

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、ピーチクパーチクで紹介することも♡グリーンコープに関するコメント、お気軽にご記入ください！

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、田口 さん、北辻 さん、高田 さん。応募総数76通。ご応募ありがとうございました。

Illustrated by あいぼたんさん

146号 応募めく 1/20 (金)

組合員番号 ()
コース番号 ()
おなまえ ()

なんでも一言コメント

みんなのおたより

ピーチクパーチク

● 入会して約半年近くになります。毎週沢山の商品を見つけて注文するのも楽しみにしています。環境に配慮したり、何より美味しく安心安全なことを知りおいしく頂いています。また、親切なスタッフさんからの情報を聞かせてもらい楽しく利用しています。

● 鍋のおいしい季節になりGCの大きな野菜が大活躍しています！

● たべもの委員会ではちみつの勉強会に参加してから、GCのはちみつを買っています！

● ブラウンエのきは味が濃くて味噌汁や鍋に入るととてもおいしいです。

● 生キクラゲ購入できて嬉しいです！

● 米粉で作った商品が少しずつ増えて嬉しいです！

● GCのトラックを見ると(げんきくん)嬉しくなります。リスさんかわいい！

先月の答えあわせ

「四つ葉マーク」がすごい！

- 化学合成農薬不使用
- 化学肥料不使用
- 3年以上不使用
- 3年以上不使用
- 手間はかかりますが除草剤はかけません。

げんきくんの先どり！お得情報。

北海道産産直四つ葉玉ねぎがおすすめ！この冬にぜひ玉ねぎを〜カトラグ44号で特集するよ！チェックしてね。

★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/2023年1月9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

★広報委員会では一緒に活動する仲間を募集中！

Before After

サイズも激変！うれしいいい！！

編集後記

自分史上最高の体重に近づき、健康にも良くない週に一回の断食を執行して早7カ月。特にトレーニングしなくても10キロ近く痩せて体が楽になり、毎日体重を量るのが楽しみになりました。来年は筋力もつけたいと思います。目標体重まで続けるぞ！（広報A）

GCおおさかフェイスブックインスタグラム随時更新中！フォロー＆いいねを！

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！

グリーンコープ生協おおさか広報紙 Vol.146

2023 1月号

謹賀新年！本年もグリーンカフェをよろしくお願ひします！

あけましておめで豚。

不要な薬剤使いません

合成抗菌剤や成長ホルモン剤は使いません。だから安心で安全です。

こだわりの飼料

とうもろこしはNON-GMO（遺伝子組み換えではない）でポストハーベストフリー。さらに国産穀物の割合を増やし飼料の国産化を追求しています。

広い豚舎で飼育

ゆったりと健康的に飼育。産直放牧黒豚は放牧期間中は1頭あたり約20坪という広々とした放牧場で、のびのびと育っています。

BMW技術

バクテリア(B)・ミネラル(M)・ウォーター(W)は生態系が本来持っている環境の力を取り戻す技術。畜産業ではし尿処理に活用するとともに、BMW活性水を畜舎に散布することで家畜の病気を減らすことにも役立っています。

じっくり肥育

一般よりも長期間飼育しています。時間をかけて肥育することで、旨み成分イノシン酸が増えておいしい肉になります。

くさみのなく甘味のあるさっぱりとした上質な脂身

ぶったまげる美味しさ

困っています。産直肉、豚も鶏も牛も。

世界の様々な情勢により畜産飼料の輸入価格や原油価格の高騰、円安などで畜産農家の経営は大変厳しい状況に追い込まれています。これからも食べていけるように私たち組合員が産直肉を利用することで応援しましょう。上品な脂身の豚コース、特におすすめです！

委員会でおためし！市販豚とGC産直豚の食べくらべ

～シンプルに焼きと茹でで調理しました～

産直豚は味付け無しでも、脂身に甘味を感じました。産直豚学習会で生産者の綾豚会の方が、いかに脂身がおいしくなるように育てるが大事、とおっしゃったことを思い出しながら味わいました。（広報W）

今月のグリーンカフェ 1ページ 産直豚のひみつ食べくらべ 2ページ これよかったよ～野菜をたべよう 3ページ fromネグロスセミナー 飲茶クッキング イベント情報など 4ページ まちがいさがし ピーチクパーチク などなど	産直肉のすばらしさ もりもりたべよう 青果レシピ 民衆交易 地域と交流 イベント情報
--	---

今回はむずかしい？ 挑戦してね！

野菜をたべよう ～野菜で免疫↑委員会が野菜がメインのおすすめメニューを作りました。～



今回の材料はこちら！サンドウィッチは簡単はさむだけ。いろいろにベビーリーフを加えました。生おからは1パックに2袋が小分けされており使いやすい＆お得。



野菜が苦手なお子さんに



これよかったよ～～
広報Wさんの感想

春菊と柿のサラダ

春菊を生で食べるのは初めて！
カリカリのじゃこと、やわらか食感の柿との組み合わせが新鮮でおいしかったです。

recipe

春菊とじゃこと柿のサラダ<4人分>

春菊 1束
ちりめんじゃこ 適量
柿 1個
一番搾りなたね油の花物語 大さじ1
塩こしょう 少々
3Cバスタ用ゆず醤油ソース 適量
ナッツ 適量

【作り方】

- ①春菊は硬い部分を除き、茎はスライス、葉はざく切りにする。柿は食べやすい大きさにカットする。ナッツは細かく刻む。
- ②ボウルに春菊と柿とナッツを入れ、ゆず醤油ソースを加える。
- ③フライパンでなたね油を熱し、ちりめんじゃこを入れて弱火できつね色になるまで炒める。
- ④③の油が熱いうちに②のボウルに油ごと入れ、全体を手早く和えて塩こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り春菊がしんなりしたところで召し上がれ。(広報T)



★マメ知識★

春菊に多く含まれているβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にするといわれています。

おからサラダ

マヨネーズで和えるだけで、言われなければやややわらかめのポテサラかな？と騙されかけました。これはヘルシーダイエットにもってこい！

ごぼうサラダ&

春菊と豚肉のじゃこ炒めサンド

ごぼうサラダは袋から出すだけの手軽さ！最高！春菊の炒め物はしっかりした味で美味しい。どちらもそのまま食べるのもいいけど、サンドイッチにする一手間で豪華ランチに♪

春菊と豚肉のじゃこ炒め<4人分>

春菊 1束
ちりめんじゃこ 適量
豚肉 100g
醤油 少々

【作り方】

- ①春菊は2～3センチ幅でざく切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒め、豚肉、春菊を加えてサッと炒める。
- ③最後に醤油少々で味付けして火を止める。(広報N.S)

おからのサラダ<4人分>

生おから 1袋
きゅうり 1本
ハムスライス 1袋
塩 少々
マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①きゅうりは縦2つ割りにしてから斜め薄切りにし、軽く塩でもみ、しんなりとさせます。
- ②ハムは細切りにします。
- ③きゅうり、ハムをマヨネーズで和え、生おからを加えて混ぜ合わせます。(広報F)

fromネグロスセミナー ～パプアとカカオ。現地の人々の暮らしを支える民衆交易～

パプアニューギニアではなく
インドネシアのパプア州のカカオです。



パプアの人々の願い

- パプア人による、パプア人のための経済活動を行いたい。
- 自然と共に生きる力を守り、自然から受けた恵の範囲で充足する暮らしを続けたい。

民衆交易は生産者が日本の消費者に援助を求める事業ではありません。
大切にしているのは、日本人たちとの友情と連帯です。

はじめに、1年前フィリピンを直撃した大型台風被害の様子を写真で見ました。ネグロス島のバナナのほとんどがダメになってしまい、予想以上に被害がひどくて胸が痛くなりました。後半はパプアのカカオのことを学びました。自分達の生活を末永く維持出来るように、試行錯誤しながら前向きに明るく生きているパプアの人々の姿に感銘を受けました。現地では若者がカフェをオープンさせて、村人達が気軽にカカオを楽しめるようになっていました。(広報F)

11/18(金) オンライン (ピース&ライフ委員会主催)

飲茶クッキング会 ～簡単本格派飲茶～



11/29(火) (岸和田支部主催)
岸和田浪切ホール



ほかほか湯気が食欲をそそります。

GC冷凍食材で簡単！時短で本格中華を楽しむ『飲茶クッキング会』を開催しました。焼くだけ、蒸すだけ、炒めるだけ。毎日台所に立つ母ちゃん達には、もの足りない？！と感じるお手軽調理に、みんな手が空いたぶんワイワイと話が盛り上がりました♪(理事K)

これからのイベント情報

くわしくは地域のチラシで確認してくださいね

- ①天笠啓祐さん講演会 ～遺伝子組み換え食品消費量世界一の日本に生きる「いま、わたしたちにできること。」～(常任理事会主催)
日時：2月2日(木) 10:30～12:30【組合員外も参加できます。】
開催場所：大阪府男女共同参画・青少年センター
(ドーンセンター) 4階 大会議室3

- ②FP円縁 足りている？足りていない？
～わが家の保障～(豊中支部主催)
日時：2月9日(木) 10:30～12:30
開催場所：オンライン(ZOOM)

- ③おおさか開発商品試食会(商品開発委員会主催)
日時：2月15日(水) 11:00～12:30
開催場所：高槻センター

参加費 ①②③無料 ④有料300円
託児(1歳以上300円) ①③④あり ②なし
お問い合わせ①②③高槻センター ④堺センター

0円マーケット&物々交換会



11/16(水)、17(木)
(高槻支部主催) 高槻センター



いろいろな世代の方が集まり、
楽しいひとときを過ごしました。
会って交流いいですね。

好評につき2回目の開催！まだまだ使える美品を必要の人に繋げるエコな企画に、たくさんの来場がありました。自分が持ってきたものを喜んで持ち帰っていただく姿にほっこり。定期開催してほしい！との声もたくさんあがりました。(広報T)

Sweets Party

バレンタインにピッタリな、豆腐を使ったヘルシーガトーショコラなど3種のお菓子を作って試食するスイーツパーティを行います。
どうぞお気軽にご参加ください。

メニュー

- ・豆腐DEガトーショコラ
- ・かぼちゃ蒸し羊羹
- ・りんごのフィリング withヨーグルト



- ④スイーツパーティー(堺支部主催)
日時：2月9日(木) 10:00～12:30
開催場所：錦秀会 住吉区民センター 調理室
持ち物：エプロン、三角巾