

【すこしお調理教室】感想まとめ



青森県生活協同組合連合会

11月10日（金）西部市民センター

■ご記入者について 参加人数16名（参加申し込み16名）

年代	30代（1名）40代（3名）50代（1名）60代（3名）70代（7名） 80代以上（1名）
加入生協	保健生協（5名）コープあおもり（5名）県民生協（6名）未記入（3名）

■本日の企画について

ご参加のきっかけ	会議等で職員・組合員に誘われた（8名）共同購入ちらし（1名） 店頭ポスター（2名）友人に（4名）ホームページ・インターネット（0名）
お連れの方	1人で参加（7名）友人（7名）その他（2名）
減塩のお話について	わかりやすかった（9名）だいたい理解できた（8名）難しかった（0） ・いかに家庭で味が濃いか、もっともっと薄味にしなければ ・自分が減塩していない事がわかった。今日を参考にして食事づくりに気をつけたい。
調理実習の説明について	わかりやすかった（9名）だいたいわかった（6名）わかりにくい（0） ・今度中華の献立をおしえて欲しい。
調理実習について	スムーズだった（5名）だいたいうまくいった（11名）大変な点があった ・順序など手順がわるい所もあったので、反省しながら実習を思い出したい。 ・時間内でわぁーと調理したので、家でもう一度作り身につけたい。
試食について	とてもおいしくできた（15名）おいしくできた（1名）工夫が必要（0） ・大満足でした。孫たちにもスープはいいかな。 ・各班でスープの味（塩分）が違っていた。 ・根菜の豆乳スープ、塩分が0.6gだとは思えないうまさでおいしかった。
おしゃべりタイム	・皆さん知識があり、参考になりました。楽しかった。良かった。 ・楽しくお話ができました。グループでの交流が楽しかった。 ・各グループのスープの飲み比べをして味の違いを話し合えて良かったです。同じ材料なのに不思議ですね。 ・楽しくすばやくできました！もちろん味も大変美味しかったです♪ ・偶然、知り合いと同じグループだったので、楽しかったです。
全体を通してご意見・ご要望など	・家庭でも是非実行してみたいと思いました。豆乳スープとても美味しかったです。各グループの味見で、それぞれ味が違っておもしろかったです。 ・調理を通して全く知らない人と交流が出来て楽しかった。講師の先生にコープあおもりの企画に来ていただけたらうれしいです！ ・自分がいつも塩分をあまり気にしないで料理していることがわかりました。気をつけたいと思います。 ・いかに塩分を取り過ぎていたか感じました。今日の料理を食べてこれから気を付けることにしました。参加して良かったです。 ・全体的にはとてもおもしろかった。

調理教室の様子



主催：青森県生協連 共催：コープあおもり・青森保健生協
協賛：コープ共済連・あおもりコープフーズ