

ソフト食料理教室



高齢になると、唾液分泌量や嚙む力が衰えてきます。助けあい組織いきいき会は、いつまでも楽しく食事をしてもらうため、JA女性部と協力し、ソフト食料理講習会を11月14日に開催しました。

講習会ではソフト食の基本として、①食材・油脂を使うてのどの滑りを良くする。②様々な調理法で食材を柔らかくする。③食材を食べやすい大きさに切る。④ペースト・ゼリー状にして食べやすくする。の4点を紹介。その後、鶴木恵子さんを講師に、4つの料理を作って試食しました。参加者は、「料理の仕方では、よく、見た目にも美味しい料理が出来たので、さっそく家でも作ってみようと思います。」と話していました。

A. 花シユウマイ



①シユウマイの皮を3〜4mmに切る。②玉ねぎ・シイタケをみじん切りにして、レンジで2分加熱。③ひき肉と醤油・砂糖・塩を②に加える。④一口大にして、①をまぶす。⑤蒸し器にキャベツを敷き、④を並べて10

B. タラの揚げ煮



①下味をつけたタラの水気をとり、上新粉をつけて170℃で揚げる。②大根とシユウガをすり合わせる。③だし汁と醤油・酒・砂糖を合わせたものに、②を加えて煮立たせる。④揚げたタラに③を掛けたら出来上がり。

分蒸すと出来上がり。

C. 卵と南瓜のピカタ



①卵は茹でて刻み、パプリカをみじん切りにしてレンジで30秒加熱。②南瓜と長芋をレンジで3分加熱して、塩・コショウで味付けしてつぶす。③①に②を加えて、手頃な大きさにして上新粉を付け、フライパンで軽く焼けば出来上がり。

D. 豆腐のレアチーズケーキ



①クリームチーズをレンジで30秒加熱する。②豆腐を泡だて器で滑らかにし、①と豆乳・砂糖・レモン汁を加えて混ぜる。③粉ゼラチンを水でふやかし、レンジで30秒加熱して、②を加えて型に流し込む。④③を冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり。

レクリエーション大会



JA女性部能代支部は11月25日、湯らくの宿のしろで恒例のレクリエーション大会を開催し、会員同士の交流を深めました。

今年で7回目を数えるこのイベントには、各地区の女性部員42名が参加。はじめに佐々木博

子支部長が、「みんなで楽しく運動を行い、女性部員同士のきずなを強めてほしい。」と挨拶。そのあと小栗将子さんを講師に、「新聞紙による帽子作りやお手玉入れゲーム、『え』のつく言葉を制限時間内に書き出す言葉さがしゲームのほか、リレー競走や健康体操など様々なレクリエーションが行われました。会員たちはグループごとに分かれて競い合い、終始歓声と笑顔にあふれたイベントとなりました。



▶小栗将子さんが、楽しく運動できる体操を紹介