

私が先生 あなたも先生

Point!

ゆっくりと時間をかけて煮るのがポイント！
味は1回で濃く付けずに、少しずつ調えると良いです。
保存しておいた食材を入れて作るのもオススメです！



今月の先生

高橋 夕美子さん

西和賀町沢内在住。得意料理は山菜料理・煮しめ・納豆汁。郷土料理を中心に、料理全般を指導している。女性部西和賀地域支部川舟支部の班長を務めている。

凍み大根の煮しめ

材 料 (4人分)

- 凍み大根……………2本
- ニンジン……………小1本
- こんにゃく……………1/2丁
- 高野豆腐……………2枚
- ちくわ……………2本
- ① (またはさつま揚げ)
- たけのこ……………8本
- フキ……………8本
- ささぎ……………8本
- サラダ油……………適量
- しょう油……………適量
- ② エコープかつおだし…適量
- 料理酒……………適量
- 塩……………少々

作り方

- 1 凍み大根をお湯でゆっくりと戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2 サラダ油をひいたフライパンで、凍み大根を炒める。
- 3 水をたっぷり入れた鍋で、凍み大根をゆっくりと時間をかけて煮る。やわらかくなったら、①を入れる。
- 4 ②を入れて、調整をしながら味を調える。

あなたも先生になりませんか？

JAでは、「生活福祉活動リーダー」を随時募集しております。あなたの知識や技術を地域の方々に伝えてみませんか？詳しくは、お問い合わせください。

- お問い合わせ 企画部組織広報課
☎0198-29-4011

「生活福祉活動リーダー」とは？

JAでは、生活の知恵や伝承技術、芸術文化活動や健康増進に関わる活動の指導などを行っている方を「生活福祉活動リーダー」として委嘱しています。「生活福祉活動リーダー」には料理のほか、家庭菜園や体操、レクリエーション、生け花など幅広い知識・技術を持った約110人が登録。研修会や講習会などで講師を務めています。農家組合や青年部、女性部などの組合員組織が「生活福祉活動リーダー」を活用して研修などを行う場合、講師料はJAが負担し、皆さまの地域のくらしの活動をサポートします。

2020年、新しい年を迎えた。今年は「子年」。私は年男でもあり、厄年でもある。前厄の昨年は、年末までいろいろあり…。今年こそは、健康を第一に過ごしたいと切に思う。そして、私は今年をどんな1年にしたいのだろうか。そんな想像をすると胸が高鳴る！素晴らしい1年に。本年もよろしくお願致します。

「佐藤」

皆さんのお宅には、JAオ리지ナル2020年歳時記カレンダーは届いていますか。昨年までとは違い、JA管内のイベントなどの紹介をしています。たくさんの方々に協力していただき、完成させることができました。是非、各地域のイベントに足を運び、JA管内の広さを感じてください。

「木村」

明けましておめでとございます。今年は、さまざまなことに興味を持ち、視野を広げていけるよう普段の生活から心がけていきたいです。そして、昨年以上に多くの場所を足を運び、取材を通して多くの方に情報を発信していきます。本年もよろしくお願致します。

「安達」



編集後記

From Editor's