



1月27日、30日に生活教室「お豆腐とお饅頭作り」を南牧村中央公民館にて開催し、両日合わせて11名の女性部員が参加しました。

講師に南相木村の菊池さち江さんを招き、南牧村産の大豆を使用したお豆腐を作りました。搾りたての豆乳を味見した参加者は、大豆の甘味、おいしさにびっくりした様子でした。

にがりを混ぜ豆腐を固める間に炭酸饅頭作りも行ないました。部員同士の交流にもなり、楽しく有意義な活動になりました。



1月29日に体見直し教室を南相木村公民館にて開催し、11名が参加しました。

講師に理学療法士の岩松敬賀さんを招き、冬の寒さで硬くなった体をストレッチしました。時折、脳トレを取り入れながら全身をほぐしたり、隣同士で行なう動作もあり、笑い声の絶えない楽しい時間になりました。



小海支所の文化厚生部では今年度から、手話班を新たに立ち上げました。きっかけは手話をやってみたいとの声をいただいたことです。

部員の中に手話教室に通っている方がいて、先生に相談したところ講師を引き受けてくださり、始めることができました。手話の世界に触れて素晴らしい教室でした。

「また来年度も継続し、自然に手で話ができるようになりたい」「少しずつ前進できればと思う」と皆さんやる気満々です。



1月28日、川上支所女性部のグループ間交流会でAコープのお酢を使った料理教室を開催しました。講師にAコープのお酢を製造・販売する大興産業さんを招き、13名が参加しました。

出来上がった料理の試食をしながら、講師の方にお酢の特徴を説明していただきました。「5倍酢」は濃度が高いので、水分が多く出る漬物などに適しているそうです。また、「黒酢」は肉料理によく合い、「ほめられ酢」は、あまりすっぱくないので、お酢が苦手な人にもおすすめ。「らっきょ酢」は何にでも合うのでいろいろな料理に使えるそうです。お酢一つにしてもそれぞれの特徴があり、その特徴を生かして、おいしい料理に皆さんもチャレンジしてみてください。



### 【Aコープ商品で作る簡単レシピ】



和風ほめられ黒酢豚

#### 【材料(6~7人分)】

- 豚肩ロース(塊)……320g  
(塩・こしょう・片栗粉・油…少々)
- 玉ねぎ……1個
- ピーマン……4個
- にんじん……1本
- 玉ねぎ……1個
- しいたけ……4枚
- しょうが……1片
- ごま油……大さじ2

#### ☆調味料

- ・ほめられ黒酢……90cc
- ・しょうゆ……大さじ2
- 片栗粉……小さじ2
- 水……小さじ4

#### 【作り方】

- ①豚肉を厚さ1cm、幅2cmに切り、塩・こしょう、片栗粉、油をもみこむ。
- ②玉ねぎはくし形切り。ピーマンは種を取り除き、乱切り。にんじんは乱切りにし、ラップをふんわりかけ電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。しいたけは軸を取り除き、4等分に切る。しょうがはせん切り。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを加えて香りが出てきたら豚肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ④③に玉ねぎ・ピーマン・にんじん・しいたけを加えて炒め、火が通ったら☆調味料を回し入れてひと混ぜする。
- ⑤④に水溶き片栗粉を加え、とろみが出たら火を止め、出来上がり♪



にんじんと鶏むね肉の  
マスタードマリネ

#### 【材料(6~7人分)】

- にんじん……1/2本(100g)
- 玉ねぎ……1/2玉
- 鶏むね肉……200g  
(片栗粉……大さじ3)
- ☆マスタードマリネ液
  - ・エコープらっきょう酢……50cc
  - ・油……大さじ1
  - ・しょうゆ……小さじ1
  - ・粒マスタード……小さじ2
- 乾燥パセリ……適宜



#### 【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、ピーラーで薄い帯状に切る。玉ねぎは皮をむき、繊維を断つように薄切り。鶏むね肉は一口大の斜めそぎ切りにし、片栗粉をまぶし、沸騰した湯で茹で、冷水にとって水気をきる。
- ②ボウルに☆マスタードマリネ液を合わせる。
- ③②のボウルに、にんじんと玉ねぎを入れてよく混ぜ、しんなりさせてから、鶏むね肉加えて味をなじませ、器に盛り付けて乾燥パセリを飾って出来上がり♪