



発行/2024年1月15日  
 グリーンコープひろしま理事会  
 広島市佐伯区八幡東4丁目41番12号  
 TEL(082)927-1503 FAX(082)927-1506  
 組合員数 21,367人  
 出資金積立金総額 1,216,353,969円(10/20現在)

日々の活動の様子は  
 こちらをご覧ください。



●グリーンコープひろしまHP  
<https://www.greencoop-hiroshima.or.jp/>

●グリーンコープひろしまインスタグラム  
 「グリーンコープひろしま」で検索してね!

●Facebookグリーンコープ生協ひろしま  
<https://www.facebook.com/gchiroshimta/>



# 新年のごあいさつを申し上げます



あけましておめでとうございます。

昨年(2023年)はグリーンコープひろしま30周年のお祭り『みんなおいでよ~GREENマルシェ』を開催し、多くの方々にご来場いただき交流することが出来ました。記念講演会でも食べることの大切さを改めて実感することができました。ありがとうございました。各支部ではキープ&ショップのお祭りも開催され、組合員同士や、メーカーの方と組合員が直接お話できる喜び、そして大切さを実感しています。学習会・行事・イベントは、グリーンコープの良さを伝えられる大切な機会です。今年も理事会や各支部で行事を計画していますので、ご参加をお待ちしております。また、お住まいの地域で行事を企画し、グリーンコープについての情報をより詳しく知ることができる地区委員会(グリーンコープもっと知り隊)の仲間も募集中です。

2021年度から開催している「夢ヲかたちに!理事会」では、夢や解決すべき課題をかたちにするためにグリーンコープひろしまとして、どうできるのか、今年も検討を続けていきます。

グリーンコープの産地にも深刻な影響をあたえている地球温暖化・気候危機をこれ以上進めないために、カーボンニュートラルの実現にむけて、一人ひとりができること、そしてわたしたちグリーンコープの組合員だからできることをみなさんと共に取り組んでいきたいと思っております。

本年も、よろしくお願致します。(理事長 前津宗)



あけましておめでとうございます。

昨年の5月から新型コロナが5類感染症に移行し、少しずつ以前の生活スタイルに戻ってきました。グリーンコープひろしまでも、行事のリアル開催や、イベントの開催・出展など直接出会える場が増えてきています。

オンラインにはオンラインの良さ・便利さもありますが、やはり直接お会いして表情を見ながらお話が出来ることは“人と人”の繋がりを感じられる良い機会となっています。

2023年度、グリーンコープひろしまは30周年を迎え、11月には『みんなおいでよ~GREENマルシェ』を開催しました。GREENマルシェには2000人を超える来場者があり、たくさんの方にグリーンコープを知っていただくことが出来ました!来場者のみなさんにはメーカー・生産者の方々と直接交流の出来る機会となり、商品の質問やこだわりポイントなど聞き、試食や試飲をしながら楽しそうに会話をされており会場のあちらこちらに笑顔が溢れていました。

今後もグリーンコープひろしまが、広島の地で継続発展していけるように事務局一同頑張っていきますので、引き続きのご利用とご協力をよろしくお願致します。

(専務理事 金築)



新年明けましておめでとうございます。

昨年は対面での行事やイベントを開催することができ、活動にも活気が戻ってきました。グリーンコープひろしまは昨年(2023年)で30周年を迎え、11月に30周年祭りや講演会を行い、組合員の皆さんと一緒に祝いをする事が出来ました。30周年ってすごいいいことだと思いませんか?この節目を迎えられたのも、これまで関わってくださった多くの方の支えがあったからだと思っております。そして、これからのグリーンコープひろしまの新たな歩みに関われることを嬉しく思うと同時に、身の引き締まる思いがしています。

生産者の農園へ援農に行かせていただき、近年の気候変動の影響で大変なご苦労をされている様子を目の当たりにし、気候危機の問題は待たないでと実感しました。今年も、グリーンコープのカーボンニュートラルの取り組みをさらにすすめていきたいと思っております。

これからもより多くの人と繋がって、グリーンコープの良さや取り組みを伝え、仲間づくりをすすめていきます。組合員が増えることで、できることも増えていきます。私たちの願いをカタチにするためにも、仲間を増やし、グリーンコープひろしまと一緒に盛り上げていきましょう!

(副理事長 仲村)



# グリーンわいわいカフェ 2023

毎年秋に行われる地区委員会主催の「グリーンわいわいカフェ」。各地区こだわり満載の内容で、組合員の皆さんにグリーンコープの良さを実感していただける機会となりました。

各支部から1地区ずつ様子をご紹介します♪



西支部  
東部地区

9月25日(月)古田公民館にて『グリーンわいわいカフェ～ハム・ソーセージの学習会～』を行いました。

福留ハム株式会社の方をお招きし、リニューアルするグリーンコープのハム・ソーセージの紹介&試食、こだわりの原料を使用し添加物を控えた新商品の魅力を教えていただきました。

グリーンコープが取り組んでいるカーボンニュートラル、4Rについても組合員と情報共有出来てとても良かったです。



中央支部  
中部地区

10月5日(木)祇園公民館で、『グリーンわいわいカフェ』を行いました。

グリーンコープにれんこんを出荷してくれている『やまびこ会』の方にお越しいただき、れんこんの包み揚げやれんこん御飯、れんこん団子汁など盛りだくさんのれんこん料理を教えてくださいました。

また、実際の収穫から出荷までの作業の様子を映像で見ながら説明していただきました。手作業での除草や害虫対策、カモの被害などがある中で、できる限り農薬を使用せず、安全なものを届けようと努力してくださっているのがよく分かりました。

地区委員会からは、カーボンニュートラルの取り組みなどをお伝えしました。みなさん、楽しそうに調理や試食をしながら色々なお話をされており、充実した時間になりました。



福山支部  
西部地区

2023年10月31日(火)三原市の系崎コミュニティセンターで、『西部地区グリーンわいわいカフェ』を開催しました。

募集人数10名に対し12名の応募がありました。当日を迎える前に、一度流れを確認するため地区委員のみで集まり打ち合わせをしました。そのお陰で、当日はパン作りや洗い物も、とても良い時間配分でスムーズに進み、予定よりも30分早く終了しました。

パン作りではみなさんととても楽しそうにしておられ、最後に爪楊枝で顔を描く場面ではみんな思い思いのおばけの顔を描いておられ、どれもとても可愛かったです。試食のシュトーレンも好評で「切ってみないと想像できない断面ですね!」「この一切れで美味しいのがよくわかりました!」などの感想もいただきました。

カーボンニュートラルの紙芝居もみなさんよく聞いてくださり、グリーンコープの取り組みを改めてお伝え出来たのではないかと思います。ご参加いただいたみなさまありがとうございました!



東広島支部  
北部地区

10月12日(木)東広島市三ツ城地域センターにて株式会社エムシーサービスをお招きし、『グリーンわいわいカフェ～肌質診断セミナー～』を開催しました。

学習会ではグリーンコープ化粧品のご協力を詳しく教えていただき、一人ひとりの肌状態を診断してもらいました。現在の肌状態や今後のケアについてのアドバイスやおすすめのグリーンコープ化粧品を教えてくださいいただき、とても参考になりました。その後講師のメイク実演を見ながら各自メイクをしました。一工程ずつポイントを丁寧に教えていただいたので、皆さんとてもきれいにメイクができたようでした。感想として「とても勉強になった」「今後の参考にします」「試食のクリスマスケーキがとても美味しかった」との声をいただきました。メーカーの方から直接お話を聞き、カタログだけでは分からないグリーンコープ化粧品の素晴らしさを知ってもらえたこと、組合員でない参加者にグリーンコープを知っていただけたことなど、とても良い経験ができました。カーボンニュートラルについては紙芝居でお伝えしました。みなさんに少しでも関心を持っていただけるきっかけになれば良いと思いました。



2024年2月には地区組合員総会を開催します。組合員みんなで参加しましょう!

グリーンコープでは組合員一人ひとりの意見を届けるために「地区組合員総会」を毎年開催しています。グリーンコープの組合員ならどなたでも参加できます。この機会に楽しく交流しませんか?

総会の後は、第二部として、メーカー・生産者との交流会などを各地区委員会で企画して行います。開催方法、内容は地区によって異なります。詳しくは各地区委員会から配布されるチラシをご覧ください。

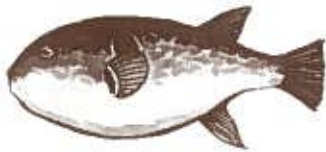
## 【地区組合員総会とは】

組合員が地区の活動・事業の内容について話し合い、決定する場。  
組合員がグリーンコープひろしまの活動・事業について実感する場。  
自分たちの地区から自分たちの地区の声を届ける「総代」を選出する場。  
組合員同士が出会い楽しく交流する場。

## ゲノム編集魚を考える市民集会 in 京都

2023年9月23日

### ～未来の食卓はどうなるの？



近年よく耳にするようになったゲノム編集魚ですが、分からない事が多いのでこの市民集会に参加してきました。当日は、会場で参加しましたがリモートでも沢山の方の参加があり、ほぼ満席の様子でした。

ゲノム編集食品に関して政府も開発企業も地球にやさしいとの見解で「安全性評価」と「表示」を不要にするということです。これまで遺伝子組み換え食品は表示があったので私たちは選ぶことができました。しかし、ゲノム編集の表示を不要にする

と食品を選ぶことも難しくなってきます。

京都の宮津市は、ゲノム編集トラフグを『ふるさと納税返礼品』に採用しました。これに反対した地元の市民が「海上養殖は絶対にしないでください」と署名活動をし、合計 10,661 筆集まったそうです。万が一ゲノム編集魚が自然界の中に放たれてしまうとどのようなことになるのか心配です。不自然な食べ物はいらぬ、「命」の優先をぜひ尊重してほしいと思いました。

(理事 西上原)

## 2023 年度脱原発学習会

2023年9月27日

9月27日(水)、グリーンコープ共同体組織委員会主催の脱原発学習会に参加しました。

「福島原発事故の本質」という内容で、福島原発事故の真実とその教訓について、テレビなどで報道されていない情報をお聞きすることができました。まず衝撃を受けたことは、福島は復興をしているような情報が流れているが、実際にはまだ避難している方々が公表されている数字よりもはるかに多いということ、また政府は「福島原発は40年で廃炉にする」と掲げているが、現実問題それは不可能なことであり、100年以上かかるだろうと言われていたことです。これを聞いて、未来の子どもたちに大きな課題を残しているようで心苦しく感じました。

まだまだ事故の影響は大きく、深く、健康被害について指摘されていることを政府・原子力産業界は認めていないという何とも無責任な状況になっています。

今世界が最も注視している ALPS 処理水海洋放出に関しても安全だと言われてはいますが、他に手段があるにもかかわらず処理水を海洋放出することは許されないことで、国際法に違反している疑いがあるとのことでした。

私たちの未来を守るために、今後も色々な情報を知り、発信していきたいと思います。

(理事 松岡)



## 2023 シャボン玉フォーラム in みやぎ

2023年9月30日

せっけん運動ネットワーク主催の「2023年シャボン玉フォーラムinみやぎ」が開催され、「好きだっちゃ せっけん!のぞいてみっぺし東北の海」～3. 11 震災後の海からのメッセージ～というテーマで、基調講演と報告会、パネルディスカッションがありました。

基調講演として水中写真家の鍵井靖章さんからの報告がありました。鍵井さんは震災後、福島の海を撮り続けておられ、沈んだ車が朽ちて骨組みだけになっていく様子を定点観察されていました。また別の海では、サメが自転車のタイヤのような輪っかをくわえて取れなくなっていたり、アシカの首に漁網が絡んでいたり、そのような悲しく無残な様子の写真がありました。マイクロプラスチックや漁網などの海のごみ問題に、海も動物も泣いています。でもそればかりではなく、岩手の海が世界中に引けをとらないほど、まるで絵画のように色彩豊かな美しい様子や、可愛い魚たちの姿も見せてくださいました。

岩手県重茂漁協の盛合さんのお話では、漁業を生業としているため海を汚してはいけないという信念から、自分の母の時代から40年以上、地域全体でせっけん運動に取り組んでいるとのことでした。人の暮らし次第で川や海的环境も変わるということを知り、悲観ばかりせず、自分たちのできることを実践しながら一步步つ前へ進みたいと思いました。

(理事 船津)





今年度の from ネグロス学習会では、『民衆交易の始まりの話』『マスコバド糖』『ネグロスバナナ』『青少年交流ツアー』『エコシュリンプ』『パプアのチョコレート』の話がありました。中でも民衆交易商品の一つ、『パプアのチョコレート』は、グリーンコープひろしまの組合員の「児童労働のないカカオを使ったチョコレートを子どもに食べさせたい」という願いがきっかけで出来たそうです。

当時、カカオの生産地であったインドネシア領パプア州の先住民族の人々は、近代化の波と資源収奪の狭間に置かれ発展から置き去りにされていました。伝統的な自然と共生するくらしの持続と、経済面での自立を模索していたパプアの人々と民衆交易を望むグリーンコープの組合員の願いが合致し、カカオの民衆交易への取り組みが始まりました。

実現に尽力されたのは『カカオキタ（わたしたちのカカオ社）』の代表だった故デキー・ルマロベンさんでした。『カカオキタ』は、パプア人が組織した買い付けや出荷、生産者の支援を行っている現地パートナーです。デキーさんは取り組み当初から、民衆交易をひとつの家に例えて説明されたそうです。

『家の土台は「友情と連帯」の石を積み上げている。家の住人は、生産者、消費者、カカオキタ。この家の中で、わたしたちはカカオの取引を通してお互いに交流し、学び合い、繋がる関係を大事にする。』

この「わたしたち」の中にはもちろん、パプアのカカオの生産者と共に、グリーンコープの組合員も含まれています。このチョコレートに込められたパプアの人々との関わりを忘れず、商品をいただきたいと思いました。（理事 安井）



## 誕生20周年 We LOVE 産直びん牛乳

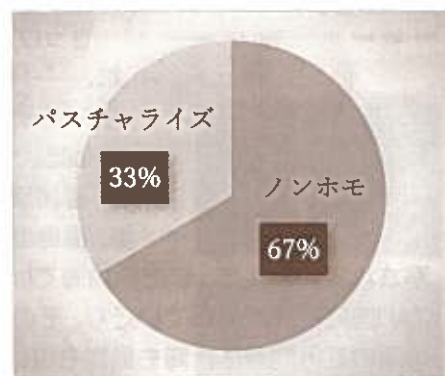
結果発表！

みんなで投票！

あなたはどっち？ ノンホモ派？ パスチャライズ派？



今回は、ノンホモ派が多い結果となりました。投票してくださった皆さん、ありがとうございました。



投票していただいた方の中から  
抽選で8名の方に  
“金”のミルクストーリーグラスをお届けしました。



# 子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴーメンバー大募集！！



私たちは、主にこども料理教室を担うワーカーズです。「子ども達が自分で料理を作る」という体験を通して、達成感と自己肯定感を持ってもらうことを目的に活動しています。あなたも、子ども達のキラキラした目や真剣な目に逢いに来ませんか？料理ができあがって食べる時の子ども達のイキイキとした表情を見るのが毎回楽しみで、やりがいを感じます。

特に、中央支部と東広島支部エリアのメンバー大募集です。  
お問い合わせ、お待ちしております。



＜お問い合わせ＞

子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴー

担当：平谷（9：00～17：00 土日祝休）

Tel：080-8954-2385

Mail：yumehappi22@gmail.com

## 福祉ワーカーズ大募集！！

広島市には西区と安佐南区の2か所に社会福祉法人グリーンコープの事業所があります。西区には、デイサービスセンター「夢＊グリーン」、安佐南区には訪問介護サービスの「くろーばーネット」とデイサービスセンター「楓＊グリーン」があります。どの事業所も、ご利用者の立場に立ったあたたかい支援を行っています。



楓＊グリーン

「福祉ワーカーズ」とは、社会福祉法人グリーンコープの福祉事業を運営し、働く仲間のことを言います。

資格はあるけど経験が少ない、職場を離れて長いから不安、生活スタイルに合った働き方をしたいという方や、資格はないけど福祉の仕事に関心のある方、高齢者や介護の必要のある人の支援や調理に関心と意欲のある方などお気軽にお尋ねください。安心して仕事ができるような研修やフォローがあります。職場見学も可能です。



夢＊グリーン

詳しくはこのページ下の、くろーばーネット、夢＊グリーン、楓＊グリーンの各連絡先へお気軽にお問い合わせください。

### ☆ふくし情報でんわ☆

「商品の選び方や使い方」「子育てや介護保険の情報」などで「困ったな？」と思った時にはお気軽にお電話ください！

フリーダイヤル (FAX兼用)

いいはなしに

0120-118742

開設：月～金 10：30～15：30 (土・日・祝日休)

### 社会福祉法人グリーンコープ

たすけあいワーカーズでは「困った」を抱えた人の「介護、家事全般」を「やさしい手」で心を込めたお手伝いをしています。

ふくしサービスセンター (訪問介護)

くろーばーネット

TEL082-870-4652

広島市安佐南区川内6丁目20-5

＜対応時間＞月～金 9：00～17：00



デイサービスセンター (通所介護)

夢＊グリーン

TEL082-942-5821

＜利用時間＞

夢＊グリーン

月～土

広島市西区高須2丁目2-28

9：00～18：00

デイサービスセンター (通所介護)

楓＊グリーン

TEL082-555-8341

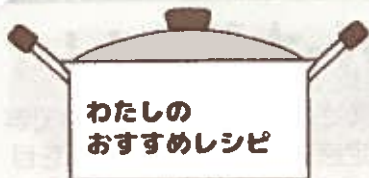
＜利用時間＞

楓＊グリーン

月～土

広島市安佐南区川内6丁目20-5

9：00～18：00



わたしの  
おすすめレシピ

## いわし缶つみれ汁



<材料> (約4人分)  
 いわし味付缶 1缶 (固形150g)  
 もめん豆腐 (小) 1/4個 (約65g)  
 白ネギ 1/2本  
 片栗粉 大さじ2  
 生おろししょうが (国産しょうが使用) 少々 (約5g)  
 産直大根 100g  
 産直人参 20g  
 生しいたけ 20g  
 産直白ネギ 20g  
 水 600cc  
 だしパック 1袋  
 味噌 大さじ1・1/2 (お好みで調整ください)

### <作り方>

- ①鍋に水とだしパックで出汁を作り、食べやすい大きさにカットした野菜を入れて火を通す。
- ②いわし缶ともめん豆腐は水気を切り、白ネギはみじん切りにする。
- ③②に片栗粉と生おろししょうがを加え、いわし缶がつぶれるようによく混ぜる。
- ④③を一口大に丸めて①に入れ、火を通して味噌で味付けする。

いわし缶を使って時短メニューです。  
 朝からしっかりタンパク質を取って具沢山みそ汁に。  
 また、節分のメニューにもおすすめ!! (理事 吉田)

## 私のカーボンニュートラル



私にできることはごみを減らすことだと思っています。  
 そのためにしていることとして、

- 外出先でコーヒーを飲むときは、使い捨て容器を使っていないお店を選ぶ。
  - ごみ箱は「燃えるごみ」「プラスチック容器ごみ」「資源ごみ」の三種類を一つずつ台所に置き、家族全員分別しながら捨ててもらう。
  - ティッシュは見えない場所に片づける。風邪を引いた時など、必要な時にだけ出す。大概の汚れは布巾でさっと拭く習慣が付いた。
- 小さなことですが、我が家はこれでごみが減りました。 (理事 安井)

- グリーンコープひろしま リユース・リサイクル状況 (11月分回収率)  
 リユースびん52.5% モールドパック96.2% リサイクルトレー39.29% 仕分け袋17.57%  
 カタログ (ひろしま) 73.1%
- グリーンコープでんき加入件数 39件 (2023年11月30日現在)

## 『Green フレンズ』を紹介します♪



### ホオノキ (焼き菓子・パン)

お米をメインに、小麦粉・白砂糖や動物性食材を使わず、できるだけ身体にやさしい材料や近隣で作られた食材を使い、素材の良さを生かしながらおやつやパンを作っています。お子さまからお年寄りまで、どなたにも美味しく食べていただけます。米粉ではなく米粒から作ったお米パンは季節の野菜や黒ごまなど種類も様々。クッキーは、藻塩ココナッツ、カカオニブ、よもぎなど、どれもサクサクの優しい味わいです。他にも、季節限定の薬飯(韓国風おこわ)なども販売しています。

Greenフレンズは  
こちらからどうぞ



☆使用しているグリーンコープの商品☆  
 マスコバド糖・喜界島のきびさとう・一番搾りなたね油菜の花物語・海水塩なぎさ・はちみつ(百花蜜)・片栗粉・有機白ごま・有機黒ごま・きなこ・葛粉・ノヴァのレーズンなど

【住所】：広島県呉市安浦町内海南 2-18-19  
 (実店舗はありません)  
 【営業時間】：不定休、イベントなどに出没いたしますのでお問い合わせください。  
 お問い合わせは、インスタグラムのDM、もしくはLINE ID (@329tdfpu) からお願いします。



『Green フレンズ』を現在募集中です♪  
 食にこだわるグリーンコープの組合員が、こだわり食材を使っているあなたのお店を知るきっかけになり、同じ想いの輪が広がります。自薦、他薦は問いません。グリーンコープの食材を使っているお店や施設を教えてください。ご応募いただいた後は、取材させていただき、その情報を随時紹介します。たくさんのご応募お待ちしております♪



問い合わせ先

グリーンコープひろしま西支部 組合員事務局  
 Green フレンズ担当 たかた  
 TEL 082-927-1000 10:00~16:00 土日祝休み

2023年度の仲間づくりは計画を下回るペースとなっています。年間達成率は63.7%となっており、年間消化率の75.0%を下回る実績となっています。

今年度もTV、ラジオCMを放送し、またSNSを活用してのメディア展開を継続していますが、昨年度に比べると問い合わせは減っている様子にあります。

今年度はイベントに続けて出展し、グリーンコープのアピールを行っています。コロナ禍の昨年に比べ、多くの方にグリーンコープの良さをお伝えする事が出来ています。引き続き今後も様々なイベント出展を計画しています。

ご親戚やお知り合いの方で、グリーンコープのサンプルを試したことがない方がいらっしゃいましたら是非、ご紹介をお願い致します。

7/7までの実績	登録組合員数	仲間作り目標	仲間作り実績	達成率
西支部	7,079	730	479	65.6%
中央支部	6,059	689	443	64.3%
東広島支部	4,265	530	316	59.6%
福山支部	3,964	489	314	64.2%
ひろしま	21,367	2,438	1,552	63.7%



### 配送担当者を紹介しま〜す♪

福山支部

- ◆名前：木原 敏勝（きはら としかつ）
- ◆配達地区：福山市、府中市 ◆出身地：広島市南区
- ◆趣味：めだかのブリード、ルアーの塗装（トラウトスプーン、管理用釣り場用）
- ◆好きなアーティスト：Milet（ミレイ：小室哲也氏と関わりのあるアーティストです）
- ◆休日の過ごし方：家のワンコ、ニャンコと過ごしています。
- ◆配送時の心に残ったエピソード：レシピを掲載した担当者 News を見て、

「作ったら美味しかったよ！」と感想をいただいたこと。

- ◆配送に出て嬉しかった事：「木原のお知らせ」（担当者 News）を楽しみにしていますと言っていたこと。

- ◆好きなグリーンコープ商品：生ハンバーグ（4個入り）
- ◆組合員さんにひとこと：いつもありがとうございます！

- ◆副支部長よりひとこと：木原さんは入社5年目で、福山支部ではベテラン担当者です。仕事のアイデアが豊富で、支部の皆にも色々アドバイスしてくれる、頼りになる存在です。特に CO-OP 共済をおすすめする際は、他社の保険の勉強もしていますので、組合員一人ひとりに合わせた保障を的確、適切に提案しています。またポップの作成はプロレベルで、店頭に置いていても良いくらいの出来栄です。多才な担当木原を、これからもよろしくお願ひします！



### てるてる コーナー♪

\* 商品の電話相談窓口 \*

フリーダイヤル

0120-14-0586

受付時間：月～金 9：30～16：30（土日・祝日休み）



- \* グリーンコープの共同購入カタログに掲載されている商品の原材料や次はいつカタログで注文出来るかなどについての疑問・質問にお答えします。
- \* その他の要望やご意見などは従来通り支部もしくは担当者にお問い合わせください。

### てるてる コーナーより



組合員のみなさんから寄せられた質問をいくつかご紹介します。

- Q. リユースされるびんの処理はどのようにされているのでしょうか。
- A. 予洗い：温水（40℃）で5分→本洗い：次亜塩素酸ナトリウムを含んだ温水（78℃）で20分→すすぎ（40℃）5分→検びん→出荷。製造メーカーで充填前に消毒を行っています。
- Q. お酒の一升瓶は次の配達で回収してもらえますか？
- A. 一升瓶であればグリーンコープで購入されたものでなくても回収しますので、配達時に提出ください。

**\*グリーンコープもっと知り隊（地区委員会）紹介コーナー\***

今回は、福山支部・西部地区委員会です♪

◆私たちの地区の自慢

年齢層が30～60代なので、幅広く情報交換ができます。協調性と積極性のあるメンバーばかりなので、毎回いろんな意見やアイデアが飛び交い、とても楽しい地区委員会です。

◆主な開催場所

栗原北公民館（尾道市）

◆簡単おすすめレシピ

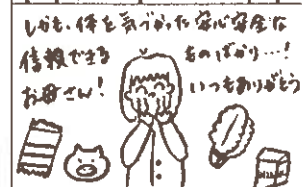
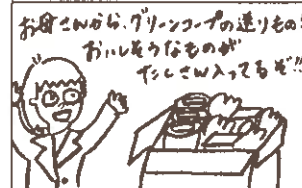
- ・きざみあげ＋千切りピーマン＋チーズをグリルで焼く♪
- ・油あげの中にタレを加え混ぜた納豆を詰めて、つまようじでとめてトースターで焼き、ぼん酢でいただく♪（納豆になにも味をつけない場合は、焼いた後に醤油をつけて食べても美味しいです♪）

◆メンバーおすすめの商品

- ♥冷凍のささがきごぼう。下処理が要らないのでとっても便利！
- ♥絹厚揚げ。手頃なお値段で、とてもなめらかで味も秀逸！
- ♥練りもの。ちくわやおさかなソーセージは子どものおやつにピッタリ。無リンすり身が嬉しい♪



秋、娘



今回はペンネーム「秋、娘」さんです♪♪  
楽しい作品をありがとうございます  
ございました!!  
(かわらばん編集部10)

★みんなのげんきくんひろば★

今回のテーマは『私のおすすめ♪グリーンコープのパン』です。

- ☆「ミニクロメロン」中がクロワッサン生地なのに、メロンパンなので甘さもあって、軽食にぴったりです！ちいさめサイズなので、子どもも食べやすいし、喜んでいました！（西支部・しば）
- ☆「冷凍 国産小麦のフランスパン」飽きがこない味で、小麦の風味がよく、好きです。（東広島支部・かなちゃん）
- ☆「アップルクリームパン」クリームの風味とりんごの酸味が絶妙。（東広島支部・ともぶー）
- ☆「食パン（北海道産小麦）」しっとりやわらかで、何にでもあわせられるシンプルで優しい味わい。全く飽きのこない、私にとっては白米のようなもの。オススメは、薄くスライスしたパンで、パオズを茶巾のように包み、軽く霧吹きで湿らせ、ラップをしてレンジで温めると、簡単に肉まんが出来上がります。（西支部・みみ）
- ☆「クイニーアマン」カリッ、サクッ、じゅわ～！という感じです。実は、初めて注文した時に、自然解凍ではなく、トースターで温めてしまい、ドロドロに溶けたのも良い思い出です(笑)。今では美味しい食べ頃が分かるようになりました。（福山支部・まっきい）
- ☆「焼き戻して！カレーパン」オーブントースターで軽く温めると表面がパリッとして美味しく食べられます。（東広島支部・ママチャリ）

<次回の募集テーマ>

『私のおすすめ♪グリーンコープのスイーツ』を教えてください。

★掲載の方には、「チョコウエハース」をプレゼントします。ウエハース生地とチョコレートを重ねた一口サイズのお菓子です。



【応募方法】以下の①～⑥を記入の上、原稿をお寄せください。  
Google フォーム、メール送信、またはお手持ちの紙での提出、いずれかをお願いします。なお、紙での応募は、大きめの紙に宛先「かわらばん担当宛て」を必ず記入して配達時に提出してください。  
※回収カタログに紛れないようにご注意ください。

- ①お名前 ②支部名 ③コース
- ④組合員番号 ⑤ペンネーム
- ⑥みんなのげんきくんひろばのテーマ  
「私のおすすめ♪グリーンコープのスイーツ」を教えてください。

応募締め切り：2月2日（金）

Google フォームからの投稿はこちら⇒



二次元コードが読み込めない方は、メールアドレス kouhou2847hiro@gmail.com へ送信をお願いします。

※原稿採用の方へのプレゼントは3月上旬（予定）に発送させていただきます。

※お寄せいただいた原稿は広報担当者で加筆・修正させていただきます。ご了承ください。