



【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！

暦の上では春ですが、雪解けまではまだ遠く、春が待ち遠しいですね。

2月2日、今年度最後の部会、研修会を無事終えることができました。一年間、ご協力、そして通信を読んでいただいていたありがとうございました。

今月号より、各フレミズさんの紹介欄を設けます。楽しみにしててくださいね！

来年度も、また一歩踏み出す活動をしていきたいと思っておりますので、誌上でもどんどん交流を深めていきましょう。
(大場)

「平成29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2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。

当日は昨年とはうって変わって天気にも恵まれ、参加予定者（6JAから21名）全員に参加いただくことができました。

【参加者からの声】

2月2日の山形での研修に青空にも助けられ、久しぶりに参加してきました。

午前中は、国際ヨガ協会講師でもあるフレミズ仲間の山田さんに「美容や健康に良いヨガ」を教えていただき、腹式呼吸を意識しながら、足・腰・肩をほぐしていくと、しっかり床に足がついて、姿勢が整っていくのが
実感！体と心を結んで自分自身（魂）を安定させるのがヨガで、立体的により安定させる中心は食だと思ってお話しされたのも心に響きました。



お昼は御殿堰の「クラシックカフェ」でお洒落なランチとおしゃべり、さらに大場さんからのサプライズプレゼントと大盛り上がりでした。



お散歩して戻った午後の部の部会では、議長（大場部会長）のスムーズな進行と事務局のおとぼけでメンバーから積極的な意見が引き出され、今年秋に山形で開催予定の「東北北海道ブロック研修会」を中心とする事業展開や、フレミズ通信・FaceBook を利用した情報発信について共有できました。フレミズ仲間のエネルギーに感動した1日、皆さんありがとうございました。



(JA山形おきたま 山口)

協議内容等は次ページへ続く

【協議・報告事項と結果】

(1) 平成 30 年度事業内容について

→フレッシュミズ研修会は2回開催し、そのうち1回を、9月中旬から10月上旬に開催する「平成30年度東北北海道JA女性組織フレッシュミズリーダー研修会」への参加を持って代替する。

(2) 平成 30 年度フレッシュミズ部会長・副部会長の選任について

- 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) (再任)
- ・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) (再任)
- ・副部会長 八鍬 和泉さん (JA新庄もがみ女性部フレッシュミズ) (新任)

(3) 平成 30 年度の東北北海道JA女性組織フレッシュミズリーダー研修会について

→研修内容(案)について意見を募ったところ、様々な意見をいただいた。今後は、2月いっぱい実行委員を募り、実行委員会において検討する。なお、実行委員会での意見交換は、LINEなどのSNSを積極的に活用し、開催までに集まるのは3回程度とする。

(4) 平成 30 年度 全国および東北北海道JA女性協会の研修会への参加者について

→「咲き誇れ! JA女性組織活動“わたしの一步”発表会」への応募者および「山形県JA女性組織協議会フレッシュミズ研修会」参加者に対し、参加呼びかけを行っていく。

(5) 今後のフレッシュミズ通信の内容について

→フレッシュミズ通信に対する感想を募集する。また、毎号2組織ずつ、各女性部フレッシュミズの特徴等について寄稿をいただく。

(6) 「FaceBook」の活用について

→改めて活用と周知のお願いを行いました。

(7) その他

→フレッシュミズ部員を増やすため、広く周知する方法を検討していく。



“新”企画 フレッシュミズ通信への感想を募集します♪

当該「フレッシュミズ通信」を活用してフレッシュミズ部員の相互交流を活性化させるため、フレッシュミズ通信に対する感想を募集します。そして、な、なんと、発刊翌月の15日まで感想を送付いただいた方の中から、毎号、抽選で2名の方に粗品を進呈します♪(粗品は事務局を通じ、お届けします。)



感想は

JA〇〇プレミアムの活動、今度真似してみます♪



なんていう短文でもOK!

でも、出来ればそれなりに長いと嬉しいです(笑)

寄せられた感想はフレッシュミズ通信に掲載させていただきます、誌面上での交流を図りたいと思います。みなさん、是非、気軽に感想をお送り下さい(@^)/^^~

【感想を送る際の留意事項】

お名前と所属女性部名を記入のうえ、メール(kurashi@nokyo.jp)またはファックス(023-633-1754)でお送り下さい。また、メールでお送りいただく際は、題名に「フレッシュミズ通信の感想」と明記ください。

記念すべき、第一回目の粗品は「ほめられ酢」(2本)で、JA全農と全国のフレッシュミズ部員が共同で開発した「万能酢」です(詳しくは後掲の記事を参照ください)。なお、粗品は、今後も原則、フレッシュミズに関する品、または全国のフレッシュミズが作った農産物または手芸品等を予定しています。

★「新」企画「こんにちわ♪」JA〇〇フレッシュミズです！

今号から毎号、2フレッシュミズから組織の紹介などをいただきます。

活動内容（昨年）

- ♪みそ作り教室
- ♪料理教室
 - ・中華料理講習会
 - ・料理コンテスト出品作品試作会
 - ・おにぎりコンテスト出品作品試作会
 - ・親子参加クリスマスケーキ作り
 - ・はたけ部活動で作った里芋での芋煮会
- ♪手芸教室
 - ・現代モンペ作り
 - ・ふんどしパンツ&エコナプキン作り
- ♪1日研修会
(昨年は復興応援に女川まで！)



JAやまがたを紹介
しま〜す (=^・^=)♪



JAやまがたのいいところは？

- ☆みんな仲良し、わきあいあい
- ☆すぐに馴染めるし、農家じゃなくても参加できます(^o^)
- ☆自分のペースにあわせて参加できます
- ☆材料からモノ作りするの大好き
(ほうき草の種をまいてほうきづくりしました)
- ☆着るものにこだわりま〜す
(モンペ・フンパン作り)
- ☆県外出身者が半分以上！
- ☆みんな食いしん坊(笑)
- ☆理系女がいま〜す
- ☆食うため(生きぬくため(笑))に山を借りている人がいます



JA山形おきたま女性部フレッシュミズです☆

先日開催した、料理教室の様子をお伝えします♪



雪の多いこの冬に奇跡のような青空が広がった2月3日、川西本店に14名が集まってJA山形おきたまフレッシュミズの毎年恒例となっている「母から子へ、伝えたいわが家の味、地域の味！！」料理教室を開催しました。雑穀を使って、「たかきびおにぎり」と「もちきびりんごのカスタード」置賜の伝統食「あけび煮」、子どもも喜ぶ「簡単春巻き」と「一口とんかつ」そしてキャベツとカブの漬物を、皆でワイワイ言いつつもさすがの手際よさで作りお弁当仕立てにしました。場所を移して、ごちそうランチで交流を楽しみつつ、来年度の事業の要望に「ポリラップを使った災害時の非常食」を作ってみたいという案も出て、年度最後の研修を笑顔で締めくくることが出来ました。



(完成した料理)



(料理中の様子)

JA山形おきたま管内に住んでいる方は、お気軽にお声掛けください♪

【お問い合わせ先】

JA山形おきたま
営農経済部 営農企画課 担当：秋
TEL：0238-46-5300
Fax：0238-46-5311

「ほめられ酢」のご紹介

皆さん！4月に店頭発売予定のエコープ商品「ほめられ酢」をご存じですか？昨年、JA全農と全国のフレミズメンバーがコラボし、とうとう完成した簡単万能酢の事です！！私、富田も開発メンバーの一員として関わらせて貰いました！

原料にはこだわり、製造元さんをかなり悩ませました～(笑)

でも、安心して使える原料で、簡単に使って頂けるお酢が作りたかったんです！クックパッドでも「ほめられ酢」で検索するとたくさんのメニューが出てきます！→私の考案した「食べるお酢」も掲載されています～

今後、この「ほめられ酢」を使った料理講習会を企画したいと思っています。楽しみにして下さいねO(≧▽≦)O

また、購入を希望される方は事務局さんにお声掛けしてみてください！



【調理例】

2月3日のフレミズ部会の際、大場部長が写真の3品を作ってきてくれました

- ・豚肉と蓮根の甘煮
 - ・鶏肉の甘辛煮
 - ・簡単ピクルス（人参・大根・胡瓜・セロリ）
- それぞれ、大変好評でした♪

JA全農×JA女性組織フレッシュミズ

全農 共同開発商品

「簡単！便利！」
ほめられ酢



エコープ ほめられ酢

万能酢なのでこれ1本で和洋中が簡単に！
柔らかな酸味が後味さわやか
お子様も食べやすく安心！
国産原料にこだわり、最優先に使用
手軽に使える手持ちサイズ、
使い切りやすい300ml！
食卓において毎日の料理にプラスワン！
お酢の苦手な方も抵抗なく食べていただけます。

300ml

各種お酢料理の使用量の目安		
豚肉	200g	100g
鶏肉	200g	100g
野菜	200g	100g
豆腐	200g	100g
魚	200g	100g
卵	200g	100g
豆	200g	100g
餅	200g	100g
和菓子	200g	100g

ギフトとして、記念品や贈り物に好評発売中！（200gもセット販売できます）

メニューいろいろ!!
オリジナルレシピ Web で公開中

これ1本で簡単に色々な料理ができます。
お酢の苦手な方へ
フレッシュミズのみならず
（主婦からまで）
私たちが開発しました。

フレミス活動報告

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♪

料理講習会を開きました（JAみちのく村山尾花沢地区フレッシュミズ部）

JAみちのく村山の尾花沢地区フレッシュミズ部は12月16日、尾花沢市の尾花沢営農センターで、同地区女性部と合同で料理講習会を開きました。フレミズ部員7人が参加し、女性部員たちから、昆布巻き、炊き込みご飯、柿やニンジンの白和えの作り方を教わりました。

フレミズ部員が料理をしている間に、女性部員たちは空き時間を利用してスープなどを調理しました。また漬物や家庭料理も各家庭から持ち寄られ、会場にはたくさんの料理が並びました。

全員で試食し、地域に伝わる伝統的家庭料理の味わいを確かめていました。



パティシエ気分でスイーツ作り（JA鶴岡女性部西郷支部フレミズ部会）

JA鶴岡女性部西郷支部フレッシュ部会は1月23日、鶴岡市の西郷地区農林活性化センターで料理講習会を開き、部会員8人が参加した。米粉を使った、チーズケーキ、カスタードミルフィーユ、栗蒸しようかんの3品を作った。

西郷支部のフレッシュ部会には、本年度新たに9人が仲間入りした。今回の料理講習会が初めて参加する女性部事業となった新メンバー3人とともに、和気あいあいと楽しく調理をしていた。参加者からは「お菓子は材料をしっかりと計量しなければならないので、普段はなかなか作らない。このレシピで家でも作り子どもに食べさせたい」との感想が聞かれた。



JAを超えて活動を行ってみました(「米袋エコバック」「ふんぱん」作り♪)

この度、JAを超えて活動を行った2つの事例をご紹介します。みなさんも、是非、JAを超えた活動に参加して交流しませんか(^o^)

○『米袋エコバック』作り (JAやまがた・JAさがえ西村山・JA新庄もがみ)

フレミズ副部会長の富田理恵子さんより『米袋エコバック』の作り方を教えていただきました。以前、富田さんの米袋バックをみて衝撃をうけました。「お米の袋が！かわいいバックに!?!」「どこで買えるんだろう!?!」まさか、自分で作れるとは思っていませんでしたので教えてもらえると聞いてちょっと不安でしたが、富田さんのわかりやすい説明により不器用な私でもスムーズに作る事ができました。5kg用米袋で小さめのバックを教えていただき、忘れないうちに次の日、30kg用米袋にチャレンジしました。

このかわいい米袋バックたちがシワシワになりいい味が出てくるまで使い込んでいこうと思います。富田さんお忙しい中、ありがとうございました。(新庄もがみ 伊藤)



○『ふんぱん』作り (JAやまがた・JAさがえ西村山)

作業着にモンペを愛用している話から、「もしかしたら、ふんぱん、興味ある?」と聞かれたのがきっかけで、単協の枠を超えての企画へ参加させていただきました。

材料の布もすでに裁断してある親切な準備から、わかりやすい手書きの作り方で、仕事は段取り八分を実感するほど準備は完璧なうえ、ミシンもあるという至れり尽くせり。「作ってみたい!」という欲求が直ぐに満たされました。



お昼はスープ付きのサンドイッチのランチボックスで、会食。単協の枠を感じさせない話題は「学ぶ」「伝える」「地域に」まさにフレミズキャラクターのまっちゃんの声のようでした。

やりたくても一人ではなかなか叶わない事でも、やってみたくて同じ仲間がいれば軽やかに叶ってしまう。

そんな仲間が居る場所がフレミズなんだと、参加させて頂き感謝とともに心強さに胸が熱くなる1日でした。ありがとうございました。(さがえ西村山 牧野)



県内フレミズの皆様へ



はじめまして。この度、県フレミズ副部会長のやらせていただく事になりました、新庄もがみの八鍬和泉です。微力ではありますが、フレッシュ感たっぷりですがんばります(^~)/フレミズ活動を通して、たくさんの事を共有できる、楽しい場所になるように、皆さん、どんどん繋がって行きましょう!! (八鍬)

※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またはフェイスブックに載せているものもあります。

URL : 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♪