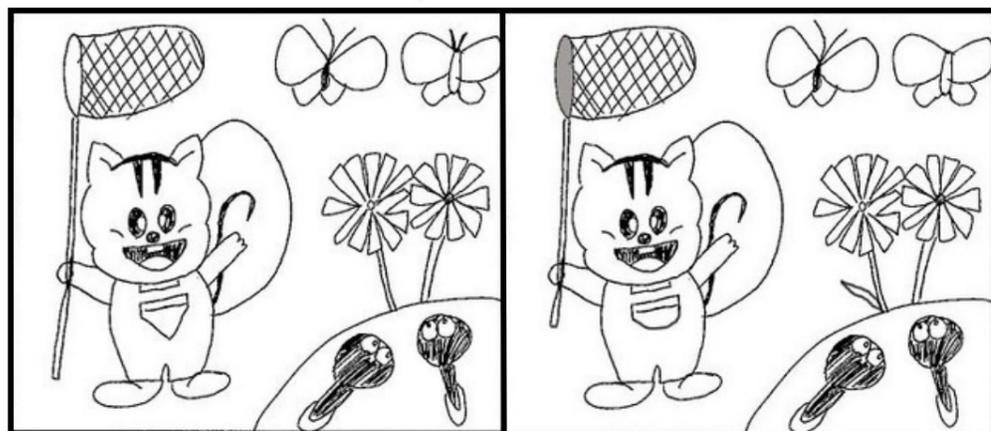


まちがいさがし

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。正解者の中から3名の方に500グリーン券をプレゼント！
前々月号の応募総数は 47 通 正解者数は 46 通
たくさんのご応募ありがとうございました。



Illustrated by
みるくさん

184号
応募×切
3/13
(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 グリーンコープに関するコメントを、お気軽にご記入ください！ピーチクパーチクで紹介することも♡

みんなのおたより

ピーチクパーチク

“鍋のもと”の種類が豊富なので、ありがたいです！

高校生の娘と中学生の息子がたのしみにまちがいさがしをしています(笑)



おでんの具のレパートリーが多くて、毎回、楽しく選んでいます。

民衆交易の事、知る事ができてよかったです。

まだ入会したばかりですが、子どもの離乳食の食材を中心に利用しています。



冷凍本場讃岐うどんが美味しすぎる。他の冷凍うどんとは全く違う。このうどん一択！



冷凍の天井セットは手軽にできておいしいです。

いつもご意見や感想をお寄せいただきありがとうございます。いただいた開発希望商品は理事会検討に一任をお願いいたします。

発行/グリーンコープ生協おおさか

発行日/2026年3月2日

編集/ワーカーズコレクティブmitena

〒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



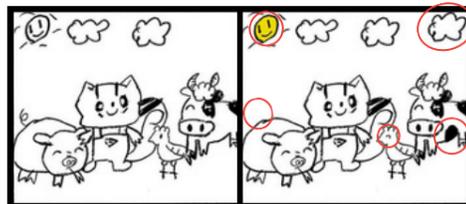
★商品の内容のお問い合わせは、てるてるコーナー(商品相談窓口)0120-14-0586 まで
応募やおたよりは上記の住所に送るかFAXまたは配送時に預けてもOK! ご応募お待ちしております♪

編集後記

私はストーリーのある商品が好きです。誕生秘話や、製造の試行錯誤などの話。グリーンコープでもたくさんの商品物語について聞く機会がありました。それらのひとつひとつが、人の情熱やパワーによって生み出されたこと。牛乳でもお肉でも野菜でも、ストーリーを感じながら、食することは、豊かで贅沢なことだと感じています。(mitena K)



前々月1月号(vol.182号)の
まちがいさがしの答え



20周年記念スタンプラリーの景品との引き換えが始まっています。詳しくは右のコードでお調べください。景品交換申込期間: 2026年3月13日まで(期限にご注意ください)



ホームページ▶

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&いいねをよろしく!

グリーンコープ生協おおさか広報紙vol.184

Green cafe

2026 3 月号
骨健康度測定
三重県漁連工場見学
バレンタイン料理会
イラスト募集
特集号

あなたの骨、健康ですか？

骨健康度測定とカルシウムレシピ調理会

地域とのつながりを大切にしたいイベント

おおさかでは組合員や地域に寄り添う地域福祉を検討しています。誰もが安心して自分らしく暮らすことのできる地域を目指して、居場所作りやオーガニック給食にむけての取り組みなどを行っています。

骨を強くするにはどうしたらよいの？大事な3要素

骨を強くするためには、①骨の主成分となるカルシウムを摂取する。②日光浴でカルシウムの吸収を助けるビタミンDを体内合成する。③適度な運動をする。この3つが大切です。骨健康測定器「骨ウェブ」は、体の状態を知り、将来的な骨折リスクの防止をすることができます。3回目となる今回は、「前回より結果がよくなった」「食事に気をつけている」とおっしゃる方もいらっしゃいました。



測定しながら交流(左上) ジャージーヨーグルトA2(※)(右上) みんなで元気くん体操(左下) カルシウムが豊富な料理を試食(右下)
※プロバイオティクスN-1乳酸菌使用。生きたまま腸内まで届き善玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを保ちます。

しばらく利用していない方にご注意ください

みなし脱退のお知らせ

定例の不在組合員のみなし脱退処理を行います。

引っ越ししたら必ずグリーンコープに知らせてね!

グリーンコープ生協おおさかの定款第10条に基づき、不在組合員のみなし脱退処理(共同購入)を行います。みなし脱退の対象者は2023年11月20日までに加入した組合員で、2年間利用がなく、住所変更届が提出されなかった組合員です。確認のため、2年近く利用の無かった組合員に利用再開案内のお手紙を送り、「転居先不明」「宛所に尋ね当たりません」として、返送された組合員をみなし脱退の対象とします。

今月のグリーンカフェ

1ページ
骨健康度測定
みなし脱退の
お知らせ

地域でイベント
盛り上がりました



2ページ
三重県漁連さん
工場見学

大人気の
あじフライ
美味しさのみみつは?!



3ページ
バレンタイン料理会
イラスト募集
GCアプリの
スタンプラリー

アプリで楽々
お得なスタンプラリー



4ページ
まちがいさがし
ピーチクパーチク
など

いつもご愛読ご応募
ありがとうございます



三重県漁業協同組合連合会さん工場見学 「美味しい」を
ずっとお届けするために・・・

ワーカーズが三重県漁連中央冷凍工場を見学してきました。人気商品をレポートします。

持続可能な漁業のための取り組み

せっけんを使う取り組み

海の環境を守るため、合成界面活性剤を使用していない「せっけん」を使う取り組みを推進しています。

資源管理

赤須賀漁協では、しじみの水揚げ量管理や出漁制限を行っています。自分だけが儲かればいいという考えではなく、後世に水産資源を残していくために大切なことです。



植樹活動

山の栄養が川から海へ流れ込んでいます。また、海や川の水をきれいにするためにも、山の環境は大切です。三重県漁連さんでは、地元小学校と合同で、木曾川上流に、年に2回植樹を行っています。

海浜清掃

海の環境を改善するため、毎年7月に海浜清掃を行っています。

干潟観察会

夏休みに子どもを干潟に招待して観察会を行っています。

「生から作ったあじフライ」は美味しさ・食べやすさ両方を追求

国産真あじを生から加工

「あじ」の中でも大きくて美味しい「真あじ」を使用しています。また、冷凍していない獲れたてのあじを使用できるよう、水揚げされたという情報が入ったら港で都度直接買い付けています。仕入れ日が確定できないため、製造計画が立てづらくなりますが、解凍した魚ではなく、生から作ることに拘っています。

魚が主役！衣を薄付きに

あじの美味しさをしっかり味わえるよう、衣は、身が透けるくらい薄付きにしています。

食べやすかたち

食べやすさを追求するために、開きではなく、あえてフィレに加工しています。



生から作ったあじフライはお父さんが釣ってきた魚で作ったあじフライの次に美味しい（そのくらい新鮮）というコンセプトで作られているよ

旨みがギュッと詰まった「三重県産冷凍しじみ」

湖ではなく川の河口で育つしじみ

湖と違い、川砂の中で育つため、泥臭さが無いしじみに育ちます。

計4回の選別と約20時間かけての砂出し

人の手と機械を合わせて4回の選別を行い、異物除去や砂出しもしっかり行って、粒ぞろいの品質の良いしじみを出荷しています。

冷凍で旨みを閉じ込める

しじみは、冷凍したほうが身が引き締まって美味しくなります。砂出し済みなので、ご家庭で砂出しを行う必要はありません。

衛生管理がなされた工場で製造



- ①異物混入を防ぐためしっかりと埃を取る
- ②指導に基づいた手洗い実施
- ③靴の消毒やエアシャワーをしてから工場入室
- ④商品は機械だけでなく人の目でしっかりチェックして出荷する

あじフライ製造の様子をチェック



「生から作ったあじフライ」が丁寧に製造されている様子をご覧ください。

しじみ漁の様子をチェック



しじみ漁の様子を視聴できます。舟を操縦しながら片手で採貝する姿は圧巻です。

5 2号三重県漁連さん特集

5 2号別チラシで今回ご紹介した「生から作ったあじフライ」のお得用パックをはじめ、漁師さんを応援するための「産地応援あじ竜田揚げ」などが特集されています。この機会にぜひご利用ください。



★お知らせ★GCメール・アプリのお知らせで、びん牛乳にまつわる連載コラム【ミルクと私】が始まりました。

おうちで楽しむバレンタインレシピ みんなで楽しく料理会

びん牛乳でカッテージチーズ作り

バレンタインデーにぴったりの彩り豊かな料理会が開催されました。まずは、産直びん牛乳ノンホモを使ったカッテージチーズ作り。約60℃に温めた牛乳に食酢を加えて、そっと混ぜ続けると・・・あら、不思議?!牛乳が白い固形分と透明な液体(ホエー)に分離してきます。白い固形分を木べらでまとめ、ザルで漉したものがカッテージチーズになります。



手軽にできるイベントメニュー

続いて、カッテージチーズ作りでできた栄養価の高いホエーを利用して、具だくさんのミネストローネ作り。冷凍パイシートを活用した、ハート型のチョコパイ。同じく冷凍パイシートとびん牛乳を使った、ベーコンとほうれん草のキッシュも手分けして調理し、あっという間に出来上がりました。お皿に盛り付けるとボリュームたっぷりのおしゃれなワンプレートに♪

料理会は終始、和気あいあいとしていて、楽しそうな雰囲気でした。「冷凍パイシートを使ってみたい」という声も。グリーンコープのびん牛乳のおいしさも再認識し、そのまま飲むだけでなく、多様な料理に使えることも学びました。また、バレンタインのみならず、ホワイトデーなど他のおうちイベントにも活用できそうなメニューです。



おしらせ『まちがいがし』イラスト大募集! 抽選でコーヒーが当たる!

あなたの描いたイラストが掲載されるチャンス♪

今年も広報紙グリーンカフェ「まちがいがし」コーナーのイラストを募集します。イラストはグリーンコープのことや食べ物のことなど何でもOK!楽しいイラスト、お待ちしております♪詳しい応募要項は3月9日週配布予定のチラシをご覧ください。

応募用紙はこちらからダウンロードできます



おおさか20周年記念! 抽選で記念コーヒーがもらえるかも?!

今回特別に、マッハコーヒーさんオリジナルコーヒーを、イラスト応募者より抽選で5名様にプレゼントします(採用、不採用問わず、応募者全員より抽選)。このコーヒーは、能登半島地震において断水が続く避難所でのふるまい用に作られたコーヒーブレンドです。トイレへの配慮から、カフェインレス豆を50%配合。美味しさ、香り、爽やかさを表現しています。

マッハコーヒーさんご紹介

能登町にある自家焙煎コーヒーのお店です。震災直後から避難所でコーヒーを提供し、被災地で暮らす方々にコーヒーの袋詰め作業を委託するなど、地域の雇用促進にも貢献。売上高の一部を能登町および被災地支援を行うボランティア団体に寄付する取り組みも行っています。



マッハコーヒーさん Instagram

GCアプリ新機能☆スタンプラリー☆

- GCアプリご利用者さまだけが参加できる!
- 対象商品購入でスタンプが貯まる!
- スタンプが貯まるとプレゼントがもらえる!

おおさかの組合員だけが参加できるスタンプラリーも企画中だよ

すべての組合員さん対象企画

3/20までに(新規組合員さんは加入後3ヶ月以内に)スタンプ1個達成でGC「きざみ揚げ」をプレゼント!詳しくは2/9週配布のチラシをご覧ください。



GCメール会員お気に入り商品登録第1位!

新規組合員さん対象企画

加入後12週間以内に9回以上ご利用いただいた方に奄美きびさとう(300g)をプレゼントします。さらに、年4回抽選でプレミアムトライアルセットが当たります。

アプリでグリーンコープがもっと便利に!

注文、納品予定、商品情報の確認などができます。※ご利用にはGCWebの登録が必要です。



Google Play

App Store