

いのちとくらしの委員会

☆平和カンパのお願い☆

日韓の歴史を知り、未来に向けて市民が連帯することを目的に組合員が韓国を訪問する「ピョンファ・エ・ダリ韓国への旅」に今年もかごしまから参加します。
また、8月には平和を願い不戦を誓う「共生・平和銀輪隊」の取り組みが行われます。平和の取り組みの為、組合員の皆様からカンパのご協力をお願いします。



2024年度
平和学習会の様子



カタログ23号 (8/11週配布)

お申込み番号 **9549**

一口500円 (何口でも可)

皆様から寄せられたカンパ金は、2025年度の平和の取り組みに活用させていただきます。

みんなの商品とお店委員会

6/14(土)50周年祭りin谷山店セール
試食会をしました♪



びん牛乳
を利用し
ましょう

びん牛乳ノンホモと、わが家風カフェミルクの試飲と、びん牛乳を使用した牛乳もちと、チョコ牛乳もちの試食をしました。試食された方からは「美味しい！家でも作りたい。」と、とても好評でした。レシピも準備し試食した方へお渡ししました。牛乳の活用法について、たくさんの方に伝えることができました。

♡好評だった「牛乳もちレシピ」を紹介します♪

<材料>

びん牛乳 450ml (1/2本)
奄美きびさとう 20g (大さじ2強)
片栗粉 大さじ4
きな粉 (まぶす用) 適量
奄美きびさとう (まぶす用) 適量

<作り方>

- ①鍋に、奄美きびさとう、片栗粉、びん牛乳を入れよく混ぜながら中火にかけ、沸とうするまで混ぜる。沸とうしたら弱火にし、1分混ぜて火を止める。
- ②水にくぐらせた容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③食べる時にきな粉と奄美きびさとうを混ぜたものをかける。



GREEN おすすめ委員会

産直野菜を食べよう!ズッキーニ

カリウムやビタミンC、カロテン、ビタミンB群が多く含まれています。カロテンは油と一緒に料理すると吸収が良くなります。黄色でも緑色でも栄養価は同じです。キッチンペーパー等で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存するのがオススメです。

☆ズッキーニ春巻き☆

《材料》

春巻きの皮 10枚
ズッキーニ 1本
ミックスチーズ 適量
薄力粉 大さじ1~2
油 適量
ケチャップ お好みで
コショウ お好みで

《作り方》(小さめ40本分)

- ①春巻きの皮は使う15分くらい前に常温に戻してから1/4に切る
- ②ズッキーニを洗い、4cmの棒状に切る
- ③薄力粉を少量の水で溶き、のりを作る
- ④春巻きの皮をつるつるした面を下にして角を手前に置く。真ん中に横向きにズッキーニを置き、その上に少量のミックスチーズを乗せ、隙間ができないように巻く
- ⑤巻き終わりに③をつけて止める
- ⑥多めの油を入れたフライパンで、弱火で10分程度美味しそうな焼き色がつくまでじっくり焼く。触りすぎて穴が開くとチーズが出てくるので注意!
- ⑦そのまま、またはケチャップやコショウなどお好みで召し上がれ♡



お子さんにも♪

おつまみにも♪

福祉委員会

ハートのつぶやき

今年の1月、薄暗くなってきた時間に山道を運転していたら、左から何かの動物が走ってきてぶつかりました。ブレーキを踏む間もなくぶつかり、車を見てみたらバンパーがへこんで大変なことに!車の保険会社に連絡をしたら「警察に届けないと保険が出ない」とのことで、警察と現場検証をしたところ…イノシシでした。

次の日は左側の肩から指先まで痛み、病院に行くと頸椎捻挫でした。家事をするのも一苦労の日々でしたが、時が経つにつれてだんだん良くなってきました。4年前も足を骨折しコープ共済のお世話になりましたが、また今回もお世話になり、やはり備えは大事だなとつくづく思いました!

(桜島 イノシシ子)



グリーンコープかごしま生活協同組合機関紙 2025年8月11日発行



元気くんからのおたより 8月号

2025

グリーンズ＊パーティー

詳しくは、各支部発行(8/18~随時)のチラシで案内します
メーカーさんとの交流も各地で行います
組合員でないお友達も参加できます



グリーンズ＊パーティーとは..

- グリーンコープは組合員が『出資・利用・運営』をしている生活協同組合です。
- グリーンズ＊パーティーは『運営』のひとつとして毎年秋に開催しています。組合員の声をお届けください。

出資

利用

運営



支部	月	日	曜日	開催会場	内容
あいら	9	17	水	陶夢(トム)ランド	枕崎市漁協のかつおのたたきのお話
	9	24	水	いきいき国分交流センター	酒井産業(株)の蒸しセイロのお話(調理含む)
	9	29	月	みそめ館	助産師によるアーユルベータの話
かしま南	9	17	水	谷山北公民館	ボーソー油脂せっけん学習会
	9	18	木	店舗谷山店「みらい」	華だんごワーク
	9	25	木	谷山市民会館	(株)ナカシン冷食学習会
	10	1	水	谷山北公民館	アロマ学習会と保湿クリームワーク
	10	2	木	加世田地区公民館	ハーブ料理教室
ほくさつ	9	26	金	いちき串木野市中央公民館	GCおすすめ商品と料理教室
	9	30	火	キープ&ショップ いずみん	GC安心安全食材で簡単調理
	10	2	木	薩摩川内市セントピア	みんなで一緒にクッキング!
おおすみ	9	18	木	県民健康プラザ健康増進センター	(株)藤井養蜂場の9種のはちみつ食べ比べ
	9	22	月	桜島公民館	地球にやさしいせっけんの話と使い方のコツ
	9	24	水	安楽地区公民館	GCの食材で手軽に海鮮丼作り
かしま北	9	17	水	日置市伊集院地区公民館	太陽油脂(株)のキッチンまわりのお掃除と商品紹介
	9	17	水	熊野レクレーション村	ヨガとGCおすすめ商品の紹介
	9	18	木	カクイックス交流センター	(株)ナカシン冷食の冷凍食品の学習会
	9	30	火	グリーンコープ本部会議室	腸活のお話とカレーの食べ比べ

★開催期間は9/16(火)~10/2(木)18カ所で開催予定です!クリスマスケーキの試食もあります♪



お問い合わせ 本部組合員事務局 099-218-8356

てるてるコーナー (商品個別窓口) 0120-140-586

グリーンコープかごしま生協
ホームページはこちら



グリーンコープかごしま生協
Instagramはこちら



店舗谷山店「みらい」
Instagramはこちら

