

# JA 兵庫みらい 女性会 かべ新聞



女性が元気！地域が元気！

5月号 VOL.11

## みらい教室生 募集中！



住みよい地域づくりに貢献するために加西、三木、小野の3地区の女性会が会員同士、また地域の女性と交流を深めながら、食と農に関わる活動を行っているみらい教室では、今年度の参加者を募集しています。

みらい教室は年5回、料理や手芸などのさまざまな手作りの教室を開講しています。昨年は、豆腐とおからクッキーづくりや牛乳パックを再利用したアイスづくり、おせち料理づくりなどに挑戦しました。参加者からは「地域のいろんな人と仲良くなれるので、楽しみ」 「毎回新

しいことができるので、趣味が増えました」など、好評を頂いています。  
ぜひ、みなさんもみらい教室に参加して、新しい仲間や趣味を発見してみませんか。今年度も魅力的な教室が目白押しです。

### 平成22年度みらい教室（開催予定教室）

第1回目	6月2日（水）	入浴剤作り
第2回目	8月4日（水）	米粉クッキング
第3回目	10月6日（水）	チョークアート
第4回目	12月1日（水）	おせち料理づくり
第5回目	2月2日（水）	手芸教室（ひな人形づくり）



たくさんの仲間とさまざまな手作り教室が楽しめる！  
みらい教室の申し込みは…

営農部営農振興課

（担当/田中・三宅）まで。

FAX：0790-47-1674

☎：0790-47-1282

締切日/5月26日（水）

募集人数/40名程度

申込要件/家の光年間購読

※定員になり次第、

締め切らせていただきますのでご了承下さい。



### 牛乳パックを使ったアイスづくり

平成21年8月3日



昨年の第2回目のみらい教室では、女性会役員らが講師を務め、牛乳パックを使ったアイスづくりに挑戦しました。

参加者は、家から持参した牛乳パックをハサミで切って組み立て24個の三角形を作った後、その三角形をガムテープなどでまとめて固定し、大きな六角形を作っていました。また、好みの布を選んでイスのカバーも作り、かわいくて便利なイスが完成しました。

六角形になった牛乳パックにお好みの布を貼り付けていきます。→



↑頑丈で持ち運びもできるイスの出来上がり!



**米粉クッキング♪**  
米粉ってどんなもの？  
必須アミノ酸やタンパク質、食物繊維など、体に必要な栄養素を豊富に含み、腹持ちのいいお米。これらの長所はそのままに、料理のジャンルを問わず活用できるのが米粉です。  
粘りのもとになるグルテンを形成しない米粉は、水を加えてもダマになりにくく、吸水性が高いのが特徴。ケーキやパンを作ると、しっとりした食感に仕上がります。



**山田錦米パン工房**  
「ハーブピザセット期間限定で販売中！」  
地元産の酒造好適米「山田錦」を使ったアイディアパンを販売している「山田錦米パン工房」では、5月23日まで土、日限定で午後2～3時（5月1、2日は販売しません）の間、石釜を使ったピザづくり体験ができる「ハーブピザセット」の販売を行っています。ぜひ、みなさんもオリジナルピザづくりにチャレンジしてみてください！



ワンドリンク付きで500円。

今年度開催予定の米粉クッキングや昨年行われた教室の様子を少しご紹介いたします！

### お正月を彩るおせち料理づくり

平成21年12月7日

みらい教室の中でも毎年恒例となっているのが、おせち料理づくり。師走を迎え目前に迫ったお正月に備えて行っています。毎年、目新しい料理を学ぶことができますと人気を集めている教室の一つです。  
昨年行われた同教室では、女性会役員ら5人が講師を務め、雑誌『家の光』を参考にしたおせち料理づくりに挑戦しました。



甘く煮たゴボウや豚ミンチをすしあげで煮詰めてかきょうで口を開じた福袋。ナンテンなどを添えてお正月らしい飾り付けにしました。↵



色のコントラストが鮮やかなイカとサーモンの祝い巻きや豆腐と鶏肉の和風テリーヌ、定番の伊達巻きなど、昨年は5品を作りました。↑