかけになりました。(広報T)

GCの仲間が
あつまってきたよ



あられの精華堂蔵本舗さん
漬物などのネットフーズさん
はちみつのはちみつ養蜂場さん
ぎょうざのビッグファイブさん
産直南島原の青果生産者さん
げんきくのお店
ソーシャルギルドさんの
子ども服の無料交換会
ママの働き方応援隊大阪北摂校
さんのお子も緑日(右写真)



雨でも安心の屋根付きの場所で開催することができました。

セカンドライフを考える～労働協同組合FP円縁さんのオンライン学習会～

定年退職、リタイヤする前に考えておきたいことは

現状の把握をする。

- 資産、負債を一覧表にする。
- 収支を把握する。
- これからのイベントを書きだす。
→無理がないか検討し、
年表にして予算を決める。

セカンドライフのお金を考える。

- 収入の基礎は年金(他、個人年金保険、給与、資産運用なども)。
- 支出の管理と大きな支出の予定。
→収支を確認。支出予定を見える化。
→どう過ごすか考える。

セカンドライフに必要な生活資金は夫婦で1ヵ月約27万円とされています。セカンドライフは余生ではありません。「生きがい」が大事。それぞれの理想や考えを尊重し、セカンドライフを予想して計画を立てることを家族や夫婦で話し合っておきましょう。



10/4(火)、堺支部主催。前回の『お母さんが働くとき』に引き続き今回はリタイヤ後のセカンドライフに必要なお金のことを教えていただきました。年金はいくら貰えるのか? とか、いくら貯金しておけばいいのか? など、収入面にばかり目が行きがちですが、まずは生活に必要な支出を把握することが大事と教わりました。年金を含めた収入にかかる税金やiDeCoの制度など、お金の疑問が解決する内容で、参加者は皆熱心に聞き入っていました。(広報N.S)

ボランティアや趣味、旅行など「生きがい」をかんがえよう。

おすすめレシピ

大豆とコーンの簡単サラダ

- GC国産大豆ドライパックを用意。
- コーンを塩茹でして、粒を包丁でそぐ。
- ①と②を混ぜてマヨネーズやお好きなドレッシング等で混ぜる。
- お好みでブロッコリーなどの野菜を飾ってできあがり。

子どもがお腹すいた! というときにあっという間に作れておすすめです。子どもと一緒に混ぜてもらったり、コーンをそいでもらったりお手伝いしてもらいやすいレシピでもあります。

(100文字ライターSさん)



こちらは常温で保存できるので保存食にも◎

わたしのイチオシ

GCジャンボぎょうざ

ネーミングの通り少し大きめの皮で具材が包まれていて、とても食べ応えがあります。6歳の娘は市販の餃子は辛いといって食べることができませんでしたが、こちらは辛さ控えめで食べやすくパクパク食べています。フライパンで焼くだけで簡単にできるので、忙しい日の夕食やお弁当におすすめします。

(100文字ライターMさん)



イベント

pick up



こちらは以前行われた飲茶クッキング会の様子です。

グリーンコープの美味しい冷凍食材を使ってみんなで楽しく飲茶クッキング&試食をしませんか? 簡単本格派です。迷ってる方はぜひ参加してみてください。

③飲茶クッキング会
(岸和田支部主催)
日時: 11月29日(火)
10:30~12:30
南海浪切ホール



イベント情報

くわしくは地域のチラシにて確認してね

①0円マーケット&物々交換会(2日連日開催)
(高槻支部主催)
11月16日(水)・17日(木) 10:30~13:00 高槻センター

②fromネグロス学習会~パプアチョコと民衆交易~
(ピース&ライフ委員会主催)
11月18日(金) 10:30~12:30 オンライン(ZOOM)

①②託児なし ③託児あり(ひとり300円)
①②参加費無料 ③参加費300円
問い合わせ先①高槻センター②③堺センター