

# ぽけっと



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

8/9(金)

報告

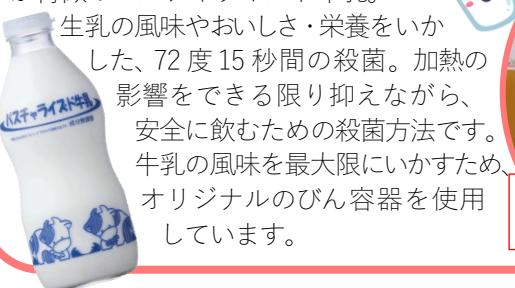
## 親子お料理教室



**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  
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！  
すべてを作り終えられるか？  
みんな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





■ 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	・ワインナー 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 600ml
・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 30g	



- 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、にんにくとワインナーを炒め、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 ショウ油を入れる。
- 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。



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