

# 福島県南生協 2011年 サマースクール報告

●福島県南生協(西白河郡西郷村)は、2011年のサマースクールを、7月25日から8月3日の間に、8企画・親子20組・約110人の参加をえて開催しました。その中から好評の3企画を紹介します。

## 廃油石鹸作りと簡単フローズンヨーグルト

白河第3こーぷ委員会

ブルーベリーのフローズンヨーグルト作りと廃油の石鹸作りに挑戦しました。大変暑い中の作業でしたが、みんな汗をかきながら一生懸命に取り組みました。帰りに石鹸のお土産が出来てみんな大満足でした。フローズンヨーグルトと廃油で作る石鹸の作り方を紹介します。



早くおやつが食べたいな！

※「廃油手作り石鹸のレシピ」は最後のページにあります。

## フローズンヨーグルトの作り方

〈材料〉 プレーンヨーグルト 450グラム ブルーベリージャム 大さじ1/2~1

冷凍ブルーベリー 適宜

〈作り方〉 ①大きめのボールにヨーグルトとブルーベリージャムを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。  
②バットに取り冷凍ブルーベリーを入れ、冷凍庫で2時間ほど冷やし固める。  
③器に盛る。好んで冷凍ブルーベリーを入れてもよい。

## 紙芝居とフルーツ寒天ゼリー

平和ユニセフ委員会

前日にゼリーは作り冷やして置きました。第1こーぷ委員会のサマースクールの子供10人にも参加して頂き、平和の紙芝居と子供向けの紙芝居をみんなで楽しみました。簡単に作れて美味しいフルーツ寒天ゼリーを紹介します。

## フルーツ寒天ゼリーの作り方

〈材料〉 CO・OP 寒天パウダー1本 CO・OP フルーツミックス缶

〈作り方〉 ①缶詰の中身を果実とシロップに分けて置く。

②シロップに水を足して400CCにする。

③鍋に②と寒天パウダーを入れて火にかける。かき混ぜながら煮詰める。④型にフルーツを入れて④を流し固める。

※お好みで砂糖加えてもOK!



## お買い物体験と夏休みのおやつ作り

くらし委員会

子供たちは100円で買い物体験をしました。100円での買い物は限られているので苦労している様子でしたがその体験を通してお金の大切さが実感出来たのではないかなと思います。親子で楽しんだフルーツ白玉づくりのレシピを紹介します。

## フルーツ白玉の作り方

〈材料〉 4人分 絹ごし豆腐 200グラム 白玉粉200グラム  
コンデンスミルク 適宜

〈作り方〉 ①豆腐を崩しながら白玉粉と混ぜる。

②粒々がなくなり、耳たぶくらいの硬さになるまでよく練る。

③団子状に丸め、火が通りやすいように真ん中を窪ませる。



- ④沸騰した湯に白玉を落としてゆで、茹で上がったたら冷水に取る。
- ⑤（水に少しだけ浮いてから沈めば火が通っている）
- ⑥みかん、バナナ、キウイを食べやすく切って、白玉とうろこ団子と器に盛り、コンデンスミルクをかけて出来上がりです。



●来年のサマースクールをお楽しみに！！

<問い合わせ先>

福島県南生協 組合員活動部 電話：024-827-3903

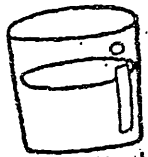
ボリューム満点デス！

# 作ってみよう

## 手作り石けん

### ーインスタント法ー

[材料]



水 850cc



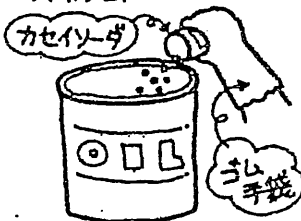
カセイソーダ 450g



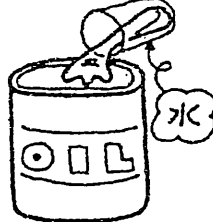
天かすなどの  
ゴミを取り  
除いておく

### 作り方

①カセイソーダ450gを  
オイル缶に入れる



②水 850ccを  
加える

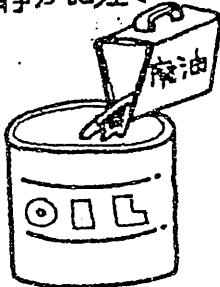


**注意!!**  
カセイソーダと水の  
順序をまちがえると  
カセイソーダが高温  
をだして飛び  
散り危険です。

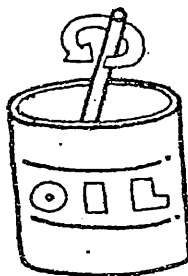


③棒をかきまぜて  
カセイソーダを  
とかす

④カセイソーダが  
とけたら廃油3Lを  
静かに注ぐ



⑤12~30分かきまぜる  
どろどろとした  
乳化状態になる



⑥発泡スチロールの箱に流し  
込みきちりフタをして暖かい  
ところにおいておく



⑦1週間程で白く固まる。使いやすい  
大きさに切り分ける。

**注意!!**

作りたてはアルカリ性  
が強く肌荒れするので、  
1か月間ねかせてから使います。

発泡スチロールのふたつき箱