

No. 19

# 長崎広報紙 陽だまり

発行日：2016年5月30日 発行：グリーンコープ生協（長崎）理事会

## 試食内容リニューアル、申込いつでもOK！ お友だちとおしゃべりカフェ開きませんか♪

昨年度までは春と秋に開いていたおしゃべりカフェが、今年度はいつでも申込できるようになりました！また、試食もリニューアルされ、充実した内容となっています。ぜひお友だちを誘ってお申込ください。

おしゃべりカフェは、日時と場所を決めて申し込んでいただければ生協から試食を持って伺います。グリーンコープ商品を試食しながらグリーンコープの「安心・安全」へのこだわりや様々な取り組みのことなど、お友だちと一緒に聞いてみませんか。仲間づくりの場の1つとしてぜひご利用ください。



昨年度のおしゃべりカフェの様子



試食品はA～Cの中から好きなものを1つお選びください。

- ＜試食品A＞
- ・ケーキ&和菓子
  - ・ノンホモ牛乳
  - ・紅茶

- ＜試食品B＞
- ・パン(食パン・菓子パン)
  - ・ホワイトソフトマーガリン
  - ・ノンホモ牛乳
  - ・紅茶

- ＜場所の例＞
- ・ご自宅
  - ・キープ&ショップ
  - ・公民館や集会所
  - ・職場など



ご自宅を使用された方には、お礼にトマトケチャップを差し上げます！

皆様からのお申込お待ちしております♪

小さなお子様も一緒の場合は子ども用お菓子を用意いたしますのでご相談ください。  
わからないことはお気軽にお問い合わせください。

＜問い合わせ先＞ 組合員事務局 095-839-7570 (月)～(金)10:00～16:00

## グリーンコープ商品を使った おすすめ料理♪

### 簡単ミネストローネ



GCTマトジュースがお気に入り、パン作り、ミートソース、カレーなどに利用しています。簡単にできて、野菜もたくさんとれるミネストローネを紹介します。

- ①鍋になたね油を入れにんにくのみじん切りを炒める。
- ②ウインナーまたはベーコン(40g)、野菜(人参1/2本、玉ねぎ1/2個など)を1cm角に切ったものを①に入れ、さらに炒める。
- ③GCTマトジュース(190g)、水(600cc)、洋風だし(チキン味2袋)を入れ、弱火で10分程煮る。
- ④大豆ドライパック(50g)を加えさらに数分煮て、塩こしょうで味をととのえる。



濱 真弓

GCTマトジュース食塩無添加 190g  
92円(税込99.36円)  
GC洋風だし(チキン味)6g×10袋  
193円(税込208.44円)

### おからで ヘルシーポテトサラダ風



- ①フライパンに油をひき、生おから(1パック)を炒めて水分をとばす。(耐熱皿に広げてラップをかけて約2分ほど加熱でもOK)
- ②きゅうり1本は輪切りに、塩もみしておく。サラダかまぼこ2本は半分の長さに切り軽くほぐしておく。
- ③①の粗熱がとれたら、②とツナ缶1缶(オイルや野菜スープごと)をあえる。
- ④ドレッシングを回しかけてあえたら、マヨネーズを加える。お好みで塩こしょうをかけて完成！

※ドレッシングはGC玉ねぎ黒酢ドレッシング使用  
※ツナ缶はオイル調理、野菜スープ調理タイプどちらでもOK



北野 智子

生おから120g×2  
92円(税込99.36円)  
GCサラダかまぼこ6本87g  
193円(税込208.44円)

## 9つの敵と闘う生産者

### まはえ 真南風(沖縄)視察交流

2月11日～13日沖縄(宮古島と石垣島)へ沖縄の生産者真南風(まはえ)の視察交流に共同体商品検討委員会で行って来ました。宮古島では、マンゴーの花の咲く時期でしたが、今年は寒くて1カ月ほど遅れていると聞きました。宮古島で農業する事の9つの敵と言う事で(1台風、2集中豪雨、3干ばつ、4病害虫、5害鳥、6雑草、7夏場の高温、8冬季の悪天、9流通)がある中、皆さん工夫して、パプリカ、いんげん、ゴーヤをハウスでつくっていました。石垣島では、パイナップルの圃場を見学してきました。パイナップルは、2年かかって収穫するそうです。収穫してから追熟しないので、熟した物を一つ一つ収穫し、発送するのが大変な様子を聞きました。また、「沖縄の天然もずくは食べた時の歯ごたえが全然ちがいます。『かきあげ』にしたら美味しいよ」と教えてもらいました。ぜひ食べてみてください。そして、沖縄のマンゴー、パイナップル、パプリカ、いんげん、ゴーヤをカタログで見かけたら、利用よろしくお願ひします。

商品委員会委員長 山上明美



マンゴーの花



パイナップル



ゴーヤ



共同体商品検討委員会メンバー



インゲンの生産者



パプリカの生産者

## ご案内

2016年度第37期通常総代会が開催されます。  
総代の皆様、ご出席よろしくお願ひいたします。  
日時：6月14日(火)10:40～13:10  
会場：長崎新聞文化ホールアストピア2F(長崎市茂里町)



GC(長崎)組合員数： 14,941人  
(2016年5月20日現在)

～緑の地球をみどりのままで～

