

おいしいコ-ジ。  
いのちのコ-ジ。  
グリ-コ-ジ。



# げんきくんニュース

12/8号

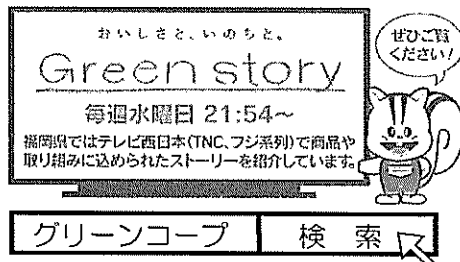
## ～ノンホモ牛乳だからこそ作れるバター～

グリーンコープびん牛乳を使ったバター作りと料理会が行われました。

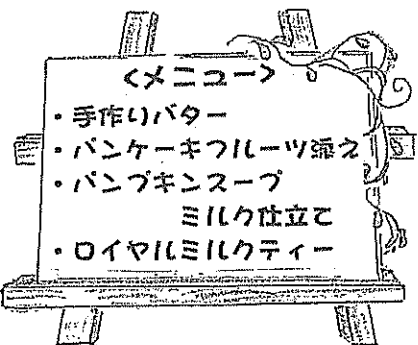
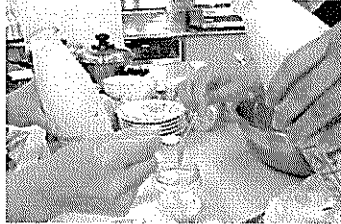
グリーンコープのノンホモ牛乳だからこそ作れるバター。たった10分程度振るだけで、液体だった牛乳が固形のバターになっていく様子に参加者全員感動し、改めてグリーンコープの牛乳のよさを実感しました。

「びん牛乳で素敵なランチ」 2014.10.29(水)  
場所：アバンセ 主催：産直委員会

グリーンコープのCM  
見てますか？



ノンホモ牛乳の上澄みだけをとって



バターが  
できたー！！

固まってきた♪

しゃかしゃか  
ふりふり

残った牛乳でメインの献立にもなる野菜たっぷりスープ、フルーツたっぷりのパンケーキ、濃厚なロイヤルミルクティーを作りました。

全ての献立が出来上がるまでに数十分程度と時短レシピ。牛乳をあまり飲まない人にも、料理に使うことで色々な活用法があり、牛乳はとても便利かつ栄養価も高い素晴らしい食材なんだ、と実感しました。

近年ではびん牛乳の利用が減り、生産者の方々も非常に大変な思いをされているという話を聞きました。グリーンコープの牛乳は飼料からこだわって作られており、パスチャライズ殺菌のため、カルシウムの吸収がしやすく、安心安全でとても質のいい牛乳であるということを知りました、これからはずっと飲み続けていくために、利用を増やしていきたいと思いました。

産直委員 山口香織

ありがとうございました！

1086枚のタオルと  
130通のメッセージ

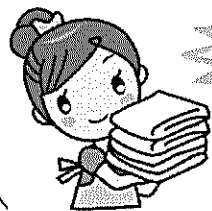
牛さんのおっぱいを拭くタオルと、生産者さんへのメッセージがたくさん集まり、無事、発送も完了しました。

おっぱいを拭くことで原料乳(原料となる乳)の細菌数が少ない、非常に高い品質の牛乳をつくる事ができています。

《細菌数の基準》

法律：400万個以下/ml  
熊本菊池地域：2万個以下/ml

これからも、びん牛乳をよろしくね♪

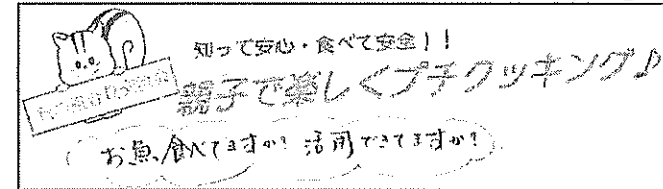


## ～ 2014 秋の組合員交流会 ～

秋の組合員交流会はグリーンコープの取り組みを伝える場として、そして組合員同士の交流の場として毎年1回開催している企画です。

今年度は9月～10月佐賀県内13か所で今までにない特色ある秋の組合員交流会を開催しました。親子参加型・休日開催・夕方のお祭り形式・料理会・出入り自由など各地区会でも個性にあふれ、例年よりも多数参加いただき(322人)グリーンコープの良さを実感、楽しんでもらえたようです。

### 10/11(土) 嬉野市「楠風(なんぷう)館」



グリーンコープのお魚を扱っている金子産業さんをお招きして、子どもさんが魚になる参加型の学習会や料理会をし、親子で楽しめる交流会となりました。



#### 参加者の声

・魚の栄養がよくわかり、魚料理のアレンジが学べてよかった。魚のおいしさを子どもと一緒に味わえてよかった。子どもたちが生き生きと参加し、率先して調理する姿が印象的だった。子どもたちから「今度、これ注文して！」と声があがっていた。

### 《他8か所の様子》



簡単!!おうちカフェ



レンジでチンして楽チン弁当



オールインワンの水の彩りではんどマッサージ♪  
こだわり・あじわい・おてごろ  
あなたはどれ派?ちがいを  
知ろう the ウィナー



大人のためのグリーン茶話会



簡単!時短!お弁当作り



バナナ de パーティ

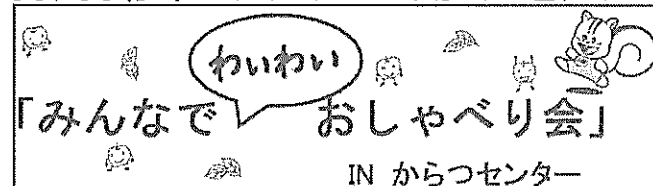


オールインワンの水の彩りではんどマッサージ♪

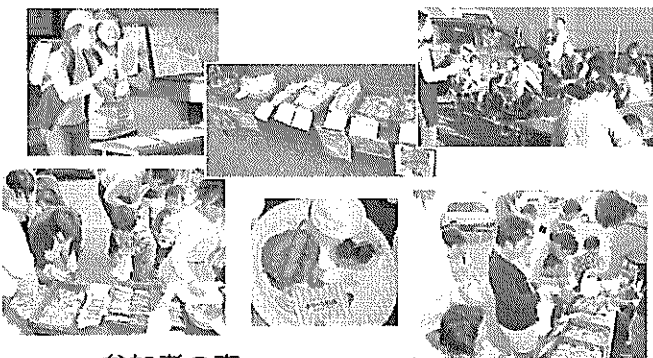


命をいただく

### 10/18(土)「グリーンコースからつセンター」



みなさんのご要望が多かった土曜日に開催し、ペーパースーツ(紙人形劇)や子どもさん向けの「お店屋さんごっこ」を楽しんでいただきました。



#### 参加者の声

・お店屋さんごっこはすごく楽しそうだった。・機会があれば子どもと一緒に来たいです。・またこんな企画をして欲しいです。・土曜日だったので家族で参加できるのがよかったです。

### ～ 来年の交流会もお楽しみに ～

予告：2月より地区組合員総会が始まります。あなたの地区でも楽しい総会になるよう検討をしています。是非ご参加ください。

グリーンコープのれんこんの素晴らしさ、おいしさ、料理のレパートリーが広がる、「やまびこ会」(れんこん生産者)との

## れんこん料理会

2014. 10. 23 (木)  
唐津市都市コミュニティセンター



10月23日(木)唐津西地区会主催で行われた「れんこん料理会」には、多くの参加があり、生産者の「やまびこ会」の方と一緒に楽しく交流しながら調理・試食をすることができました。

今まで、れんこん料理といえば、きんぴらや煮物しか知らなかった参加者も多く、れんこんをすりおろしたり、切り方を変えたりすることで、レシピのレパートリーが広がることを学ぶことができました。



すりおろせば、冷凍保存ができ、ドーナツやハンバーグに入れたり、磯辺焼きのようにして食べたりできるので、残さずに使え切れることも知りました。



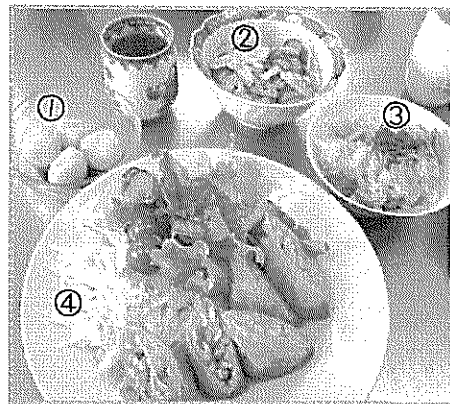
そして、生産者の方が丹精込めた安心安全なれんこんを、これからも食べ続けていきたいと思いました。

唐津西地区委員 山下 瞳



## 当日のれんこんレシピ

- ① すったれんこんに白玉粉を入れお団子にしてゆでて黒蜜をかけた「蓮根の白玉」
- ② さっとゆでたスライスれんこんとムネ身を中華風に味付けした「蓮根と鶏肉の中華和え」
- ③ 炊き立てご飯に炒めてしっかり味付けしたれんこんを混ぜ込んだ「蓮根ご飯」
- ④ 千切りれんこんとシーチキンを春巻きの皮で巻いて揚げた「れんこんの包み揚げ(シーチキン)」です!!



今年度のれんこん料理会は、県内2か所での開催で、12/11(木)は鳥栖東西地区会主催。ちなみに鳥栖市でのれんこんレシピは、「れんこんのそぼろ丼・れんこんのバター焼き・れんこんのヘルシーポタージュ・れんこん入り蒸しパン」でした。レシピが違えば新たな発見もありますよ。次回開催の際は、ぜひご参加ください♪

伊万里・有田地区編

## たのしく学べる地区会に、あなたも参加してみませんか？

佐賀県内11箇所あるグリーンコープの地区会。グリーンコープのさまざまなことを学び、グリーンコープを広げる場となっています。グリーンコープのことをもっと知りたい！グリーンコープが大好き！の仲間が集まる、今回は伊万里・有田地区会のご紹介です。

### みんななかよし 地区委員さん大募集!!

## 【伊万里・有田 地区会】



新たなメンバーを加え、同世代のママさん6名で楽しく活動しています。月一回の地区会では、グリーンコープのお気に入り商品や、子育てに関する話題で盛り上がっています。でも、仲が良すぎて時々話が脱線することも…

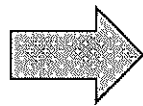
3月には毎年恒例の「地区組合員総会」を開催します。おいしい試食が自慢の伊万里・有田地区会！今回もおすすめの試食を用意して、たくさんの方のみなさんの参加をお待ちしています。私たちと一緒に活動してくれる地区委員さんも大募集！グリーンコープ好きなアナタ、地区会にあそびにきませんか？

伊万里・有田地区理事 永田 知子



新しい出会いを  
楽しみにしてい  
ます！

地区会にご興味のある方や  
詳細を知りたい方は、  
今すぐこちらまで！



◆ さが組合員事務局 ◆  
電話 :050-3535-2860

グリーンコープの  
まめ知識っ！

## グリまめ

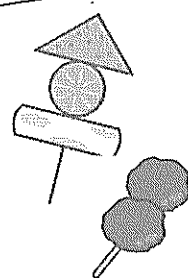


ねえ、しってる？

グリーンコープのねりものには  
リン酸塩(重合リン酸塩)が  
使われてないんだよ。【無リン】

ねりもの編 その1

ねりものを作る時、一般的にはすり身の保存や冷凍による劣化を防ぐためにリン酸塩という添加物が使われているんだよ。つづく…



- 商品に対する疑問やお問い合わせは  
・てるてるコーナー 0120-14-0586
- 配達などのお問い合わせは  
・さがセンター 0952 (32) 2801  
・たけおセンター 0954 (20) 0099  
・からつセンター 0955 (73) 1293

- 組合員活動(行事・学習会など)のお問い合わせは  
・さが組合員事務局 050 (3535) 2860

- 悩むよりまず電話(子育ての情報・行政の福祉サービスの情報・福祉生活用品)のお問い合わせは  
・ふくし情報でんわ 0952 (32) 0668

- 介護・介助・家事・託児(日常生活の何らかのサポートを必要とされる方)のお問い合わせは  
指定訪問介護事業所 指定障害福祉サービス事業所  
社会福祉法人グリーンコープ  
ふくしサービスセンターびすけっと  
佐賀 0952 (33) 4450 鳥栖 0942 (83) 1944  
武雄 0954 (23) 2188 唐津 0955 (72) 1377

- げんきくのみせ 鳥栖店 0942 (83) 1902
- げんきくのみせ 本庄店 0952 (27) 3177
- げんきくのみせ 唐津店 0955 (80) 7085
- ゆう\*あい 本庄店 0952 (27) 3177
- ファイバーリサイクル専用送り状(料金600円)  
OCR申込書 または GCWeb 申込番号 9988

### グリーンコープからの お知らせ

#### 新しいせっけん

シャンプー・リンスを  
開発中です！

## 今までお使いのシャンプー・リンスの 在庫状況は、ホームページをご覧ください

グリーンコープでは、せっけんの良さはそのままに安心・安全で、さらに使いやすいせっけんシャンプー・リンスの開発をすすめています。そのため現行のシャンプー・リンスをすべて見直しており、在庫状況もさまざまになっています。商品の在庫状況はグリーンコープホームページ、【グリーンコープからのお知らせ】でご確認ください。

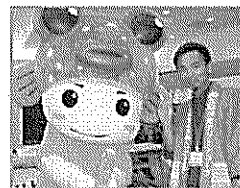


在庫状況はこちらで

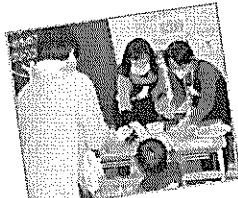
グリーンコープ 検索

## 11月も出店してきました!

- 11/3 キッズサイエンス鳥栖
- 11/8.9 田島興産感謝祭
- 11/16 食育フェスタ2014



各会場、とても賑  
わいました。



みなさんもぜひ、  
遊びにいらして  
くださいわ!

今後の予定を  
お見逃しなく!

よりよい紙面にするために、げんきくんニュースに関するご意見・ご感想を募集しています。配送便にて、【組合員事務局げんきくんニュース広報係】までお寄せください。お待ちしております!

さかのホームページはこちら

グリーンコープさが 検索