

ぽけっと

WAKO



和光支部だより
2024年 第五号
9月16日発行

〈発行元〉
生活クラブ生協埼玉
所沢ブロック
〈連絡先〉
所沢センター
FAX 049-259-5817



夏休み特別企画

親子お料理教室



牛乳とお米を美味しく頂こう！

と、牛乳とお米を使った子どもと一緒に手軽につくれる簡単レシピをご用意。当日は子ども12名を含む25名が参加してお料理教室は大盛況！！初めは戸惑い控えめにしていた子ども達も、やっているうちに楽しくなって、最後は率先して後片付けまで手伝うほど積極的に参加してくれました。みんなで作ったお料理をみんなで一緒にいただいて、楽しく美味しい時間を過ごせました。子ども達の夏休みの楽しい思い出の一つになったかな？

さらりとした口当たりとほのかな甘みが特徴のパスチャライズド牛乳。

生乳の風味やおいしさ・栄養をいかした、72度15秒間の殺菌。加熱の影響をできる限り抑えながら、安全に飲むための殺菌方法です。牛乳の風味を最大限にいかすため、オリジナルのびん容器を使用しています。



今回お料理レシピを提供していただいた森田さんと岸さん



お料理で使用した那須山麓米は栃木県で開発された「なすひかり」という品種のお米です。もちもちした食感で、冷めてもおいしいと評判。種もみをお湯で消毒する「温湯消毒」などの農薬を減らす工夫を行なって、同地域の一般栽培基準の半分以上まで農薬使用を削減したお米です。那須連山から注ぐ清らかな伏流水でお米を育てています。



メニューはなんと豪華6品！
すべてを作り終わられるか？
みなさんに楽しんでもらえるか？
正直不安でしたが、参加してくださった皆様のおかげで
完成した料理はどれも美味
しく、調理室中に笑顔があふ
れていてホッとしました。

消費委員
赤居





親子お料理教室 アンケート結果



■参加者 大人 13 人・小人 12 人(幼児 3 人、小学生 6 人、中学生 3 人)

	あんミルクプリン	シーザードレッシング	肉ちまき	チーズリゾット	シフォンケーキ	ホットプレート石焼ビビンバ
子どもが興味を示したお料理	2 人	3 人		6 人	6 人	4 人
美味しかったお料理	5 人	6 人	2 人	6 人	8 人	5 人
家でも作りたいお料理	5 人	2 人	2 人	6 人	2 人	4 人

★今回のお料理教室が「良かった」と回答した人数は 25 人全員でした！

※肉ちまきは持ち帰りの方が多かったため、アンケートへの意見が少なくなりました。

支部委員のスタッフの方々が子ども達の面倒もみてくれて、親も子どもも楽しく参加することができました。ありがとうございました。(参加者より)



PICK UP RECIPE

チーズリゾット (お料理教室で作ったレシピです！) 《材料》4 人分

- ・ご飯 お茶碗 4 杯くらい
- ・ウィンナー 8 本
- ・玉ねぎ 1 個
- ・ミックスチーズ たくさん
- ・にんにく 1 片
- ・牛乳 600 ml
- ・ミックスハーブソルト 適量
- ・コンソメ 小さじ 3
- ・塩こしょう 適量
- ・しょう油 小さじ 2
- ・バター 30 g



- ① ウィンナーを乱切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、にんにくとウィンナーを炒め、更に玉ねぎも炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、牛乳とチーズを入れる。
- ④ コンソメ、ミックスハーブソルト、塩こしょうを入れてチーズを溶かす。
- ⑤ しょう油を入れる。
- ⑥ グツグツしてきたら、ご飯を入れて混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、お好みでブラックペッパーや青のりを散らす。

予告★

10/19
Sat

クリスマスお正月 試食会&ライブキッチン

11:00~14:00

場所:総合福祉会館 ゆめあい和光 3階 調理室

参加費:100 円(小学生以下無料)

託児:なし(お子様も一緒に食べましょう♪)

※申し込みなど詳しい内容は、別紙のチラシをご覧ください。

《お問合せ》seikatsuclub.wakoshibu@gmail.com



和光支部への連絡



和光支部 FB