



はじめに全員で  
JA女性部綱領を  
読みます。



「令和4年度運営反省検討会」  
が新鮮安心市場ささが市で  
開かれました。



2月6日(月)

## 1年間を振り返り 次につながる意見を

今年度の女性部活動について振り返る「令和4年度運営反省検討会」が新鮮安心市場ささが市の会議室で開かれ、女性部役員や事務局など31名が参加しました。

検討会では、各支部長が活動の報告と反省点を発表した後、今後の女性部のあり方について意見を出し合いました。支部から出た主な意見としては、「ブロック活動を進めていきたい」「講座を開く際に講師の依頼を手助けしてほしい」などが挙げられました。

波多野初枝女性部長は「今日は意見を出し合う良い機会となった。今回の反省を参考に来年度はより良い活動にしていきたい」と話しました。

同日には、JA常勤役員との意見交換会を開催。「1、北部・東部営農経済センター統合について」「2、活動・運営などについて」「3、営農経済について」「4、今後の活動について」の4項目について、女性部員からの意見・要望を常勤役員に伝えました。

1では「統合後の活動場所が遠くなる」という意見に対して役員が、「支所やささが市の施設も利用してほしい。支所も含めた取次体制の構築が必要」と回答しました。また、4では「部員を増やすために幅広いPRをした方がいい」という意見に、「女性部が作成したPRビデオを支所の設備を使って流すことができる」と回答しました。



各支部長が  
1年間の活動を  
振り返りました。



同日、JA常勤役員との  
意見交換会を開催。



営農経済センター統合による  
活動場所の変更や今後の体制  
などについて話し合いました。

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

油っぽくならないように、  
キッチンペーパーで  
厚揚げの油をしっかりと  
拭き取りましょう。

あっさり中華風

## 厚揚げのひき肉炒め

229kcal 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

厚揚げ(厚めの短冊) … 300g  
豚ひき肉 … 150g  
しょうが(みじん切り) … 15g  
長ねぎ(斜め5mm幅) … 1/2本  
にんにく(おろす) … 1かけ

鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2  
しょうゆ … 大さじ1  
みりん … 大さじ1/2  
水 … 200ml  
片栗粉 … 大さじ1

作り方

- 1 厚揚げはキッチンペーパーで包み、油を取り切る。
- 2 フライパンにひき肉、しょうが、にんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、

長ねぎを加えさらに1分ほど炒める。

- 3 よく混ぜ合わせた★を入れ、全体をまぜながらとろみがつくまで炒める。

Point

炒り大豆を入れることで  
香ばしさが引き立ちます。

節分で余った大豆をおいしく利用

## 大豆ときのこの炊き込みご飯

355kcal 塩分:1.5g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合  
まいたけ(ほぐす) … 100g  
大豆(炒り) … 60g  
だし汁 … 400ml

しょうゆ … 大さじ1  
みりん … 大さじ1  
塩 … 小さじ1/2  
葉ねぎ(小口切り) … 3本

作り方

- 1 米は洗い、30分浸水させ、ざるにあげて水気を切る。
- 2 炊飯器に1、すべての調味料を入れてさっと混ぜる。まいたけと

大豆を上にならし、そのまま混ぜずに炊飯する。

- 3 炊き上がった後混ぜて盛り付け、葉ねぎを散らす。

