

『白神ねぎ』を使った料理講習会



J Aあきた白神女性部能代支部（佐々木博子支部長）は11月12日、働く婦人の家で料理講習会を開催しました。講習会には部員約30名が参加



←大塚先生と楽しくおいしい料理を作りました

ラダ（味噌ドレッシング）、「甘酒DE抹茶フレンチトースト」の料理5品を作りました。ねぎの炊き込みご飯作りでは、ねぎを4〜5cmに切り、しょうゆ、酒、こめ油などの調味料を入れて炊きあげました。大塚さんは「こめ油を入れるのがポイント。炊き上がった時にお米が立ち、ツヤツヤのご飯ができあがる」とアドバイスをしていました。部員たちは、炊飯ジャーのスイッチを入れるのを忘れるというハプニングもありましたが、グループごとに協力し、手際よく料理を作っていました。出来上がった料理の試食会では「炊き込みご飯とねぎが合うとは思わなかったが、食べてみるととてもおいしかった」と「フ

し、築野食品工業株式会社の大塚尚子さんを講師に招き、「ねぎの炊き込みご飯」、「揚げだし豆腐」、「ねぎの味噌汁（食べるラー油入り）」、「野菜サ

ライパンで揚げだし豆腐ができることに驚いた」などといった感想が聞かれ、和気あいあいとした雰囲気の中、部員は料理講習会を楽しんでいました。この日は、午後からフレッシュユミセス部会でも料理講習会が開催され、多くの部員が参加しました。



←色あざやかな料理ができました

〜安心・おいしい〜

嬉しい・やさしい

こめ油



こめ油は日本人の主食、お米が原料。100%、新鮮な米糠と胚芽から作られています。風味がよく、さっぱりし軽い仕上がり。いやなにおいがしないから、揚げもの、炒めものからドレッシングまで幅広く調理できます!!

お問い合わせは 生活課58-2154まで

レクリエーション大会



J A女性部能代支部は11月20日、アリナス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8回目となるこのイベントには、各地区の女性部員36名が参加。はじめに佐々木博子支部長が、「女性が何歳になっても輝いていられるよう地位向上をめざして、女性部員同士の絆を強めてほしい」と挨拶しました。その後、生活課の武藤課長が講師に、認知症予防に役立つ脳やチョコレートを多く含むゲームや、健康体操など頭と体を動かした様々なレクリエーションが行われ、会員たちはグループごとに分け、競い合い、笑い、終始歓声と笑顔にあふれたイベントとなりました。



←欲張りすぎて絵をこぼす女性部員もいました