クローズアップ CLOSE UP!

笑顔の力は無限大！

株式会社BRILLIANT YOU代表取締役
スマイル コンサルタント
コープかがわ有識理事
（高松市在住）
多田 祐子さん

笑顔が素敵な女性、憧れますね。印象がいいだけでなく、笑顔にはこんな力があるということを、スマイルコンサルタントの多田さんに、輝く笑顔でお話して頂きました。

現在は、研修やイベントの司会などの仕事をしています。初めて仕事をする場でも、笑顔と挨拶が距離をグッと縮めてくれています。

■笑顔でポジティブな脳に

ニコニコしていると、脳がポジティブに働いて、ハッピーな言葉が出てくるし、いい音（情報）が入ってきます。笑顔の人って、寄って行くといいことを大なり小なり持っているんですよね。

逆に表情のスイッチを切って無表情でいると、いい音が入ってこなくなります。〝心と表情〟は、連動しているんですね。

笑っていこー！

笑顔で口角が上がり顔が三角形になると、若々しく見えますよ。笑顔は〝お金のかからない自然整形〟！

■コンパニオンの研修で得た人を魅力的に見せる笑顔

短大を卒業後、特にしたいこともなくて就職活動もせず…。そんな時、「瀬戸大橋架橋記念博覧会」が開催されるということで、親の勧めでコンパニオンに応募したんです。コンパニオンって、華やかなイメージがあるでしょう。でも、その研修がとても厳しくて。話し方、歩き方、立ち居振る舞い、メイク、知識、体力も必要だからと早朝から走ったり。あまりのきつさにギブアップしてしまうひともいましたが、私は、毎日が楽しくて楽しくて。

会期中、VIPをご案内させていただいた折に、その方々が醸し出す風格や立ち居振る舞いに大変感動いたしました。例えば、歩き方、話し方、そして素敵な笑顔は、どんなに高価なドレスよりも、その人を魅力的にさせるのだと感じました。その頃から人間観察グセが付きましたね（笑）。

［挨拶の原則］
- あ　明るく アイコンタクト
- い　いつも
- さ　先に
- つ　続ける

■当たり前のありがたさに気づく心が笑顔に

先日ぎっくり腰になって大変だったんですが、治った時には「立てるって、歩けるって最高！」って思いました。朝目が覚める、車のエンジンがかかる、いつも通りが嬉しい。当たり前のありがたさに気づく心が笑顔を作ってくれます。

コープかがわ配送担当者の研修にて

日々、組合員さんとコミュニケーションをとっているだけあって、担当さんはユーモアがあります。相手の話をハートで理解しようとしているのが伝わって、私も学ばせて頂いています。

編集後記

クローズアップの取材で、多田さんの目を見て緊張しまくりの私。〝相手の鼻先を見るといい〟と教えてもらいました。緊張しやすい人、試してみて！　（H）

お便り募集！

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当か店舗サービスコーナーへご提出ください。
クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。

応募締切り
10月12日（月）

プレゼント商品

※写真はイメージです。

※当選発表は、当選者にプレゼント商品をお渡しして発表に代えさせていただきます。配送担当者、又は店舗のサービスカウンターにてお渡しします。
7月号のクイズの答えは「手延べ」でした。

プレゼントクイズ

コープかがわで取り扱っている無洗米は、
○　○　米です。

●みんなの広場のテーマは「家族や友人と楽しむ旅行」です。
おすすめの場所を旅の思い出と共にお寄せください。
テーマ以外の声もお待ちしています！

住所　　TEL

お名前（ペンネーム可）　　組合員コード

※プレゼントのお届けに必要となりますので、住所・TEL・お名前・組合員コードは必ずご記入ください。

※お預かりいたしました個人情報は、機関誌やHP、まいこ～ぷへの掲載に活用させていただきます。

センター（地区担当）・店舗（サービスコーナー）→経営企画室 087-835-2130

十河先生のるんるんクッキング

ヘルシーで敬老の日におすすめ

豆腐ピカタの和風あんかけ

材料（2人分）　1人前約250kcal

もめん豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2丁
たまご・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
しいたけ、えのき、しめじ、生姜、人参、
ピーマン、太ネギなど・・・・・・・・計100g
小麦粉、オリーブオイル、水溶き片栗粉
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各適量
ⓐ
- だし汁・・・・・・・・・・・・・150cc
- 淡口しょうゆ・・・・・・・小さじ2
- 塩、砂糖、こしょう・・・各少々

作り方

① もめん豆腐は1㎝厚さの長方形に切り、皿にのせ、ラップをしないで電子レンジ500Wで1分半加熱する。
② ①の水気をふき、小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、オリーブオイルを熱したフライパンに並べ中火で色よく両面焼く。
③ ②を再び卵液につけて焼き、2～3回繰り返す。
④ 野菜は細切りにする。小鍋にⓐを入れ、野菜を火の通りの遅い順に入れる。味をみてよければ、水溶き片栗粉で濃いめにとろみをつける。
⑤ 器に豆腐ピカタを盛り、④のあんをたっぷりとかけ、お好みで卸し生姜や白髪ネギを天盛りにする。

【ピカタ】
イタリア料理。パルメザンチーズやパセリを入れた卵液に豚肉を絡ませて焼く、ポークピカタが有名。

トングを使えば、焼いた豆腐を卵液にからませやすいです。

十河先生のるんるんクッキング

シャキシャキの歯ごたえ

切り干し大根とスモークサーモンのマリネサラダ

材料（2人分）　1人前約120kcal

切り干し大根・・・・・・・・・・・・・・・1/2袋
スモークサーモン・・・・・・・・・・・・・40g
たけもりのマリネソース・・・・・・・・・適量
レタス、セロリ、ミニトマト、レモン・・・各適量

なければ手作りで

◀たけもりのマリネソース

まいこ～ぷ 9月5回 No.585

手作りマリネソース
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 酢…大さじ3（あればりんご酢・黒酢・レモン汁ワインビネガーなど適量）
- 砂糖…小さじ1
- 塩…小さじ1/4～1/3
- ニンニク・玉ねぎのみじん切り、さらしパセリ、粗挽きこしょうなど適量

作り方

① 切り干し大根をさっと洗って水につけ、5～6分おいてしっかり水気を絞る。
② セロリは千切り、ミニトマトは半分に切り、レモンは皮をむいていちょう切りにし、ボウルに入れ、①とスモークサーモンを入れて混ぜる。
③ ②にたけもりのマリネソースを加え、ざっくりと混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
④ 器に食べやすくちぎったレタスをしき、③を盛り、レモンのくし形切りを添え、彩りよく盛りつける。

十河先生のるんるんクッキング

BG米と切り餅で

三色おはぎ

材料（9個分）　1個当り約210kcal

BG米・・・・・・・・・・・・・・・専用カップ2杯
切り餅・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
粒あん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・330g
きな粉、青のり粉・・・・・・・・・・・・・各適量
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

※他に黒すりゴマ、うぐいすあん、こしあん、黄身あんなどお好みで。
※米に切り餅を入れて炊き、よく混ぜると香りと粘りが出て、おはぎや桜餅などの生地が手軽に作れます。

作り方

① BG米（専用カップ2杯）を炊飯器に入れて2合分の目盛りまで水を入れ、小切りにした切り餅を入れ、30分おいて炊く。
② 炊き上がったら砂糖を入れ、木しゃもじで全体を混ぜ合わせ、手に水をつけて9個（大6個、小3個）丸めておく。
③ 粒あんは、50gを3個（a）、30gを6個（b）丸める。
④ 手に水を少量つけて、②の大の生地を広げ、③の（b）のあんを包み、外側にきな粉、青のり粉を3個ずつまぶす。
⑤ ③の（a）のあんは薄く広げ、②の小の生地を包む。

ポイント！
砂糖を入れると、固くなるのを遅らせることができます。

外側のあんはラップで上から押さえて広げると、生地が包みやすいです。