

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



梅肉でさっぱり 豚肉とピーマンの 梅肉炒め

166kcal たんぱく質:13.1g 塩分:1.7g (1人分)

材料(4人分)

豚こま切れ肉 … 200g
ピーマン(せん切り) … 3個
モヤシ … 1袋
シメジ(石突とりほぐす) … 1袋

★ 梅干し(たたく) … 30g
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
こめ油 … 大さじ1
こしょう … 少々

作り方

- 1 ピーマンは千切りに、シメジは石突を取りほぐす。
- 2 フライパンにこめ油を熱し、豚肉、シメジを入れ肉の色が変わるまで炒め、こしょうをふる。
- 3 ピーマン、モヤシを加える。ピーマンに油がまわり、モヤシがしんなりするまで炒め合わせたら★を加え、汁気をとばしながら手早く炒め合わせる。

Point

モヤシとシメジは
水が出やすいので、強火で
調理しましょう。

ういろうの上に小豆がのった和菓子

水無月

165kcal たんぱく質:3.9g 塩分:0.1g (1人分)

材料(流し缶1台分)

粉寒天 … 4g
抹茶 … 3g
牛乳 … 300ml

水 … 300ml
砂糖 … 40g
甘納豆 … 100g

作り方

- 1 甘納豆を小豆サイズに小さく切り、水で濡らした容器の底に敷き詰める。
- 2 粉寒天2gと水300mlを鍋に入れて火にかけ、しっかりと沸騰させたら弱火で2分加熱する。
- 3 1の容器に、甘納豆が浸るくらいの量の2を静かに注ぎ、冷やす。
- 4 残りの粉寒天2g・抹茶・砂糖を混ぜておく。
- 5 残った2に4を入れて火にかけ、しっかりと沸騰させたら弱火で2分加熱する。さらに牛乳を少しずつ加えて混ぜ、弱火で1分温める。
- 6 3が固まったら、5の牛乳液をヘラに当てながらゆっくり注ぎ、冷やす。
- 7 固まったら取り出し、ひっくり返す。三角に切る。

Point

2と5で
しっかり沸騰させないと、
固まらなくなってしまうので
注意しましょう。

JA掛川市とJAみっかびの
女性部交流会があぐりきっちんで
開かれました。

お久しぶりです！
笑顔の再会。

まずはさすが市で
お買い物。

JAみっかび女性部の
浅野陽江さんによる
あいさつ。



行事食の「夏越
ごはん」などが、料理教室
メンバーにより
振る舞われました。

掛川深蒸し煎茶の
淹れ方講座をする
中村茶業部長。

これからも交流を
続けていきます。



6月14日(金)

掛川流のおもてなしで 深まる交流

JAみっかび女性部食育研修会との交流会が、JA料理教室「あぐりきっちん」で開かれました。昨年12月に選果場の視察とミカン狩りを行うなど、交流は今回で4回目となります。

JA新鮮安心市場さすが市の視察から始まり、料理教室の見学、掛川深蒸し煎茶の淹れ方講座、料理の試食を行いました。淹れ方講座では、中村貴司茶業部長が講師となり、茶葉の量やお湯の温度、お茶の注ぎ方などを解説。その後、JA掛川市女性部の料理教室メンバーによる料理が振る舞われ、一緒に試食することで部員同士の交流を深めました。

榛村節子女性部長は、「コロナが落ち着いてきて、他のJAとの交流が増えてきた。こうして交流をさらに深めることができてうれしい」と話しました。

今後も交流は継続し、今年12月には三ヶ日町でミカン狩りの手伝いを予定しています。

〈8月の活動スケジュール〉 ●1日(木) 組合員のつどい ●2日(金) 東部ブロック ●3日(土) 中部電力視察 ●5日(月) 西部ブロック、絵手紙 ●6日(火) コーラス ●7日(水) 北部ブロック ●8日(木) 着付、掛川支部 ●9日(金) 料理 ●10日(土) 朝市 ●13日(火) コーラス、ヨガ ●15日(木) 書道 ●16日(金) 手作り教室 ●17日(土) 朝市 ●19日(月) 水墨画 ●20日(火) コーラス ●23日(金) 東部ブロック ●26日(月) 健康講座 ●27日(火) コーラス、ヨガ、家の光大会 ●28日(水) 南部ブロック