


◆女性部のクッキング教室／募集から準備・実施までの記録

女性部長には、女性部の独自性を出し、前例踏襲の事業実施でなく女性会員のニーズに応えた事業の実施をと5月以降心労を掛ける中、7月からコアガスさんと協議を積んで頂き、10月最初の自治会回覧文書で教室開催の案内文書を回覧に供し、受講者を募集・調整して頂きました。


回覧

平成22年10月6日

国分寺自治会女性部員の皆さまへ



クッキング教室開催のご案内



国分寺自治会
女性部長 河野 瑞江

心地よい季節になって参りましたが、女性部員の皆さまには、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、女性部の研修事業については、近年、バスを借用しての研修視察旅行を重ねてまいりましたが、無料バスゆえ視察先が限定されマンネリ化しつつあるとの批判を耳にしていました。六月灯打ち合わせ協議のお母さん方との語らいの中で、家族のためのおやつ作り等の教室を、身近な施設で開催して欲しいとのご意見を拝聴し、今年、㈱コアガスの全面的なご協力を頂き、次によりクッキング教室を開催することにいたしましたのでご案内申し上げます。多数の受講をお待ちしています。

▶日時及び場所 11月6日(土) 国分寺自治会館で
午前10時～と午後2時～の2回、各2時間

▶料理内容 **大豆パウダー 豆乳抹茶プリン&おからチョコケーキ**

▶講師 ㈱コアガス コア館
サブマネージャーの愛川美由紀先生と栄養士の前村瑠美先生

▶準備するもの エプロン・三角巾・コーヒーカップを各自持参のこと

▶参加費 ワンコイン100円/人(教材の一部実費負担をお願いします。当日持参のこと)

▶募集員数 午前・午後とも各25人

▶申し込み方法 受講希望者は、申込書に氏名と受講希望時間帯を明示してお申し込みを。なお、各班長さんにはお手数がかかりますが、班内で申込者がありましたら10月17日(第三日曜日)のリサイクルの際、申込書を持参し、境内入口で旗振り誘導中の自治会長もしくは副会長にお渡しください。

▶その他 自治会館内に調理器具を持ち込んでのクッキング教室開催となりますので、小さなお子様連れの参加は、今回はご遠慮ください。

女性部研修事業／クッキング教室受講申込書

班名	氏名	電話番号	午前受講希望	午後受講希望	どちらでも可

※午前・午後・どちらの組でも可欄に○印を付けてお申込みください。各組の定員を上回った場合は、調整させていただきますのでお済みお申し込みください。なお、決定通知は、申し込みご本人宛て別途電話で差し上げる予定にしています。



前日の朝には、机・椅子に加え、ガスレンジ、冷蔵庫までコアガスさんに搬入して頂き会場準備30分余で完了。お花は、自治会長令夫人に調理機材が入り見違えるように変身した自治会館に何か足りないものがあるとして周囲の花を摘み集め〇〇流で生けて頂きワンポイントの演出を。



本番当日の様様

平成22年11月6日(土)

10:00~12:00

**** 豆乳の力 ****


- ☆ イソフラボンとは、若返りホルモンと言われる、『DHEA』を増やします。
- ☆ 豆乳にはカルシウムも含まれ、良質なタンパク質によって、吸収も促進されます。
- ☆ ビタミンE・Bを含み、美肌作りに効果があります。

**** おからの力 ****

- ☆ 食物繊維による…便秘予防。
…コレステロール等の有害物質を吸収、排泄。
…満腹感の特長。
- ☆ サボニンによる…血と血管の若返り。
…肥満予防にも効果的。

**** クリーム ****

- ☆ 七分立て…泡立て器からゆっくり落ち、縁が揺れるくらい状態。
- ☆ 八分立て…泡だて器にとどまるくらいで、先端の角が少し曲がる状態。
- ☆ 九分立て…先端の角がピンと立つ状態。



大豆パワー

豆腐抹茶プリン

おからチョコケーキ

*** 豆腐抹茶プリン ***

*** 材料: 8個分 ***

絹ごし豆腐 240g	粉ゼラチン 8g
砂糖 80g	お湯 80g
豆乳 240g	ホイップ 80ml
抹茶 8g	砂糖 16g
	あずき 24粒

*** 作り方 ***

- 豆腐は沸騰したお湯に入れ、ザルにあげて水を切っておきます。
- お湯にゼラチンを振り入れ、スプーンで混ぜ溶かします。
- ミキサーに豆腐・砂糖・抹茶・豆乳を入れ、豆腐が滑らかになるまで混ぜます。
- ③に②のゼラチンを加え、再度混ぜます。
- ④をこした後、器に入れ冷蔵庫で冷やし固めます。
- ホイップを七分で泡立てます。
- 固まったら⑥のクリームをかけて二層にし、あずきを飾って出来上がり!

*** おからチョコケーキ ***

*** 材料: 8個分 ***

おから 100g	チョコレート 45g
卵 2個	豆乳 50g
砂糖 60g	サラダ油 大さじ1

*** 作り方 ***

- チョコレートを湯せんで溶かした後、油を混ぜます。
- おからはボウルに入れ、かたまりをほくします。
- ②に①を入れ混ぜ、豆乳も加えてよく混ぜます。
- 別のボウルに卵を入れほくし、砂糖を加えてよく混ぜ、更に湯せんにつけながら、もったりするまでハンドミキサーで泡立てます。
* 生地の温かさは人肌程度になります! *

(⑤の分割)

A	B	C
---	---	---

- ③に④の半量を入れ、よく混ぜます。(A量)更にB量を加え、ざっくり混ぜます。
- 最後はCの方に⑤の生地を入れ、切るように混ぜます。
- カップの八分目まで生地を入れ、180℃のオーブンで約20分焼いて出来上がり(≧V≦)/☆

* 冷蔵庫保存…翌日～二日目がおススメ!

当日頂いた「豆腐抹茶プリン」と「おからチョコケーキ」のレシピで、上写真左には豆腐の力とおからの力(栄養面)まで記載されています。

調理実習の開校式では、河野女性部長と向井コーアガス川内支店長さんからご挨拶を頂きました。



講師の(株)コーアガス コーア館(鹿児島市)の愛川先生と前村先生。なお、同館にあって出張教室の開催は今回が初の試みであったとか。本当にお二人には、準備を含め大変ご苦労さまでした。





和やかな各テーブルでの調理実習の様子

参加者24人（20代～70代）は、胸に女性部長が準備した班名と氏名の名札を着け、そして班が重ならないよう4テーブルに分かれて調理実習に励んで頂き、講師の先生が事前に製作された試食品を味見する中、当日製作したおやつ商品は、各自ケーキ4個・プリン3個は、お持ち帰りのお土産付きに参加者全員がコアガスファンになり大感激でした。



女性部長が出席者から徴したアンケート集計結果

【アンケートについてお願い】

昨年までは九電さんによる研修視察旅行を重ねてまいりましたが、今年は身近な場所で気軽に参加していただき、皆さまとの親睦を深めたいという思いから自治会館内での活動になりました。今回、(株)コアガスさんの全面的なご協力を頂き「クッキング教室」を開催する事ができました。

次年度の女性部研修計画の参考にさせていただきたいと思いますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

☆今回のおやつ作りについてのご意見ご感想などお聞かせください。

簡単にでき栄養も考え美味しく頂き満足です。簡単に美味しいケーキ作りができて良かった。小麦粉の代わりにおからで出来ることが分かって大変勉強になりました。準備の段階から材料の計量等すべて用意された講習だったので、ただ作るだけの楽ちん教室でした。あっという間の楽しい時間でした。和やかに出来て楽しいでした。子供のおやつも手作りでヘルシーなものと考えていたところ、今回のお菓子作りがあったので参加しました。おからは日頃から使っていて、お菓子にレパートリーが少なかったのととても参考になりました。色々な方と話をすることができて良かった。子供のおやつに早速作りたい。簡単に作れるのが一番、今回のメニューは良かった。大豆おからパワーでヘルシー美人なろうかなと思います。時間も参加人数も良かった。とっても良い企画でした。次回もお願いできたら有難いです。職場で作ってあげようと思い参加しました。同じ自治会でも知らない方ばかりで、顔見知りになれて良かった。

☆クッキングの中で他に作ってみたいものがありますか？

パン作り、郷土料理、短時間で作るおかず、おせち料理、レアチーズケーキ、かぼちゃクッキー、常備菜、簡単な料理、地元の食材を使った意外な調理法を用いた料理、米粉パン、ピザ、和菓子

☆クッキング以外で取りあげてもらいたいものは何ですか？思いついたこと何なりとお願いします。

フラワーアレンジ、リース作り、草木染め、お花、健康体操、簡単な手芸、クリスマス・正月用飾り、陶器作り、木工教室、マナー講座

(以上たくさんの回答が寄せられました。おかげさまで大好評でした。)

アンケートについてお願い

昨年までは九電さんによる研修視察旅行を重ねてまいりましたが、今年は身近な場所で気軽に参加していただき皆さまとの親睦を深めたいという思いから自治会館内での活動になりました。今回、(株)コアガスさんの全面的なご協力を頂き「クッキング教室」を開催する事ができました。

次年度の女性部研修計画の参考にさせていただきたいと思いますのでご協力よろしくお願ひいたします。

[大豆パワーde 豆乳抹茶プリン&おからチョコケーキ](#)

☆ 今回のおやつ作りについてのご意見ご感想などお聞かせください。

☆ クッキングの中で他に作ってみたいものがありますか？

☆ クッキング以外で取りあげてもらいたいものは何ですか？思いついたこと何なりとお願いします。

例→ フラワーアレンジ リース作り 草木染め 研修旅行など……

その他

ご協力ありがとうございました。これからもよろしくお願ひいたします。