



7種類の草花を
配置します。



冬のガーデニングの
定番、葉牡丹

ワイ ワイ
Wai Wai
ミセス



花の特徴を説明
する大石社長。



長い花穂の
ストック

小花がかわい
らしいアリッサム



割りばしを使い、
すき間を
埋めていきます。

きれいな寄せ植えが
完成しました。



桜木支部の
皆さん



12月14日(水)

年末年始を彩る 季節の花の 寄せ植え

J A 女性部では、多くの支部が年末年始に自宅を彩る寄せ植えの教室を開いています。この日は、J A 総合育苗センターで東部、北部、西部ブロックが午前と午後に分かれ、計106名が教室に参加しました。講師に大石種苗店の大石義仁社長を招き、草花の紹介や鉢への入れ方を聞きました。その後、シクラメンや葉牡丹、アリッサムなど7種類を鉢の中にバランス良く配置し、寄せ植えを楽しみました。

大石社長は「寄せ植えを玄関などに置く人が増えている。自分では選びにくいこともあって、寄せ植えイベ

ントはここ2、3年で人気となっている。花壇とは違い、手元でどう育つか見る楽しみを味わってもらいたい」と魅力を語ります。

榛村節子西部ブロック長は「昨年も参加したが、花が長持ちした。久しぶりに人数が多い活動で、楽しみながらできたことが良かった」と話しました。



自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ

すてきな
レシピ



Point

タネとゆで卵の間に
空気が入ると、
破裂しやすいので
注意しましょう。

ボリューム満点のイギリス料理

スコッチエッグ

335kcal 塩分:1g (1人分)

材料(4人分)

卵 … 4個	小麦粉 … 40g
合い挽き肉 … 300g	水 … 60g
たまねぎ(みじん切り) … 50g	パン粉 … 50g
にんじん(みじん切り) … 20g	揚げ油 … 適量
塩 … 小さじ1/2	[添え]
こしょう … 少々	ブロッコリー … 1/4株

作り方

- 1 卵を水からゆで、沸騰してから7分程度加熱する。水にとって冷やし、殻をむく。
- 2 たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。2を加えてさらにこねる。
- 4 3のタネを4等分し、ラップの上に平らに広げる。
- 5 ラップを使い、空気を抜くようにゆで卵にしっかり包み込む。
- 6 小麦粉と水を混ぜたものに5をつけ、パン粉をつける。
- 7 170℃の油できつね色に揚げる。
- 8 半分に切って盛り付ける。ゆでたブロッコリーを添える。

Point

リングは
5mm以下の
角切りにしましょう。

旬の食材を使ったあっさりおやつ

さつまとリンゴの茶巾

56kcal 塩分:0g (1人分)

材料(4個分)

サツマイモ … 1/2本(125g)
リンゴ … 1/4個(50g)
砂糖 … 大さじ1

作り方

- 1 サツマイモは皮をむき輪切りにし、水にさらす。リンゴは皮をむき5mm角に切る。
- 2 サツマイモは竹串がスッと通るまでゆで、湯を捨てて潰す。砂糖を加えてよく練る。
- 3 1のりんごを加え、全体を混ぜ合わせる。
- 4 3を4等分し、それぞれラップで包んで茶巾に絞る。

