

私が先生 あなたも先生



Point!

小麦粉、バター、卵、えごま油以外は自家製です。家族構成によっては、砂糖や牛乳を加えて作るのもオススメです！



今月の先生

小笠原 房子さん

釜石市栗林町在住。得意料理は、保存食として作った乾燥キュウリ・リンゴ、切り干し大根、干し柿などを使ったおかし。毎年11月開催「栗林食の文化祭」では、リンゴやおやつなどを販売している。女性部とおのよつば地域支部釜石副支部長を務めている。

Qちゃん アップルケーキ

材 料

- 乾燥キュウリ (冷凍保存) …… 1 本分
- 煮リンゴ (冷凍保存) …… 300g
- 乾燥リンゴ …… 1 個分
- 小麦粉 …… 150g
- バター …… 3 切 (24g)
- 卵 …… 2 個
- えごま油 …… 小さじ 1
- 梅干し …… 2 個～3 個
- パセリ …… 3 本

作り方

- 1 オープンを170℃に熱しておく。
- 2 梅干しの種を取り、パセリとともにみじん切りにする。
- 3 バターを湯煎で溶かし、冷めたら卵とえごま油を入れてかき混ぜる。
- 4 煮リンゴも湯煎しながら解凍する (または事前に自然解凍しておく)。
- 5 ③に小麦粉と②、④を入れて混ぜ合わせる。
- 6 オープンの天板にクッキングシートを敷き、⑤を流し込んで乾燥キュウリと乾燥リンゴを飾る。15分焼き、余熱が冷めたら取り出して食べやすい大きさに切る。

乾燥キュウリの作り方&使い方

キュウリを2mm～3mmの輪切りにし、天日干しして冷凍する。ポテトサラダや酢の物に、そのまま入れてOK!

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 企画管理部企画課
☎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50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。

時 代の変化はとて早い。日に日に、新しい物事が生まれている。そして、これからは「ウィルス・コロナ時代」「新しい生活様式」が推奨され、私たちの生活や経済活動が大きく変化してきている。その変化の波に乗れるか、乗れないか。その差が、今後の明暗を分けるだろう。今、何に取り組むか。広報担当として、できる事を考えていきたい。「佐藤」

先 日、インターネットでブルーベリーを2鉢購入しました。届け先を祖父母の家にし、1鉢は自分で育ててみようと思っていました。説明不足で、2鉢とも祖父母宅の庭に植え替えられていました。掘り返すのも申し訳ないので、そのままにし「食べる専門になる」と宣言した出来事でした。「木村」

今 号のぼらーの広場のテーマは、「〇〇始めました & 始めたい」です。私は最近、中国語を改めて初めから勉強し直しています。色々な外国語を少しずつ学んでいきましたが、期間が空くとすぐに忘れてしまいます。他の言語も再度初めから勉強し直し、ある程度理解ができるように頑張りたいです。「安達」



編集後記

From Editor's