

【募集】JAフレミズの活動報告や行事予定を載せてみませんか？活動報告や行事予定は県JA女性部事務局まで！

暦の上では立春でも、まだまだ寒さ厳しい毎日ですね。

県のフレミズ部会、研修会には前日からの雪の中参加いただきありがとうございました。

初めて参加されたメンバーさんも、短い時間のなかで各々近況を語り合いながら楽しく活動されていました。各単協でも、冬の研修、旅行など報告が届いております。是非、参考にしながら、来年度も一歩踏み出せる活動をしながら繋がっていきたいですね！  
(大場)

3月24日に「協同の杜」で開催される「第61回通常総会ならびに幹部研修会」において、「んだら、あべっ！」No.9でご紹介した「JA女性組織フレッシュミズ全国交流集会」で講師をされた柴田さんの講演が聞けます♪24日はフレミズさんの作文発表もありますので、是非参加して応援をお願いします🍷

お知らせ

## フレミズ活動報告

たくさんの方からJAからフレミズ研修の開催報告をいただいておりますのでご紹介します♪

### フレッシュミズ冬期研修会（JAさくらんぼひがしね女性部）

1/24-25日の日程で、大阪への研修旅行を企画しました。出発当日は大雪。祈るような思いで山形空港へ集合した14名の部員達。

ところが・・・あいにくの悪天候で飛行機は欠航へ・・・(涙)ショックが隠し切れない中、皆で話し合い行先を急遽「東京」へ変更。つばさに飛び乗り車内でワイワイ大盛り上がり。この切り替えの早さ、さすがです。東京では新宿高島屋の高級フルーツ店を見学。県産果物はありませんでした。東京価格の他県の果物に驚いてきました。ハプニング続きのフレミズ冬期研修会でしたが、皆さん旅を目一杯満喫して最後は笑顔で帰って来ることができました。部員の皆さんのおかげで楽しい旅行となりましたが、大雪を想定したもう一つの行程表を事前に考えておくべきだったというのが反省点として残ります。とてもいい経験になりました。  
(代表 早坂和紀)



## そば打ち体験教室（JAみちのく村山女性部）

JAみちのく村山の尾花沢地区フレッシュミズ部は1月21日、尾花沢市の尾花沢営農センターで、そば打ちの体験教室を開催しました。同部メンバー5人と、尾花沢市の地域おこし協力隊

2人が参加し、地元の「おばね蕎麦打ち愛好会」の講師にやり方を教わりながら、尾花沢産のそば品種「最上早生」を用いた二八そばを作りました。

参加者は、生地を四角形にのばして「コマ板」を使うなど、本格的なやり方を学習しました。うち一人は「難しいけど楽しい。そば打ちの作業は見たことはあるが、見るのと実際にやるのでは全然違う」と話してくれました。

そして、昼には、打ちたて・茹でたてのそばを参加者全員で味わいました。



## 米粉料理講習会（JA鶴岡女性部）

当JA女性部西郷支部フレッシュミズ部会は1月17日、鶴岡市西郷地区農林活性化センターで米粉料理講習会を開催しました。部会員の親睦と交流を目的に初めて開催し、部員6人が参加し

ました。高橋律部会長は「皆さんで協力しておいしい料理を作りましょう」とあいさつしました。

講師の職員から「米粉は調理法によって、もちもち感やさっくり感などいろいろな食感が楽しむことができ、小麦粉に比べて油の吸収率が低いので油料理はカロリーを抑えることができる」と米粉の利点について説明がありました。



料理は、米粉のブラマンジェとプチじゃが餅の2品に挑戦しました。参加した道地の佐藤英子さんは「米粉の活用方法を知ることができて良かった。初めての料理講習だったが、楽しかった」と感想を述べてくれました。



## 「榎島ほうき」作り（JAやまがた女性部）

JAやまがた女性部フレッシュミズ部は1月26日、山形市のJAやまがた本店でほうき作りを行いました。庄内町に伝わる「榎島ほうき」の生産者から作り方を学んだ部員の富田理恵子さんが、世界で一つだけのほうきを作ろうと企画しました。

原料のほうきキビは部員4人がそれぞれの畑で生産。6月に種をまいて8月に収穫。乾燥させた穂を持ち寄りました。参加した12人は穂のキビを取り除き、穂先をそろえて麻ひもや毛糸で束ねてほうきを完成させました。



富田さんは、JAの手芸コンクール出品されたほうきに関心を持ち出品者からほうきキビの種を譲り受けるとともに、種は庄内町榎島地区に伝わる「榎島ほうき」の原料と同じと聞いて、昨年「榎島ほうき作りの会」を数度訪問して作り方を学んだそうです。



## 料理教室（JA山形おきたま女性部）

JA山形おきたま女性部フレッシュミズ部は2月4日、川西本店で部員ら10人が参加して「おきたまフレッシュミズ料理教室」を開催しました。

料理教室は、「母から子へ、伝えたいわが家の味、地域の味！！」というテーマのもと、伝統料理の笹巻きや細巻きのようなユニークな形をしたのり巻きゆべし、貝だくさんの簡単中華風おこわ作りに挑戦しました。笹巻き作りでは、イグサで結ぶところを何度も練習しコツを覚えめました。



また、メンバーが指導しながら、生地から作る本格餃子(水餃子や焼き餃子)にもチャレンジし、苦労しながらも楽しく交流することが出来ました。

## 料理講習会（JAみちのく村山女性部）

JAみちのく村山尾花沢地区フレッシュミズ部は4日、尾花沢営農センターで料理講習会を開きました。JA職員を含む7人が参加し、米粉を活用したロールケーキとクリームパスタのレシピを学びました。

参加者は、講師の説明を聞きながらココアパウダーを用いて、カラフルな2色のロールケーキを作りました。焼き上がった生地クリームとフルーツを巻き込むと、できあがりに「かわいい！」の歓声が上がりました。

ケーキ作りの合間には、全員で手分けしてパスタも調理し、完成品をみんなで昼食として食しました。参加者の中には、米粉によるクリーミーな仕上がりに驚く方もいました。



## ミニ門松づくり (JAてんどう女性部)

昨年12月26日に、てんどう女性部フレッシュミズ部会で、シルバー人材センターから、2名の講師を迎えてミニ門松作りを行いました。

部員さんはじめ、子供さんも一緒に参加して、10基のミニ門松が出来上がりました。各自持ち帰り家に飾りました。



## 「平成28年度フレッシュミズ部会ならびにフレッシュミズ研修会」を開催しました (山形県JA女性組織協議会 フレッシュミズ部会)

2月3日に「フレッシュミズ部会ならびにフレッシュミズ研修会」を開催しました。当日はあいにくの天候となってしまう、参加予定者が全員参加することはできませんでしたが、5JAから14名の参加をいただきました。

### 【参加者からの声】

つや姫の話も興味深く拝聴しましたし、各地のお米を食べ比べることもでき、とても良かったです。今回は皆さんの都合上、宿泊しての交流会への参加が少なく少々寂しくもありましたが、いろいろお話ができ楽しく過ごす事ができました。

お酒が入り、しゃべり過ぎた感がとってもありますが、「人の話を聞く」ことの面白さを、味わいました。  
(真室川 高橋)



フレッシュミズ部会では、平成29年度の役員体制および研修等について協議しました。役員体制は次の通りです。

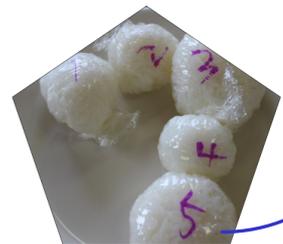
- ・ 部会長 大場 ゆみ子さん (JAやまがた女性部フレッシュミズ)
- ・ 副部会長 富田 理恵子さん (JAやまがた女性部フレッシュミズ)



### 【食べ比べたお米】

- (山形) つや姫
- (山形) 112号
- (秋田) あきたこまち
- (秋田) つぶぞろい
- (香川) ヒノヒカリ

※ 秋田と香川のお米はフレミズさんのおうちで作られたお米です。



## 県内フレミズの皆様へ

ようやく4年にわたる部会長のお役を無事終える事が出来ました。ありがとうございました。これからは、新部会長をサポートし、もっと楽しく、勉強になるフレミズ活動を目指して頑張っていきたいと思います！どうぞ宜しくお願い致します。  
(富田)

※フレッシュミズ通信に掲載した写真は県女性協のホームページにも載せております。

URL : [http://www.nokyo.jp/modules/601jyoseibu/index.php?content\\_id=1](http://www.nokyo.jp/modules/601jyoseibu/index.php?content_id=1)

フレミズ部員、随時募集中です！！お気軽に近くのフレミズ部員までお声掛けください♪