

おやこクッキング ~おしゃれなカフェプレートランチ~

7月25日 此花地域活動委員会(大阪市) 此花組合員集会室 参加23名(うち子ども6名)



夏休み中の子どもと一緒に楽しもうと、とりくみを計画された此花地域のみなさん。メニューはリニューアルされた「熟仕込食パン」を使って、ネットで話題の「沼さん風サンドイッチ」。メーカーさんから食パンの切り方も習いました。*ローリングストック食品*の利用法としてコープこくべのホームページから引用した「ほうれん草のコンソメ」には、コーンクリームスープが使用されました。また、パルコープのホームページからは「果物のスムージー」(この日はキウイフルーツ)で、トースターでパンやココットを焼いたり、ほうれん草を炒めたり冷凍のポテトを炒めたり火気の使用は大人が準備、子どもたちはお母さんや委員さんに聞きながらゆで卵をむいたり、パンにバターを塗った



メガクランチポテトに「青海苔」をまぶして子どもも大人にも大好評!



お母さんが手助けしながらサンドイッチをカット!

*ローリングストックとは: 緊急時にも使える食品を、日常生活の中で使用と補充を繰り返すこと。新しい食品を備えられるので、賞味期限切れを防ぐことができる。

*「キウイスムージー」の作り方はこちら <http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/249.html>

ゆで卵、むいてみるで



みんなで牧場を見に行こう!! ~イサミさんの牧場見学~

7月26日 南港地域活動委員会(大阪市) 参加35名(うち子ども10名)



産物 牛切落とし160g 冷蔵
次回企画: 10月2回



「産地に行つて牛舎などの見学を通じて生産者の方ともふれたい!」「産直」の良さを知りたい!」という事で、岡山県加賀郡にあるイサミ吉備高原牧場へ。この牧場では牛を飼いはじめて40年、広さは甲子園球場が約25個入る広大な土地。そこで飼育されているのはホルスタイン550頭、黒毛和牛120頭という説明を聞いて皆さん驚かれました。生産者のお話で「成長の途中で病気になって死んでしまつたのが一番つらい」と言われていたのが印象的でした。エサやり体験では、自分より何倍もある牛に恐ろしく近づく女の子、自分には怖くないぞという勢いでどんどんいく男の子。「たくさんの牛を初めて見た」という子も多く、目を輝かせていました。



牧場の生産者と交流しながら昼食の焼肉をいただきました

簡単ピザ作り

7月13日 北・南門真地域活動委員会(門真市) 南部市民センター 参加19名(うち子ども1名)



モシモシ

簡単ピザ

- 少し大きめの丈夫なビニール袋に生地材料を入れ、袋の上からモシモシこねるだけ。
- 生地をねかせている間にトッピング具材の準備。
- 1枚分を置ける大きさのクッキングシートに生地を置き、ラップをかぶせた上からめん棒で伸ばす。
- 丸く適当な大きさにのばしたら、ソースと具材を載せて焼くだけ。

使う道具も少なく、手も汚れず、とっても簡単にピザができあがり!



わ!」「休みに子どもと一緒に作りま〜!」などの感想をいただきました。「商品案内を見る時に、参加できそうな企画のお知らせが入っていないか見ていて今回のとりくみを知りました。」「又企画をしてほしい」というお声もありました。

北・南門真地域活動委員会が2年振りに企画したお料理講習会「生地から手作りなんてちょっと面倒やわ」という方にピタタリの簡単レシピを、お料理上手な委員さんに教えてもらいました。

4つのグループに分かれて始まったピザ作り。始めはぎこちなかった参加者の皆さんも、行程がすすんでいくと作業分担もスムーズに。グループごとに好みの具材を楽しそうにトッピング。会場にいい香りが漂ってきていよいよピザが焼き上がると、あちらこちらで「おいしそう!」と歓声があがりました。どのグループもさつそく焼きたて熱々のピザをほおばり「おいしい!」と満足顔!



もやしの工場見学に行ってみよう

7月23日 まきの地域活動委員会(枚方市) 参加23名(うち子ども7名)



届いたら野菜室でなく冷蔵室へ!



コンテナいっぱいのもやし、すごーい!

見学通路から見えるのはもやしの洗浄・根取り・袋詰めの様子



もやしや、いろいろな新芽の試食

「もやし」が呼吸できるように特殊な紙でできた袋に入っているから、いつまでもシャキシャキで長持ちするんです。これこそ生協ならではのですね。スーパーなら中身が見えない物は売れないですと企画しました。

「から」と講師の紙野さん。このもやしは、根切りでなく、根取り。実演を交えながら「取る」と断面が小さくなるので、水分が出てくく傷みが少ない」との説明に、参加者は「うまいこと出来るねえ」と感心。その他、もやしの栽培方法など詳しく話を聞くことができました。



見学にみえる組合員さんに説明するため「巨大もやし」で「根取り」実演をする紙野さん