

JA女性部発表大会
西部地区予選会が
菊川文化会館アエルで
開かれました。



渾身のスライドで
想いを伝えました



発表者の皆さん。残念ながら
上位入賞はできませんでしたが、
「精いっぱい頑張った」と
大塚さんは話しました。



大塚美恵子さん（東山口）が
「かけがえのない仲間とともに」を
テーマに発表しました。



1月12日 (木)

“仲間”をテーマに 活動を伝えました

「第66回静岡県JA女性部発表大会西部地区予選会」が菊川文化会館アエルで開かれ、大塚美恵子さん（東山口）が活動事例の部で発表を行いました。

大塚さんは「かけがえのない仲間とともに」をテーマに、“掛川梅園こちの里”を地域を巻き込んで、女性部の仲間とともに存続させたことや、女性の活躍を目指し進めてきた自身の活動などを振り返りました。そして、今は国が推進する有機栽培にも取り組み、仲間を広めることを今後の目標として発表を終えました。

残念ながら上位入賞はできませんでしたが、大塚さんは「地域での活動を伝えることができた。結果は残念だったけど精いっぱい頑張った」と話しました。

今回の発表には23名の仲間が駆け付け、発表を終えた大塚さんに対して「お疲れ様でした」などと声をかけ、労をねぎらいました。



会場には、
23名の仲間が
駆け付けました。

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

べちゃっとした
食感にならないよう、
汁気がなくなるまで
炒めましょう。

炒めてご飯と混ぜるだけ

小松菜とわかめの 混ぜご飯

193kcal 塩分:0.6g (1人分)

材料(4人分)

ご飯 … 2合

小松菜 … 1袋

わかめ(乾) … 2g

ごま油 … 大さじ1

● ごま … 大さじ1

● ごま油 … 小さじ1/2

★ 酒 … 小さじ1

みりん … 小さじ2

塩 … ひとつまみ

しょうゆ … 小さじ1

作り方

1 小松菜はよく洗って1cm程度の長さに切り、茎と葉に分けておく。わかめは水で戻してから水気を切り、みじん切りにする。

2 フライパンを熱してごま油を入れ、小松菜の茎の部分を中火で

炒める。しんなりしたら火加減を弱火にし、葉の部分とわかめ、★を加えて汁気がなくなるまで炒める。

3 ボウルにご飯、2の具と●を加えて均一に混ぜる。

鶏むね肉をやわらかく調理

鶏肉とれんこんのみぞれ煮

277kcal 塩分:2.3g (1人分)

材料(4人分)

鶏むね肉 … 300g

★ 片栗粉 … 大さじ1

しょうゆ … 小さじ1

大根 … 200g

レンコン … 150g

葉ねぎ(小口切り) … 10g

こめ油 … 大さじ1

● みりん … 大さじ1+1/2

しょうゆ … 大さじ1+1/2

● 柚子胡椒 … 小さじ1/2

作り方

1 大根は皮ごとすりおろす。袋におろし汁大さじ1と★を混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉を加えもみ、10分程度おく。

2 ボウルに●の調味料を合わせる。

3 レンコンは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらして水気を切る。葉ねぎは小口切りにする。

4 フライパンに油をひき、鶏肉の皮目を下にして並べ、弱めの中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、さらに1分程度焼いたら取り出す。

5 フライパンでレンコンを炒め、透き通ってきたら、鶏肉を戻し入れ、●の調味料、大根おろしを汁ごと加え、3分程度煮る。

6 器に盛り付け葉ねぎを散らす。

Point

鶏肉を片栗粉、
大根のおろし汁に
入れることで、やわらかく
なります。

