

CO・OP商品を使って楽しくクッキング

6月7日 榎本パル委員会(大阪市) 今津組合員集会室 参加13名(うち子ども1名)

そば粉のガレット

ガレット生地の粘り気の調整が難しく少しづつ水を加えたりし、生地が厚くならないよう手早くフライパンを揺らし、チーズ・ハム・トマトをトッピング！お皿に盛り付けベビーリーフを飾る



小原さんのベビーリーフ 25g [冷蔵]

企画回：毎週企画

ルッコラ・水菜などの5種以上の幼葉をミックス

いただきます～す！



榎本パル委員会では、料理好きなパル委員さんがバラエティ豊かなメニューの料理教室を昨年7月から月に1度のペースで開催されています。9時過ぎにはパル委員さんが集まり、材料の計量やテーブルへの分配など細かな準備をスムーズに完了され、10時前には参加者も集まり時間通りに始まりました。

この日のメニューは、そば粉のガレットと、コーンクリームスープ。「ガレットはブルターニュ地方の郷土料理で…」と料理のミニ知識やパルの商品情報もご案内しながら、作り方の説明、実際に作り方も見せていただいた後、参加者各々が実際にフライパンで実習です。スープも添えて素敵なランチが出来ました。熱いうちが美味しいと説明を受け、すぐに試食。参加の皆さんから口々に「おいしい！朝食にいいよね！」「家族が喜ぶわ！」「トッピングを変えると子どもも食べれるね！」との声が上がりました。魅力的なメニューのためか若い組合員さんばかりの参加でこれから委員会の広がりが楽しみです。



南枚方支所見学

4月3日 さだ地域活動委員会(枚方市) 参加4名

新しい支所には「託児室」もあり、女性も働きやすい職場を目指しています



物流センターから届いた荷物を配送車に積み込めるように準備している倉庫を見学(男性が中嶋支所長)

倉庫では商品をトラックに積み込む前の仕分けの様子や、冷蔵庫・冷凍庫も見学。参加者からは、「私達への配達がスムーズにいくように、尽力されていることがよくわかりました」と感想がありました。

「お店が出来ると思ってうれしかったのよ」との声に、「お店以上に頑張らせてもらいます!!」と中嶋支所長。最近では、パルステーション※という、直接支所に商品を受け取りにきていただくシステムをはじめました。最初は火曜日だけでしたが、すでに100人を超える組合員さんにご登録いただき、現在は水曜日と木曜日も行なっています。



※パルステーション…組合員さんに、支所まで商品を取りにきていただくシステム。手数料もかからず、決まった配送時間に受け取るのが難しいという方にピッタリ。(南枚方支所では火曜・水曜・木曜、午後12時～19時の間)

※パルステーションについての問い合わせは組合員サービスセンターへ

0120-409-555

くらし
平和
環境
食

組合員活動のコーナー



季節を楽しむガーデニング講習会

5月18日 北畠パル委員会(大阪市) 阿倍野組合員会館 参加27名(うち子ども1名)



自然応用科学(株) 川路さん

お話の後は、カタログに載っていた花苗を使って寄せ植え体験。川路さんが、植え込みの注意点やポイントテーブルを回りながら教えてくださり、自宅でのガーデニングのヒントをたくさん得ることができました。

まずは寄せ植えの基本のお話から。「植物がどういう風に成長するかをイメージして植える配置を決めることが大事。寄せ植えは立体感を楽しむもの。背の高いものは苗をまっすぐ、低くてもつりするものは角度を付けてあげることでより立体的になりますよ」と川路さん。花の大きさや色のバランスを考えたり、カラーリーフを使って葉っぱの色を少しずつ変えてみたり、自分のアレンジひとつでバリエーションを楽しめるといってお話を聞きワクワクした気持ちに♪

共同購入カ タログ「くらしのパートナー」に載っている「花と野菜の培養土」など、土と肥料の専門メーカーである自然応用科学(株)の川路さんと日清商事(株)桑野さんを講師にお招きして、園芸の基礎知識・ガーデニングのコツを学ぶための講習会を開きました。

花と野菜の培養土 5L

企画回：8月2回

そのまま使える元肥入りの培養土



完成！成長が楽しみ♡



土はぎゅっぎゅとしっかり入れます▶

鉢底石の量は、土の中が酸欠にならないよう土の量に対して4分の1ぐらいがいいですよ

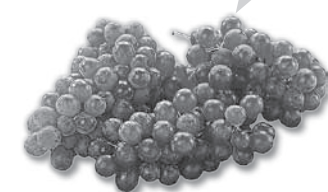


デラウェア収穫体験

6月15日 寝屋川打上地域活動委員会(寝屋川市) 参加14名

産直 デラウェア [冷蔵] 200g+50g 2～4房

企画回：8月2回



ハサミを使って収穫もなかなか難しいね～(汗)



参加者からは、「生産者の方々とお話できてよかった。良い経験ができました」「手間ひまかけられて手元に届くありがたさを実感しました」との声がありました。

ならむら農園では10ヘクタール(東京ドーム約2・1個分)という広大な畑で、年間200トンのデラウェアを栽培しています。生産者の仲村さんから、大阪府がぶどう栽培に最適な気候条件であることや、剪定やハウスのビニール風通し、種無し処理、収穫、パック詰めなどすべて手作業で行われていることをお聞きしました。

初参加のパル委員さんは、「デラウェアの収穫体験には初めて来た、とても楽しい」と言われ、主催した委員さんが「これからも一緒にいろいろな取り組みをしようね」と声をかけられていました。生産者さんと交流したり、学習もできるパル委員会と一緒に活動しませんか。



仲村さん

「産直デラウェア」の産地、羽曳野市なかむら農園に収穫体験に行ってきた



「色付きのいい、実がぎっしりのぶどうを収穫してくださいね」と仲村さん