



# JA兵庫みらい

## 女性会

### かべ新聞

# 2月号VOL.20

#### 加西連絡協議会

#### ぷりぷり食感の こんにやく作り挑戦

女性会加西連絡協議会(宇仁寿美会長)の加工教室は1月18日、JA兵庫みらい本店料理教室で毎年恒例となっているこんにやく作りを行いました。



で手作りこんにやくができました。

参加者は「初めてこんにやく作りに参加してこねるのが大変だったけれど、楽しかった。前回加工教室で作った袖みそをつけて刺身にして食べたい」と話していました。中村さんは「みんなで協力し、頑張ったので、手作りの食感を味わってほしい」と話していました。

参加した15人の会員らは、中村さんから作り方の手順やコツを聞きながら、茹でたこんにやく芋を適当な大きさに切って、ぬるま湯といっしょにミキサーにかけて冷やし、炭酸ソーダを加えて粘りが出るまで練っていききました。その後、適当な形に整えて茹でていき、約3時間

こんにやく芋が  
ぷりぷりの  
こんにやくに変身!

ミキサーにかけた  
こんにやく芋を完全  
に冷ますのがコツ。



#### 三木連絡協議会 ゆび編みで簡単 手作りマフラー

女性会三木連絡協議会の大谷支部(石場清美支部長)は1月16日、三木市志染町にある大谷公民館で手芸教室を開きました。会員ら15人が参加し、編み物に挑戦しました。

この日は、同支部の副支部長である安福知子さんが講師となって、自分の指を使って編む、指リリアン編みでマフラーを作りました。参加者は安福さんから作り方の手順を聞いた後、好みの毛糸を使って編み始め、互いに教え合いながら、約1時間で手触りのよいふわふわのマフラー

ができました。参加者は「自分の指を使って編むので簡単で楽しく、脳の活性化にもなった。よいマフラーができたので、さっそく使いたい」と話していました。



あったか  
マフラーの  
でき上がり!

#### 小野連絡協議会 みんなで楽しく! 太極拳教室

女性会小野連絡協議会(中川定美会長)は1月13日、JA兵庫みらい小野中央支店で太極拳教室を開きました。会員ら12人が参加し、2月に開催する同JA女性会フェスタでの舞台発表に向けて練習しました。

同教室では、講師の正山由美子先生による指導のもと、中国の伝統武術で、柔軟な動作が特徴の太極拳を行っています。この日は正山先生のかげ声に合わせて、しっかりとストレッチを行った後、フェスタで発表する基本の

動きをまとめた24式に挑戦。参加者は、全員で息を揃えながら、ゆったりと体を動かしていました。参加者は「互いに教え合いながら、和気あいあいと楽しんでいる。フェスタでの舞台発表は緊張するが、精一杯頑張りたい」と笑顔で話していました。



フェスタでの発表  
がんばります!

#### 加西連絡協議会 エロジーな肥料 アスパ作り

女性会加西連絡協議会(宇仁寿美代表)は1月6日、JA兵庫みらい本店でアスパ教室を開きました。会員ら16人が参加しました。

アスパとはもみ殻や米ぬか、EM菌(有効微生物群)などを混ぜ合わせて発酵、乾燥させた発酵合成型有機肥料です。会員らは講師の田中和代さんによる指導のもと、EM菌の薄めた液をもみ殻に浸透するように混ぜ合わせた後、水切りして米ぬかと合わせていきました。

参加者は「簡単にできるので、いつも楽しんで作っている。土にまくと野菜や植物が元気においしく育つので、うれしい」と話していました。

## 第3回 女性会フェスタ

《JA兵庫みらい女性会主催》開催

日時/平成23年2月20日(日)  
12:00~会場受付各自作品展示見学  
13:00~開会 14:00~講演 15:30閉会  
場所/JA兵庫みらい本店(JA会館)  
内容/女性会1年間の活動発表(舞台・展示発表)  
講演/加西市人権啓発指導員 岩田勝氏  
ミニコンサート「いのちうたころ」  
~千の風に寄せて~

問い合わせ先  
JA兵庫みらい 営農部  
営農振興課(担当/田中・三宅)  
TEL:0790-47-1282



でき上がり!



最後に米ぬかとしっかり  
混ぜ合わせます。

水切り中です。



EM菌の薄めた液を  
もみ殻に浸透する  
ように混ぜます。