



おひなさま手作り料理

2月9日 天王寺地域活動委員会(大阪市) クレオ大阪中央 参加26名(うち子ども6名)



委員さんが箸袋作りをレクチャー

朝、9時ごろまで雨が降り、お子様連れの参加者があり、心配しました。10時にはすっかり雨も止み、開催の10時半には続々と皆さん集まってきた方から座っていました。折り紙で鶴や兜を作り、小さな千代紙の座り鶴や兜を飾った素敵な箸袋ができました。

その後、委員長さんがカップ寿司づくりの手順と生協商品の紹介をされ、皆さんグループに別れ調理。箸袋作りで参加者どうし打ち解け、役割分担もスムーズに進みました。CO・OPごぼうサラダ



チョコソースで「パル」と描いて♪



ひな祭りパーティ
おうちでしゅくなっちゃうな♪



やパンプキンサラダなども利用し、でき上がった料理はおしゃれなカフェのワンプレートランチのよう。デザートにはパンケーキもあり、皆さんご自分のでき栄えに満足そう。保育のお子様も一緒に和気あいあいと交流され、心豊かな食事提案ができたパルの集いでした。

組合員活動のコーナー



マヨネーズができるまで マヨネーズができてから ～キューピー工場～

1月22日 高野地域活動委員会(枚方市) 参加20名

見学後は、質問タイム♪

- Q 卵を使っていない「エッグケア(卵不使用)※」は、代わりに何を使っているの？
A 卵の代わりに、大豆を使用しています。
- Q 一度開けたらどのくらいもつ？
A 冷蔵庫で1カ月以内に使いきっていただくことをおすすめします。
- Q CO・OPのマヨネーズは何が違うの？
A 市販のものとはほぼ同じですが、後味がすっきりするように少しレモン果汁を入れています。

※「エッグケア」の企画は「にこにこほっぺ」カタログに掲載(次回は4月3回)



これ初めて食べるわ～どれどれ…

CO・OPマヨネーズ(卵黄タイプ) 毎週企画

私はライトが一番好きかな～。カロリーも気になるし…

7つのマヨネーズをクラッカーにつけて食べ比べ

以前「さくらたまご」の産地見学へ行き学んだことをきっかけに、今度は卵を使ったマヨネーズについて学ぼうとキューピーの伊丹工場に見学に行ってきました。

はじめに、映像を交えて、キューピーマヨネーズの歴史や種類について学習。製造工程の見学では、①割卵②調味料の調合③充填④キヤップ締め⑤包装までの流れを見ることができました。中でも、割卵作業で出た卵の殻や白身の部分でも、捨てることなく全て何らかの形で再利用されていることを聞きし、「えー！卵の殻がスタツドレスタイヤにも使われているの!？」と驚きの声もありました。

最後に、キューピー商品の7つのマヨネーズを試食。それぞれのマヨネーズを食べ比べしたり、おすすめ「Wソース」の試食は人気！「とまらなくらい「家でもやろ」と、いろんなことを学ぶことができた見学会でした。

伊丹工場では、1日220トンものマヨネーズが作られています。これは25mプールの約1杯分にあたります。マヨネーズプールを想像してください。すごいでしょ～(笑)



女子力アップ ～和菓子を作ろう～

1月23日 四條畷北合同パル委員会(四條畷市) 忍ヶ丘店組合員集会室 参加20名(うち子ども6名)

いちご大福できた～♪



四條畷北地域活動委員会と合同パル委員会で、「女子力アップ・プチ講習会」の第7回目を開催しました。今回は、「和菓子を作ろう」という企画で、いちご大福を作ってお抹茶と一緒にいただきました。

参加者は、「いちご大福を作るのは初めて」と参加するのをとても楽しみにされていたり、幼稚園児の子どもさんも、エプロンにバンダナをして一生懸命作っていました。いろんな形のいちご大福ができましたが、自分で点てたお抹茶と一緒に、おいしそうに食べていました。

「簡単なので家でも作ってみようと思いました」「楽しく和菓子が作れました」「子どもが抹茶を飲める」

- 四條畷北合同パル委員会は、忍ヶ丘店の2階にある組合員集会室で、いろんなとりにくみをしています。
- パル委員さんは幅広い年齢層です。子どもと一緒に参加しているので、とても賑やかな委員会です。
- パル委員になって、女子力アップしませんか!?



お抹茶の点て方を教わって真剣な表情の子どもたち



なんて思わなかったです」と参加者から感想をいただきました。



ふんわりシフォンカップケーキ作り

1月30日 今津パル委員会(大阪市) 今津組合員集会室 参加32名(うち子ども16名)



参加者の感想

「クリームチーズを使ったクリームがおいしかった。家でもつくります。」

子どもと一緒にケーキづくりも家ではなかなかできないので、とても楽しい親子の時間を過ごしました。

初めて参加させていただきましたが、娘と一緒に調理でき、とても楽しく良い経験になりました。

子どもさんからは

とてもおいしくかわいいカップケーキができた♡

料理したのがドキドキしました。

組合員さんに食育の大切さを学んでもらい、親子のふれあいの時間をつくってもらおうと開催されました。

調理では、お母さんがする作業と、子どもでもできるところを交代しながらのケーキづくり。子どもたちは、粉をふるいに掛けたり、砂糖をまぜたり、クリームチーズをまぜたり、片付けや洗いや洗い物もお手伝いをしました。お母さんは、白いメレンゲが残らず、メレンゲの泡がきえないように生地とうまくまぜ、レシピ本だけではわからないコツを学習。一緒に調理するこ



作業中は保育に預けていた子どもさんも一緒に食べました



▲焼き上がったカップケーキに可愛いトッピング♪

