

練馬区、西東京市、東久留米市、清瀬市、東村山市のみなさまへ

東京5ブロックニュース

5月号



5月のみらいひろば

コープみらいの「みらいひろば」は、どなたでも参加できる集いの場です。初めての方、お一人でもお気軽に！お友達同士、子育て中の方、大歓迎！楽しくおしゃべりしてみませんか？

事前申し込みは不要になりました！

お子さん同伴可、参加費無料です。

- 参加は月1回、1会場。お住まいのお近くの会場に参加できます。
- 事前申し込みなしで開催していますが、会場の定員人数に達した場合にはお断りする事がありますのでご了承ください。●筆記用具、ゴミ袋をお持ちください。●コープ商品の販売、勧誘等はありません。●当日は5分前までに会場へお越しください。

託児のご案内

- 満1歳～小学3年生まで。●初回は同伴をお願いします。2回目の参加より託児可能です。●お申し込みが必要です。●託児には定員があり、お申し込み多数の場合抽選になります。
- (託児あり)と記載のある会場が対象です。詳細は会場のブロック委員におたずねください。

練馬区 石神井・ねりま合同

5/18(月) 10:00~11:30 (定員20人)
持ち物 ●ハサミ、マイカップ

石神井公園区民交流センター2階 展示室兼集会所
(練馬区石神井町2-14-1)
西武池袋線 石神井公園駅
中央口を出て北口 徒歩1分

西東京市 ひばりが丘・保谷合同

5/21(木) 10:00~11:30 (定員18人)
持ち物 ●マイカップ、ハサミ、エプロン、三角巾

保谷駅前公民館 ステアビル 5階 第3学習室
(西東京市東町3-14-30)
西武池袋線 保谷駅 南口 徒歩1分

東久留米市 東久留米

5/20(水) 10:00~11:30 (定員18人)
持ち物 ●ハサミ、マイカップ

成美教育文化会館 2階 料理・創作室 (託児あり)
(東久留米市東本町8-14) (お子さんの同伴は可)
西武池袋線 東久留米駅 北口 徒歩4分

●お問い合わせ

コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部
TEL: 03-3382-5665
受付時間/9:00~17:00 (土・日・祝休)

清瀬市 清瀬

5/14(木) 10:00~11:30 (定員18人)
持ち物 ●ハサミ、マイカップ

清瀬けやきホール2階 第3会議室
(清瀬市元町1-6-6)
西武池袋線 清瀬駅 北口 徒歩4分

東村山市 東村山・秋津合同

5/19(火) 10:00~11:30 (定員20人)
持ち物 ●ハサミ、マイカップ

東村山市市民ステーションサンパルネ 2階
コンベンションホール
(東村山市野口町1-46)
西武新宿線 東村山駅 仮改札口を出て左 西口 徒歩2分

コープみらいの「みらいひろば」や企画などに参加される方へお願い

- ★当日発熱や、体調が悪い方のご参加はご遠慮ください。
- ★必要な方は各自で飲み物をお持ちください。
- ★天候や不測の事態によって、みらいひろばや企画を急遽中止とさせていただきます。予めご了承ください。
- ★お預かりした情報は、お申し込み受付、資料やご案内送付、その他ご連絡が必要な場合に使用させていただきます。その他の目的には一切使用しません。



「もっと知ってもっとおいしい！オリーブオイル学習会」

2026年3月13日(金) 成美教育文化会館にて、「もっと知ってもっとおいしい！オリーブオイル学習会」を行いました。



株式会社J-オイルミルズ 東京支社 家庭用販売部の方を講師としてお招きし、「もっと知ってもっとおいしい！オリーブオイル学習会」を行いました。

日本の「あぶら」の歴史から始まり、なぜ今「油」が注目されているのか。油に含まれるオメガ3 (α-リノレン酸) は体内で生成できず、食品からしか摂取出来ないことや、中鎖脂肪酸のお話まで、なるほど！の連続。

エクストラバージンオイル2種 (熟成したオリーブの果実から作られたものと、早取れの青いオリーブの果実から作られたもの)、ピュアオリーブオイル、ブレンドオリーブオイルの4種類。

試飲する事により、それぞれの違いがはっきりとわかり「後から少しピリッとするのね」「こちらの方がまるやかね」と言った感想もいただきました。

- オリーブオイルの産地として有名な日本の小豆島は、スペインやイタリアなどの温暖な地中海地方と同じオリーブベルトに属していること。
- オリーブオイルが出来るまでの工程。
- オリーブオイルのグレードや風味の違い。



などを学んだあと、いよいよ試飲タイム。まず、オリーブオイルの入ったカップを手で包むように持ち、クルクル回して温めます。そして香りを確認してから、オリーブオイルの試飲をしました。



次に試食を行いました。梅干し、もずく酢、納豆、キムチ、豚汁、パン、さらにはバニラアイスクリームにもオリーブオイルをかけて試食しました。特にもずく酢やキムチは味がまるやかになり大好評でした。

今後のお料理作りの幅が広がりそうです。

「油を売る」という慣用語や「サラダ油」の語源、大さじ一杯のカロリーの話など、雑学も満載。

学んで、おいしい、楽しい時間でした。

詳しくは「活動の様子はこちらから コープみらい活動お知らせブログ 3 ほべたん通信 → 東京5ブロックを探してご覧ください。」

