組合員活動のコーナー

迎春商品の紹介＆試食会

参加40名（うち子ども5名）

11月14日　北地域活動委員会（大阪市）　北区民センター

生協の商品の良さを知ってもらおうと、10種類以上の迎春商品を揃えて行われた試食会。9月にOMMビルで活動委員さん向けに行われた学習会で学んだ内容を活かし、参加者と対話しながらおすすめしました。

主催した委員から「この機会に、今まで利用した事のない商品など、お味見・食べ比べをしてください」の案内の後、大皿に盛られた商品を端から順番に取り皿に乗せて味を確かめていきます。添えられた〝おすすめポイント〟の看板も分かりやすく書かれていて「なるほどなるほど」と納得されている様子も。

「初めて参加したけど、試食できて良かった。意外な商品の素材がよかったことも分かり再認識できた（蒲鉾（かまぼこ））や「くらしのたすけあいの会のことも知ることができ、困った時に活用したい」との新発見の声も。主催の委員さんからは「落ち着いた雰囲気でお話もじっくりできて良かった。参加者からも質問いただき交流が深まりました」。

▶委員からの説明を聞いて「黒豆はいつも瓶詰を百貨店で買ってるけど、この味でこんなお手頃な値段ならええね～」

解凍も切り方も盛り付けもバッチリ！「国産黒牛ローストビーフ」

うどん作り体験 ～シマダヤ学習会～

10月23日　山田東パル委員会（枚方市）　枚方組合員会館　参加19名（うち子ども1名）

「ココラボ冷凍讃岐うどん」の製造メーカー・シマダヤさんに来ていただき「本当においしいうどん、品質の良いうどんとは？」を学ぶために、うどん作り体験・試食を行いました。

「小麦粉の性質を理解すれば、おいしいうどん・おいしいパン・おいしいお菓子がどういうものかよく分かるんですよ」と言うのは講師の川島さん。「小麦粉は大きく分けると〝でんぷん〟と〝グルテン（タンパク質部分）〟に分かれます。ここでちょっと実験」と、ビニール袋に入った2種類の粉にそれぞれ水を入れて、手でこねていくと…。「でんぷんはあまり変わらないね」「うわ！グルテンの方は固まってきてゴムみたい！」と参加者もその変化に驚きます。

「でんぷんだけでは生地にはなりません。水を入れても中に浸透せずいつまでも粒のままの性質があるから。一方グルテンは水が入ると、あっという間に吸収し〝網目構造〟になりでんぷんの粒を包み込むんです。でんぷんの粒をグルテンの網で細かく包み込むという打ち方・伸ばし方をするのがおいしいうどんを作ることになるんです」と科学的な話に一同「かしこなるわぁ」。粉製品はグルテンの含有量の違いで〝薄力・中力・準強力・強力〟の4種類に分けられていることなども知りました。

「これまでこうやって組合員さんと直接お会いする機会が少なかった。うどん作り体験の準備は大変であまり回数も増やせないけど、組合員活動を続けていきたい」とシマダヤさん。お互いに貴重な時間となりました。

左がグルテン、右がデンプンの袋

足踏み方式でつくる「手作りうどん」

▼つけつゆをかけて試食

おいしいうどんは「コシ」が大切ですが、「コシ」イコール硬さではない。硬さ、弾力感、ねばり、なめらかさ、柔らかさも兼ね備えておいしいうどんになるんです

講師の川島さん

※「ココラボ冷凍讃岐うどん」の商品については今号15・16ページで紹介

目立たない“もやし”の秘密が知りたい ～サラダコスモ工場見学～

10月30日　梅が丘パル委員会（寝屋川市）　参加19名

「あまり目立たず価格も安い野菜だけど、歯ごたえがありボリュームを出してくれるもやしの栽培や歴史を知りたい」と、兵庫県・三木生産センターを訪れました。

まずは見学前の学習会。ここでは365日休みなく、一日に約20万パックのもやしを作っていると言います。参加者が気になっていた原料の種子の話では、「種は中国で作っています。中国内陸部は栽培に適し（土が痩せていて乾燥しているため病気や害虫の心配が少なく化学肥料・農薬がいらない）、検査も繰り返し行われ管理も徹底しています。日本は暖かく・湿度が高いので不向きなんです」と講師の神野さん。「こうして届いた種子は大きなコンテナで、照明のいっさい無い真っ暗な部屋で育てます。衛生管理に気を配り、六甲山系の伏流水を地下から汲み上げ栽培するのも特徴ですね。7日～10日で大きくなるんですよ」。

工場内は見学通路から、出荷されるもやしの洗浄や根取りをする部屋を見ることができました。1トンもあるコンテナが専用の機械でひっくり返され、大量のもやしがドドーッと出てくる様子は迫力満点！

参加者からは「丁寧な作業に感心しました」「こんなに手間がかかっていると思ってなかった」「原料が中国産ということに抵抗があったが、栽培に適した国が中国だと理解できた」など、学んだ秘密を広めたくなるような体験ができました。

講師の紙野さん

数種類の新芽レシピを試食

緑豆もやしと豆苗の白だしあえ
水洗いしたもやしを熱湯で30秒ゆでる。3～4㎝に切った豆苗も15秒ゆでる。ザルにあげて冷まし、ごま油大さじ1・白だし大さじ2で和える。

緑豆もやし 300g（2袋）
毎週企画・自動注文

見本にポリバケツで栽培されたもやしを手に取って観察

クラブコスメチックスをお迎えして ～メイク講習会～

10月29日　北畠パル委員会（大阪市）　阿倍野組合員会館　参加17名

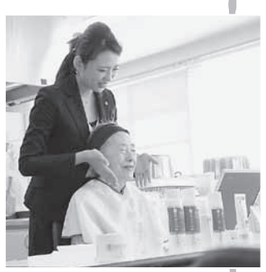
「コープの化粧品は知っているけど注文までは…」と思われている方に、価格と品質のバランスの良さを知ってもらおうと、メイク講習会を企画。この地域では去年もリンパマッサージを取り入れたメイク講習会が好評だったので、今年は別メニュー〝リフトアップ〟の内容で進めました。

参加者全員のお肌チェックの後、コープ基礎化粧品のコールドクリーム（クレンジング）を使って〝たるみ・くすみ予防〟のリフトアップマッサージ。頬・額・目尻・口元・フェイスラインを順番にじっくりマッサージをすれば、みんなピカピカのすっぴんに。「マッサージの際は、中指と薬指の腹全体を使ってください。人差し指を使わないのは、力が入り過ぎると肌を傷めるから」と講師の山本さん。化粧水などで整えたら、テーブルの上に並べられたコープメイクシリーズで〝秋のトレンドメイク〟を実践しました。

「コープ化粧品が安心な上にリーズナブルなことが分かった」「普段使わないものを試せてよかった」「色を試せたり、気兼ねなく使えた」と参加者の感想があり、良さをしっかり実感してもらえました。

◀山本さんが丁寧に説明

▲化粧品や化粧道具がたくさん並べられました



綺麗になっていくのが実感でき笑顔もこぼれます

※講師の山本さんがアドバイスしてくれる「きれいの術」は13ページに掲載