

女性部だより

JAレーク滋賀管内の郷土料理紹介!! 食でつなごう 知って くらべて 楽しもう!!

女性部本部役員会5月24日（金）午前10時～開催
瀬田支店調理室にて、総会について打ち合わせ等を行いました。また、研修として、本部役員が各地区の郷土料理のレシピを持ち寄ったレシピ集の中から、今回、旬の野菜や特産品のレシピを選び調理をしました。

*わかさぎの代わりに若あゆを使ってみました。
みなさんも郷土料理に挑戦して下さい！
郷土料理のレシピは、各事務局にお問い合わせ下さい。

今回のメニュー

大津地区	たけのこのしぐれ煮
草津地区	わかさぎ南蛮漬け
栗東地区	いとこ汁
守山野洲地区	しょうがとじゃこの混ぜご飯
高島地区	イカとネギのぬた
	ほめられ黒酢シフォンケーキ



ほめられ黒酢でスイーツに挑戦!!

* シフォンケーキ *

材 料 (17 cm台1個)

卵白・・・5個	こめ油・・・50cc
砂糖・・・80g (40g×2)	豆乳・・・50cc
ほめられ黒酢・・・大さじ2.5	米粉・・・100g
卵黄・・・4個	ベーキングパウダー・・・大さじ1/2

作り方

- ① 卵白をボウルに入れ、ハンドミキサーで泡立てながら砂糖(40g)とほめられ黒酢を少しずつ加えて、つのが立つまで泡立てる。
- ② 別のボウルに卵黄と砂糖(40g)を入れてよく混ぜ、さらにこめ油を加えてもったりとなるまで混ぜたら豆乳を加えて混ぜのばす。
- ③ ②に①のメレンゲを半分加えて混ぜ、米粉とベーキングパウダーを加えて泡だて器で混ぜる。
- ④ 残りの①を加えてメレンゲをつぶさないようにさっくりと全体が均一になるように混ぜる。
- ⑤ シフォンケーキ型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで25分焼き、逆さにふせて冷まします。

みなさんも作ってみませんか!



本 部

活動が始まります。🌸🌻

令和6年度
本部役員・事務局合同会議 開催

4月19日(金)午前11時～開催
令和5年度活動報告と令和6年度
活動計画を検討しました。

「ころろ ひとつに」本部役員・
各事務局担当者は、新たな気持ちで
みなさんに寄り添い、活発な活動に
取り組んでいきます。

部員のみなさんも、お楽しみに！
是非 活動にご参加下さい。
お待ちしております。

家の光誌の記事を活用しよう！



家の光7月号



家の光7月号付録別冊

気になる記事をみんなで挑戦してみませんか。



③ ひんやり手芸



② ひんやり料理



① ひんやり健康法

家の光7月号付録別冊掲載

高 島 支 部

5/13
ブローチをつまみ細工に挑戦！
を作りました。



4/24 初夏の爽やかな色合い
ナスタチューム、ロベリア、パチュニア

大津支部

4/25 藤ウォーキング



晴天の中、神社
巡りをしながら
藤の花を楽しみ
ました♪

眼鏡ケース作り
など、和気あい
あいとした雰
囲気でした♪

5/15 ふれあいサロン
IN 堅田中央支店



5/20 東洋綿業視察研修
(浜名湖花博)



午後からは
雨も上がり、
花博は青空の中
鑑賞できました♪



草津支部

4/28.5/5

あおばな館 GW フェア出店

支部役員の皆様による季節野菜を使った
天ぷらや竹の子ごはん等販売されました。
他にもおじゃみグループのお手玉遊び、
来る美・ゆきすみれグループの
フリーマーケットも人気で多くの方に
喜んでいただきました。



新鮮な季節の 朝市を開催しています
野菜・花

月曜日: 志津支店

水曜日: ロク八荘

毎週AM9:00~、

金曜日: 草津支店

多数の品物を 100 円で販売

多くの方々にご来店頂いております。

ぜひ、一度お越しください。

栗 東 支 部

笑味ちゃんクラブ
きめ込み手芸
&
キラキラ
コースターづくり

スイーツフェスタ復習会
生米を使ったメニューに
チャレンジ

フレッシュミズ
豆板醤
&
食べるラー油づくり

家の光活用講座
さば缶・いわし缶
レシピに挑戦

守 山 野 洲 支 部

4/27 (土) 野洲地区営農グループ



大人気の紫芋ドーナツを
おうみんち本店で販売し
ました。



5/28 (火) 守山地区営農グループ

有機物（米ぬかなど）をEM菌で
発酵させ作るEMぼかし作り。
出来上がったぼかしは、夏野菜の
追肥として使います。



5/24 (金) 中主地区営農グループ

サツマイモ苗の定植と黒豆を
蒔きました。収穫したイモや黒豆
の一部は、施設に寄贈します。

