

グリコミ

vol.97

2018年5月号



スプリングウェスタ
たくさんのご来場
ありがとうございました!!

神戸&明石委員会 2018春の組合員のつどい

美味しいだけじゃない!?ヘルシーで美容にもいい

オリーブオイルとバルサミコ酢のヒミツ

～かんたん、美味しい お洒落な一皿～



3月6日神戸委員会、3月8日明石委員会で輸入会社ウイホシさんをお招きして本物のオリーブオイルとバルサミコ酢の話を伺いました。オリーブオイルのテイスティングではよく見かける市販品とカタログGREENでおなじみのギリシャ産オリーブオイルの風味、味わい、あまりにも違うのでびっくりしました。(ほんのり甘くセリッとした後味、このセリッとくるのか?) ホリフェールなのだそうで、なるほど!! と思いました。そして、豪華なオリーブオイルとバルサミコ酢を使った料理の数々もとても女子音でした!!

エゴシユリンフのアヒージョ

材料(2~3人分)

- マッシュルーム ... 半パック EXVオリーブオイル ... 適量
- エゴシユリンフ ... 6匹 塩コショウ ... 適量
- ニンニク ... 1~2片 バケツ ... 半本
- 乾燥唐辛子 ... 1本

作り方

1. エゴシユリンフを解凍し背ワタを取リ軽く洗い、水分を拭き取る
2. マッシュルームを適当な大きさに切る
3. オリーブオイルにニンニク、唐辛子を入れ色がつき、香りが出るまで弱火で熱する。
4. エビ、マッシュルームを入れた中火にする。
5. 器に盛り、バケツを添えて出来上がり

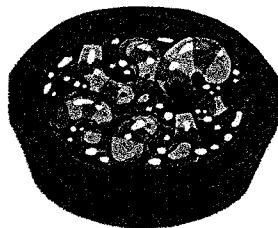
鶏ムネ肉のグリル

材料(1~2人分)

- 鶏のムネ肉 ... 1パック EXVオリーブオイル ... 適量
- 大葉 ... 1枚 バルサミコ ... 適量
- (またはパセリ) 塩コショウ ... 適量

作り方

1. フライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉を弱火でじっくり焼く。
2. お皿に盛りつけ、塩コショウ、バルサミコ、オリーブオイルの順で適量かけ、仕上げに大葉をのせます。



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 4/16 現在

2696686 kwh

売電額 9708 万円

グリーン市民電力

発行: グリーンコープひょうご 理事会



ナチュラルクリーニング講座

3月2日(金) 神戸市勤労会館 presented by 暮らしの委員会



東京都小金井市で25年前から石けんを使った水洗いのクリーニングを実践しているクリーニング店「白栄舎」の茂木さんをお迎えして、プロから学ぶナチュラルエコクリーニング講座が開催されました

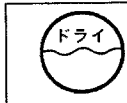
ドライクリーニングはどんなもの？

水分なしドライ揮発性溶剤で洗うので、油污れはよく落ち、すぐ乾き、シワにならない、水洗いできないものが洗えるのがメリット。けれど、油污れ以外の汚れはほとんど落ちない上、溶剤は5年10年と使い回されることも多く、汚れた溶剤で洗うと、却って逆汚染されてしまうこともある！そのドライ溶剤の汚れが酸化し異臭がすることもあり、衣類の汚れ残留で襟や脇が黄色く変色することも！？そして何より、ドライ溶剤は有害化学物質であることから、現在世界のクリーニング業界は脱ドライ＝ウェットクリーニング（水洗い）に向かっている。汚れの約80%は水溶性の汚れであることを考えると、ドライクリーニングでは5%しか水溶性の汚れは落ちないので、その効果は大変疑問（油污れは60%落ちる）

**家庭で無添加洗濯石鹸で洗う方が衛生的で経済的、
そして健康被害も無くエコ！**



・まずは洗濯表示を確認しましょう



ドライクリーニングができる。
溶剤はパークロルエチレン
又は石油系のものを使用する。

ドライマークは、「ドライクリーニングが適してる」のでは無く、「ドライクリーニング可能」という意味。「ドライクリーニングに出した方が良い」ではない。



液温は、30℃を限度とし、
弱い手洗いがよい。
(洗たく機は使用できない)

「手洗い30℃」マークは「30℃(ぬるま湯)で洗う」では無く、「30℃を限界とする手洗い」のことなので、できるだけ冷水で洗うことが大切！

・クリーニング半分以上は家庭で洗えます

水洗い不可マークはメーカーが水洗いを保証しないものの意味。実際は水洗いできて、テストや保証の経費削減のため不可表示がつけられているものがたくさんある。不可マークのものも合成繊維50%以上なら大多数は家庭で洗濯できる。ただし結果は自己責任ですので、高額なもの、冒険したくないものはクリーニングに出してください。

・家庭で水洗いが難しいものもあります

ウール100%、、シルク100%、裏地がキュプラ、ウオッシュャブル以外の礼服、革製品、毛皮等これらは水洗いは理論的には可能だが、シワが寄ってしまう、風合いが変わってしまうので仕上げにアイロン等の高度な技術が必要になるため、専門家に任せた方が無難。

《実践・家庭クリーニング・ワイシャツ編》

☆パリッとワイシャツアイロンのコツ☆

- ①鍋にコーンスターチ小さじ2～3杯と水500ccを入れて攪拌し、コンロでかき混ぜながらひと煮立ち
- ②洗面器の1/3に水をはり、①を入れて攪拌し、そこに洗濯したシャツを約30秒つける
- ③洗濯機で脱水し、軽く叩いて自然乾燥し、残ったノリは霧吹きに入れる
- ④乾いたシャツ全体に霧を吹き湿らせてから、ポリ袋に入れて少しおいて全体を湿らせる
- ⑤ドライアイロンでゆっくりアイロンをかけ、湿気を完全に取る（スチームは使わない。小さくアイロンを動かしたり、何度も往復させたりしない）
- ⑥布が完全に冷えるのを待ってからアイロンする場所を移動させる（扇風機などを補助的に使うのも良い）



あなたのトレー返却が社会貢献につながります

くらしの委員会より

日頃トレー、袋の返却にご協力いただき、ありがとうございます。

組合員の返却で支えられているシステムです。ご協力ください！

1/25(木)寒波で雪が降る中、福岡市東区にある㈱エルパッケージへくらしの委員長が視察に行きました。

㈱エルパッケージはグリーンコープの使用済みトレー、袋を組合員から回収し、それを再び新たな同じトレー、袋に成形するリサイクルシステムでトレー、袋の製造をお願いしている会社です。

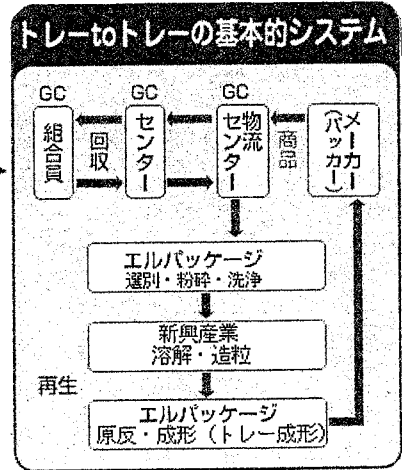
㈱エルパッケージで聞いてきたこと、組合員の皆さんに知ってほしいことを報告します。

回収対象外のトレーがあるの？知っていた？

・豆腐 ・納豆 ・菜の花物語の油ふた(角)、(丸)の2種類

トレーを出すときの注意点があるの？

- ・トレーはお皿と同じように洗う(食洗機洗浄 OK)
- ・ちゃんと乾かす(乾いてないとカビの原因に)
- ・割れ、欠けでも OK
- ・重ねない(手作業なので作業が増える)
- ・他のトレーや異物を混ぜない
- ・梅雨時期は特にカビが発生しやすい(よく洗う、よく乾かす)
- ・異物を入れない(ヘアピン、洗濯バサミ、ゴミ類が混入している)



ぐりーんこーぷ

このトレーは
回収します。

リサイクル

回収できるトレーは裏に
このマークが表示して
あるものだけです。

「トレーtoトレー」知っていますか？

1999年4月、グリーンコープが日本初ではじめての取り組みで、肉類のトレー14種類でスタートしました。一旦使用したトレー容器を、食器と同じように洗浄、回収し、殺菌、乾燥を施し、再度樹脂ペレットに戻し、同じトレー容器へと再加工するというもの。これがグリーンコープの循環型リサイクルシステムです。一般的にスーパーなどでもトレーは回収されていますが、グリーンコープのようにトレーに戻ることはありません。(新品を作る方がコスト安)

十数年リサイクルしっぱなしなので、真っ白なトレーではないのがリサイクルの証。

グリーンコープのトレーは三層構造になっており、中心層にリサイクルトレーが使われていて、ヴァージン原料でサンドしているそうです。「袋 to 袋」は愛媛県の親会社の福助工業でされていますが、回収した袋の分別などはエルパッケージ内で行われていました。

循環型リサイクルシステムってすごい！グリーンコープ！

組合員の協力がなくては、「トレーtoトレー」、「袋 to 袋」のシステムが持続できません。

組合員皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いします！

組合員の声



あなたのマイボトル、何入れてますか？



あたたかい
コーヒーを
入れてます。
(ねずみこさん)



おみずです！
いつでも口の中を
すっきりとさせて
くれます。(宮さん)



マイボトルには
一年中、
温かい緑茶！
(さきさん)



毎日紅茶（ノヴァの有機セイロン）を入れ、
粉末しょうがとたまにシナモン、ミルクを
入れてチャイ風に。(いかちゃんさん)



マイボトルには
GCノンホモ牛乳+
水出しアイスコーヒー
(かっちゃんさん)



オーガニックルイボスティー
夏は氷でキンキンに、
冬はホットでもおいしいので
子供も大好きです。
(トミー☆☆さん)



グリーンコープの国産むぎ茶！！
スーパーの安売り麦茶に
変えたら子ども達から
大ブーイングでした。
(りらくくまさん)

●これからのイベント●

5月28日(月)種子法学習会 神戸市勤労会館

6月22日(金)せっけん学習会 東灘区民センター

6月14日(木) 兵庫県私学会館

第十四期 総代会

きりとり

- ①デボ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グリコミ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。(2018.5月号)

～ プレゼントクイズ ～
循環型リサイクルシステム
『〇〇〇 to トレー』

『GC ホールトマト缶(長野県産)』を
抽選で4名様にプレゼント♪

～ 募集テーマ ～
あなたの夏のイベントといえは？

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♪

5月19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