

いきいき女性部通信

事務局 石田 有希子



1月22日、Aコープから講師の先生を招いて『お酢を使った料理教室』を中央公民館相馬館調理室で行い、部員・地域女性合わせて13名が参加しました。

作ったお料理は①えびとしば漬 ②の彩りちらし ③もやしと豆苗のサラダ ④鶏手羽中の甘辛黒酢焼き ⑤ごぼとぎのこの生姜スープの4品です。

お酢は、食中毒予防、コレステロール減少、疲労回復、減塩対策など、身体に嬉しい効果が期待できます。またAコープの商品は、



鶏手羽中の甘辛黒酢焼き、いい香りが漂います



部員と地域女性の交流も生まれました！



完成したお酢レシピ4種はどれもおいしい！

保存料不使用で、残留農薬のないお米を主原料に使っているのです！

まみ成分が多く味がいいのです！

参加者のみなさんは手際よく役割を分担して調理を進めていました。

昼食として食べると「優しい味わいでもうまみある」「酢飯に黒酢を使うのが驚いたが、お米がちもちになりおいしい」など、みなさん驚きながらも満足され、試飲

のあった飲む黒酢3種類（りんご・ブルーベリー・シークワーサー）も含め、お酢の注文もたくさんいただき大好評に終わりました。

また1月28日は、本所2階役員室にて当JA60周年記念誌に掲載するための『常勤役員との女性部座談会』を開催しました。

主にここ10年の活動についての振り返りと、この先の活動について、三上隆基専務と女性部役員4名が話し合いました。

年々減少している部員数についての話になると、監事の溝江美幸さんは「地区の公民館の掃除に顔を出すようになり、誘ってもらい

健康で長生きするために、食事は大切な要素。お酢を使うと、それ自体が身体に良い上に、減塩にもつながります◎元気で長生きできるように、おいしくて身体にもいい工夫をしたいですね。

また1月28日は、本所2階役員室にて当JA60周年記念誌に掲載するための『常勤役員との女性部座談会』を開催しました。

主にここ10年の活動についての振り返りと、この先の活動について、三上隆基専務と女性部役員4名が話し合いました。

年々減少している部員数についての話になると、監事の溝江美幸さんは「地区の公民館の掃除に顔を出すようになり、誘ってもらい

入部した」と入部のきっかけを話し、集まりが楽しいだけでなく、活動を通して情報交換ができる点も良い点に挙げていました。

最後に部長の田澤真由美さんが「この10年、監事からはじまり副部長、部長となりました。JAの女性理事としても自分なりに勉強をしながら、頑張っていたいです」と話されました。

女性部は地域のこども園や小学校と連携して、食と農の側面から子ども達を支援する活動が多いので、子育て世代だからこそ楽しく参加できるものも多くあります。これからに向けて、部員の楽しさに加え、知識や生活の向上も念頭におきながら、活動していきます！



座談会では活動への思いを話しました