

女性部だより



みんなのよい食プロジェクト

JA 女性部 食のつどいに参加

～ 近江のおいしさ 知って・食べて・つなげよう ～



地域の伝統ある食文化を知り、滋賀の風土に生まれ育ったおいしい農畜産物や郷土料理・伝統料理を技術も含め伝えることは、地元を知ることになり、地域の良さを見直すことにもなります。私たちは、良き伝統を守るとともに、時代にあった食文化を若い世代や子につなげるために、8月29日（火）ホテルニューオウミで、女性部員、フレッシュミズ部員を対象に150名が集まりました。レーク滋賀女性部からは、32名が参加しました。「食」と「農」の活動報告では、県内の女性部から発表があり、レーク滋賀女性部から、杉田部長が「季節の地元野菜 食べて元気！！ わくわくクッキング」と題して発表をしました。

デモンストレーションのレシピ紹介

まるごと杉谷なすびと水口かんばんの炊き込みご飯



講師 フードコーディネーター 梶山 葉月 氏

★ 材料（2人分）

米・・・・・・・・2合
杉谷（下田）なす・・・
1個300g 零度
水口かんばん・10g
ベーコン・・・・2枚(40g)
生姜・・・・・・・・15g
大葉・・・・・・・・適量

調味料 A

だし汁・・・・280ml
薄口醤油・・・大さじ2
日本酒・・・・大さじ2
みりん・・・・大さじ1

★ 作り方

- ① ベーコンは1センチ幅に切る。生姜は皮をこそげ落として、千切りにする。かんばんの水で洗って塩（分量外）で揉んで水ですすぎ、もどして1センチ幅に切る。
- ② なすはヘタを切り落として、放射線状に切込みを入れる。
（大きい場合は細かく切れ目を入れる。）
- ③ 炊飯器に、洗って水気をしっかりと切った米、調味料 A、をいれ②のなすを底に押し付けるようにしながら真ん中に置く。
- ④ まわりに、①をおいて、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、なすをほぐしながら、まぜて10分ほど蒸らす。
- ⑥ 器にもりつけ、お好みで大葉の千切りを盛り付ける。



- * 杉谷なすの特徴がわかるようにまるごと入れました。地元のなすでもできます。
- * なすが大きい場合は切って入れて下さい。細かく切ると形がなくなります。
- * 炊きあがりのなすは少し固めですが、ほぐして蒸らすことで丁度よい食感になります。

本 部

JA 健康寿命100歳プロジェクト

健康教室と防災教室 7会場で開催 9/11～

1部・・・健康教室
おでかけ応援講座
フィレイル&頻尿予防

2部・・・防災教室
身近なものを使って応急手当
&災害の心がまえ



おでかけは楽しく安心



そなえよう つねに



講師 花王グループカスタマーマーケティング(株)



講師 日本赤十字社 滋賀県支部

高 島 支 部



「家の光」を利用して手芸グループが牛乳パックとジーンズの小物入れを作りました。

お喋りをしながら楽しい時間をみんなで過ごしました



ジーンズの端切れを使うとしっかり硬めの仕上がり



大津支部

9月26日 大津特産づくり実行委員会

視察研修

京都府八幡市のやわた流れ橋交流プラザ四季彩館へ日帰り視察に行ってきました！大津の特産グループ活性化に繋げてまいります（^^）！



昨年に引き続き、定員を上回る応募がありました。ユズの皮で柚子胡椒を、残った実の果汁で柚子ポン酢づくり♪とても喜んでいただきました。

9月21日 柚子胡椒づくり

草津支部

9/13
おはぎ・奈良漬講座



「家の光」より
肩たたき棒が大人気！！各グループの活動や地域サロンに
どんどん広まっています。



栗 東 支 部



9/7 笑味ちゃんクラブ
「ヤクルト健康教室」

8/10 みどりの会
手原ふれあいサロン



9/11 みどりの会
「介護施設 湖都里」訪問



9/22, 25 フレミズサークル
「柚子胡椒づくり」



8/18 ベジま工房料理勉強会
＜メニュー＞
アスパラガスの鶏つくね
ゴーヤとハムのサラダ仕立て
なすの黒酢炒め
すいかのつるりんゼリー



守 山 野 洲 支 部



9/6・9/7 仲間づくり旅行

～関空の裏側探検～ 97名参加



ガイドさんの案内で関西国際空港を支える
裏方の施設を車窓見学。
普段は入れない保安区域にも潜入！



大阪土産の定番！月化粧ファクトリーで
「みるく饅頭月化粧」の工場見学＆お買い物



みんなで楽しくランチタイム！