

横浜南エリアニュース

栄区 港南区 南区 保土ヶ谷区 旭区
戸塚区 金沢区 磯子区 中区 西区

かもめ



発行：横浜南エリア

◆横浜南エリアブログ <http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>
◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出しませんか？

【エリアニュース・メンバー募集のお問い合わせ】パルシステム神奈川ゆめコース エリア活動課 (045-470-6863、月～金 10～17時)



■「JAみどりの 郷土料理教室」を開催しました

2/7(木)、上大岡のウィリング横浜にて、横浜南エリア主催「JAみどりの郷土料理教室」が開催されました。各テーブルにお一人、女性生産者の方が入れ、料理や、産地の様子などをお話ししながら一緒に調理を行い、交流を深めることができました。

当日のメニューは4つ。地元の味噌で作った「万能みそ」は、懐かしい素朴な味であったかい白いご飯にピッタリ。味噌田楽にも使えます。



これを酢でのばし、まずは「小葱とワカメの酢味噌和え」。簡単で美味しい一品でした。さらに、「簡単万能みそドレッシングのサラダ」。これも、万能みそのまろやかさ、ポン酢のサッパリ感、マヨネーズのこく、胡麻の風味全てが一度に口の中に広がり絶品でした。「すっぽこ汁」は、干しシイタケの出し汁で野菜と麺と一緒に煮込むとろみある具沢山の体温まるお汁。ボリュームがあり、旨味が全身に染み渡りました。



デザートは「がんづき」。農作業の合間に食すモチモチの素朴な蒸しケーキ。今回は、いろいろタイプも教えて頂きました。

野菜たっぷり、味噌たっぷり、体に優しいメニューばかりで参加者の方大満足のお料理教室でした。(TK)



■「万能みそ」を作ろう！

JAみどりの郷土料理教室でも大好評だった「万能みそ」。レシピをご紹介します。1か月程冷蔵保存も可能なので、たっぷり作って、酢味噌和えやサラダのドレッシングは勿論、味噌おにぎりなど色々なお料理に活用して下さい。(IR)



【材料】

味噌 1キロ 卵 1個
砂糖 1キロ 酒 1合(180ml)

【作り方】

- ① 鍋に材料を入れ火にかけます。焦げないように注意して下さい。
- ② 火加減は、はじめは強火。味噌と砂糖が溶けたら中火にします。
- ③ 約30分、はじめの分量の半分位になるまで煮詰め、味噌が跳ねてきたら完成です。

■「チェアヨガ講座」で運動不足解消

2/21(木)、さぼねっと講師の三崎玲子さんによる、「チェアヨガ講座」を開催しました。体の柔軟性や筋力がないと・・・と、難しそうなイメージのあるヨガ。「チェアヨガ」は家庭やオフィスにある椅子に体を預けて簡単に取り組むことができます。



余り体に負担をかけず、ポーズが楽に決められるので、初めてでも気軽にヨガを体験することができました。普段、運動不足の私にはちょうど良い負荷のかかり具合で、とても良い運動になりました。そして、仕事や家事の合間のちょっとした気分転換としてできるチェアヨガの手軽さを知る機会になりました。是非、日常で活用しようと思います。(SS)

