



モ-モ-集めてモ-一本
キャンペーン第5弾
やっつけよ!!

発行:グリーンコープひょうご理事会

めグリーンコープ

ポンポン ポップコーン

新登場

ひょうご商品開発委員会が
開発しました

200g入り

価格 ¥199

(税込価格 ¥214.92)

フライパンにバターや油等と

一緒にコーンを入れ、フタをして

フライパンをゆすりながら

はじけるのを待ちます。

ポンポンはじける音とともに

香ばしいにおいが広がります♪



グリーンコープ生活協同組合ひょうご商品開発委員会

3号(3/26週) 7号(4/23週) 11号(5/21週) カタログ掲載予定です!

兵庫県小野市

平池水上太陽光発電所

2016年7月から発電を開始しています。



積算
発電量

3/20

現在

2552824

kwh

9190

万円

売電額

グリーン市民電力

●これからのイベント●

3/29 (木) 西宮 風の工房

「スプリングフェスタ」10:00~14:00

3/30 (金) 岡山ふたみ牧場

「岡山ふたみ牧場見学交流会」

6/14 (木) (兵庫県私学会館)

第十四期

総代会

組合員の方なら、
どなたでも
ご参加いただけます!

今年は手作りバレンタイン♡♡

～チョコってパーティーしませんか～



定員20名に対して40名を超える申し込みがありました。抽選ではおくれた方には申し訳ない気持ちでいっぱいですがバレンタインデー直前の寒い日でしたから、みんなでワイワイと甘くて美味しい、楽しい時間を過ごしました♡

フライパンでつくる

スフレ・オ・ショコラ

1/4のクッキーラを使った

クッキーラバー

パレスチナのオリーブオイルでつくる

エコシュリンプのアヒージョ

ハマヤコーヒー直伝の淹れ方でつくる

コーヒー もしくは 1/4の糸紅茶

1/4の「開発」の菓料商品

GC ホン・ホン・ポップコーン

GC もじもじわかめ

♡ クッキーラバー♡

ミルクチョコ 55g

1/4のオレシクッキーラ 135g

バター 50g

メープルシロップ 大3

きび砂糖 大1

薄力粉 40g

① 薄力粉はオーブシートの上に広げ、170℃に予熱したオーブンに入れて、約10分放置し軽く乾燥させる。

② ミルクチョコは糸田かくまひで。

③ ホイルに2〜3cm角に切ったバター、メープルシロップ、きび砂糖を入れたラップをかいて中にレンジで30秒加熱し、ゴムべらでムラなく混ぜる。

④ ③に①と②とクッキーラをカキ混ぜてムラなく混ぜ、オーブシートの上に1cm厚さ、18cm角に広げる。

⑤ 170℃のオーブンで20分焼き、熱いうちに半分に切り、さらに2cm幅のスティック状に切って出来上がり!!

西宮委員会

春のつどい

始めに2種類のカレー作りのデモンストレーションを見てもらいました。冷凍野菜と冷凍シーフードミックスを使って、あっという間に完成です。その後参加者のみなさんにキャベツの塩こんぶをあえと、スイートポテトを調理してもらい、カフェ風ワンプレートランチにしました。

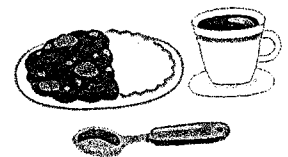


ママのための
おつかい
Cafe

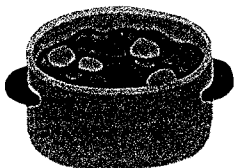
2018年2月9日(金)

カレーにしのみや 実習室にて

グリーンコープの安心な食材を使った時短メニューで、ほんのり時間を過ごしてもらいました!!



- ・根菜と厚あげカレー } 根菜もシーフードも冷凍食品!
- ・シーフードカレー } GC冷凍カットたまねぎとGCスゴッパカレーで
- ・キャベツと塩こんぶのあえもの } 超簡単!!
- ・スイートポテト } 煮込んだキャベツと
- ・コーヒー・糸紅茶 } 湯吹き昆布をあえただけ





開講 やまなし自然塾

～山梨から生産者さんがやってくる～



2018. 1.22 神戸市勤労会館

桃とぶどうの生産者さんをお招きして、「開講 やまなし自然塾」を開催しました。山梨県の紹介から始まり、グリーンコープとの出会い、また、岩石と腐葉土と水の力による自然浄化を基礎とするBMW技術や、山梨大学とのクロレウを使った共同研究の話など、良いものを作ろうという生産者さんの熱い思いが伝わってきました。

桃とぶどうの栽培の話では、何度も何度もつぼみや花を手作業でまびいている事、桃は収穫時期が一品種につき、一週間しかないため、天候に左右されやすいなど、生産者さんの努力のもとに美味しい果物が私たちの食卓に届いているのだと実感しました。

「山梨が身近になり、さらに美味しく食べられそうです。」との感想もあり、生産者さんと私たち組合員の距離がぐっと近づいた交流会になりました。



桃は赤いほうが甘いってホント？



「赤い桃のほうが甘いから、色で選ぶ。」「桃と言えば、白桃。白い桃を選ぶ。」

答えは、人それぞれでしょう。

一般的には、関東は赤い桃、関西は白い桃を好むと言われています。

実はこの赤み、甘さには全く関係ないんです…

桃の赤さは熟度ではありません。桃は、日光の光を浴びると赤くなります。

「やまなし自然塾」では、害虫などから守るため、6月上旬～下旬頃、袋かけを行います。袋をかけているので、光を遮り、白く育ちます。そして除袋をした後、アルミホイルのような反射マルチシートを土の上に敷き、太陽の反射の光で、下面を赤く着色するとのこと。その期間や方法によって赤さは調整できるとのお話にびっくりしてしまいました。

食べ頃の桃は？

- ・ 甘い匂いがしている
- ・ 桃の割れ目が均等に膨らんでいる。
- ・ 桃の表面に黄色い薄い斑点ができています。

やまなし自然塾の桃とぶどうは、除草剤を使用せず、農薬も通常の1/3～1/2の使用量。

安心、安全な果物をいつも届けてくださっています。

桃の注文開始は7月中旬予定。

ぶどうの注文開始は7月下旬予定。

カタログ「夏のおくりもの」でも注文できます。待ち遠しいですね。



組合員の声

グリーンコープ商品のこだわり活用法は？

「オリーブオイル」

パンを作るときにも入れたり、クッキーを焼く時にも、入れたりします。

かばどんさん

「GCお弁当用の国産カニのクリームコロッケ」

お弁当に夕食におやつに食べます。
かっちゃんさん

「野菜類の冷凍食品」
ストックして一品足りない時など出しています。
野菜が欠品の時は冷凍野菜に助けられています。

くまくまさん

「生おから」

和え物にしても、ミンチの様にハンバーグに入れたり、クッキーやパウンドケーキに混ぜたり♪

むぎさん

「GC産直若鶏手羽元（開き）」

塩麹につけこみ、オーブンで焼く！！子ども達に大人気の一品です。

手羽元を開いているので、食べやすい＆火が通りやすく、よく買っています！

ゆんさん

「GC産直たまご」

味が濃くて、とても美味しいので、特に生で使う、卵かけご飯や、びびが、しらす丼に使う時は欠かせません。

さきさん

「GC産直人参」

濃くて甘くて子どもたちにも大ウケです。できるだけ生で食べさせています。

めーめーさん

きりとり

- ①デポNo.【 】②コース【 】
- ③組合員番号【 】
- ④【 市】⑤お名前【 様】
- ⑥ペンネーム【 】・実名OK

⑦クイズの答え

⑧募集テーマ

⑨グリコ紙面で取り上げてほしい事、感想など

お寄せいただいた原稿は広報委員会で加筆・修正させていただく場合がございます。ご了承ください。(2018.4月号)

～ プレゼントクイズ ～

ひょうご「開発」!

GC○○○○ホップコーン新登場

『 果実白桃シヤム 180g 』を
抽選で5名様にプレゼント♪

～ 募集テーマ ～

雨の日のあうちでの楽しみ方は? ☂

クイズの答えと今月の募集のテーマ等をご記入の上、配達時に渡す・はがきに貼付して下記宛先まで送る・メールでのご応募もできます。お待ちしております♪

4月14日(土) 必着

応募専用 gc_midorin@yahoo.co.jp
(メールの場合は左記番号順にご記入ください)



宛先 〒664-0845 伊丹市東有岡3-73-1
グリーンコープ生活協同組合ひょうご 広報委員会
TEL 072-777-7630 FAX 072-777-7805