

みその効能学ぶ

～女性営農生活講座1月講座～

1月12日、本店で女性営農生活講座1月講座を開き、受講生61人が参加した。

加藤味噌醤油醸造元の加藤裕人さんと諭絵さんを講師に迎え、みその効能について学んだ。加藤さんは「みそはアミノ酸が豊富でアンチエイジングや血圧を下げる効果もある。おすすめの調理方法はみそ汁。消化・吸収しやすく、毎日飽きずに食べることができる」と説明した。

日本各地のみそを試食し、原料による風味の違いを確認した。また、手軽にみそ汁が作れるようみそ玉の作り方も学んだ。



各地のみその味を確認する受講生

～みそ玉の作り方～

◎材料（4つ分）

- ・お好みのみそ 56g
- ・お好みの出汁（粉末）5g程度
- ・乾燥具材 *顆粒だしを使用するときは、量を減らす。

◎作り方

1. みそと出汁をよく混ぜる。
2. 具材は混ぜてもトッピングしてもOK
3. 4等分にし、コロコロ丸める。

お椀にお湯を注ぐだけで、簡単みそ汁！

◎保存方法

ラップに1ずつくるみ、みそと出汁だけのみそ玉は冷凍で1ヶ月程、具材をトッピングしたみそ玉は冷蔵庫で1週間程で食べ切る。



ラッピング例
乾燥ねぎ・わかめ・麩

若い世代の女性の交流

～フレッシュミズ部員合同交流会～

女性部フレッシュミズ部会（米村晶子部会長）は1月24日、常盤基幹支店でフレッシュミズ部会常盤支部と板柳支部の合同交流会を開き、13人が参加した。

Aコープの寒天を使った料理やシール感覚で使える転写紙で真っ白なマグカップを彩るポーセラーツで楽しみながら交流を深めた。

フレッシュミズとは、様々な年代の女性でつくるJA女性組織の中で、食や農業に関心のある若い世代（45歳くらいまで）の女性が集まって作った組織。農業をしている女性は、もちろん、農業をしていない女性も大歓迎！



ポーセラーツに取り組む部会員

華やかリース完成

～みらいカレッジ～

1月18日、本店で女性大学「みらいカレッジ」の1月講座を開き、受講生10人が参加した。

グリーンコーディネーターの桜庭るみ子さんを講師に迎え、造花を使ったリース作りをした。桜庭さんは「花が取れないようにしっかりと針金を巻く。花の並べ方や大きさは自由で、好きなように作ること」と説明。針金に苦戦しながらも7本の造花やグリーンシャワー、小物の鳥とリボンをリースに取り付け、華やかに仕上げた。

受講生は「上手にできたので、玄関先に飾りたい」と話した。



リースを手に笑顔の受講生