

おきたま女性部新聞

ごあいさつ

J A山形おきたま女性部 委員長 丸川 富枝

昨年度から女性部の行事の多くが休止や延期を余儀なくされ「集まること」が困難な状況が続いています。女性部活動の基本は部員同士の「ふれあい」にあります。コロナの収束を心から願いつつ、新しい活動の方法として、今年度は『女性部新聞』を発行することになりました。各地区の出来事を伝え、健康と元気、笑顔を発信して行けたらと思っています。

今年度も部員の皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。



❀ 山菜の下処理を学びたい! ❀

今さらながら「あらためて山菜の下処理を学びたい!」と6月5日小国地区女性部のもとへ取材に行ってきました。(5月29日開催予定の小国女性部『春だよ!恋っちゃ市場』は感染防止のため中止)小国地区女性部の皆さんに協力いただき立派なわらびを準備いただいた上、手際のよい処理方法を教えていただきました!お約束のお茶うけも山菜尽くして本当に美味しかったです!手順など詳しくは、インターネット「おきたま新聞」にも掲載しております。もちろん今年度製作予定の料理レシピ集にも掲載しますのでお楽しみに。



❀ J A女性部幹部研修会 ❀

6月10日、山形市協同の杜を会場に「J A女性部幹部研修会」が開催され、長井地区、平純子さんが『女性組織活動体験発表会』に地区代表として出場され、みごと最優秀賞を受賞されました。今後、平さんには県代表として東北・北海道ブロック大会に出場となりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止により、大会は中止となり8月下旬書面審査となります。

書面審査でも最優秀となり、来年開催予定の全国女性大会に出場できますよう、皆さんで応援しましょう!



県女性協、大江うた子会長より賞状を授与

❀ 秘伝豆の定植作業の学習会 ❀

米沢地区女性部 米沢北支部六郷班は、毎年米沢市立六郷小学校5・6年生を対象とした総合的学習の特別講師として活動しています。今年は6月17日、長谷部とみ子さん宅の圃場で秘伝豆の定植作業の学習会が行われました。当日は雨も上がり、快晴の空の下15名の児童の皆さん、先生方と楽しく植え付け作業を行いました。児童の皆さんからは、礼儀正しい挨拶や質問の時間もあり、楽しく農業学習と交流を行いました。

これからも地域の宝である子供たちを温かく見守ります。



熱中症予防に『水分摂ってげよ〜』と声をかける。



あらかじめ芽出しをしておいた秘伝豆の苗



❀ いきいき講座 ❀

6月22日、長井地区女性部は部員19名が参加し、毎年恒例の『いきいき講座』を開催しました。今年度は長井市内の『まちあるきツアー』を企画。4班に分かれ、ながい黒獅子案内人の皆さんに、道の駅 川のみなど長井から、長井小学校、旧市役所裏など市内各所を案内頂きました。検温や消毒を済ませた参加者は、熱中症予防のため午前9時から1時間程度楽しく散策しました。



あらためて 山菜の下処理を学びたい！



簡単にワラビのアク抜き方法

材料 準備するもの

- ◎ワラビ(約1キロ)
- 大きな桶(できれば角型)
- 重曹 約50g位
- 熱湯 たっぷりと
- 好みで塩



手順

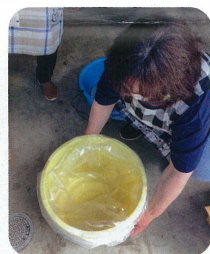
- ① 大きな樽にワラビを入れて重曹を全体にまぶしつける。(ワラビが少し白くなるくらい)
この際好みで塩をひとつまみからふたつまみ入れるときれいな緑色になります。
 - ② たっぷりの熱湯を沸かしワラビ全体にかけながら入れる。
(ワラビがしっかりつかるまで入れてください)
 - ③ 熱湯を入れ数分したら上下を返して全体を熱湯につけましょう。
この状態で一晩置きます。決して湯から上げずに入れたまま冷めます。
 - ④ 翌日、ワラビを浸けていた水を捨て、流水に2～3時間さらします。
(またはこまめにワラビを入れた水を交換する)
 - ⑤ ワラビの端を食べて苦みがなくなれば完成です。
- ★ 後は好みのワラビ料理で召し上がってください。



ワラビの塩漬け (塩蔵方法)

材料 準備するもの

- ◎ワラビ
- 漬け桶
- 重石
- 塩(多めに準備)



手順

- ① 桶に底が見えなくなる位の塩をたっぷり敷き、ワラビを入れ、またワラビが見えなくなるほどの塩を重ねます。
塩→ワラビ→塩→ワラビ・・・と塩とワラビを交互に重ね、桶の上まできたら重石を乗せます。重石は多めに乗せてください。このまま数日置きます。
 - ② 数日後(3～5日ほど)水が上がってきたら、漬け直します。ワラビから出た水を全部捨て、桶を軽く洗い、塩→ワラビ→塩→ワラビ・・・の順にまた交互に漬け込みます。
(桶を洗ってから漬け直すと臭いが薄れますが、そのまま使用しても問題ありません)
 - ③ 2回目の塩漬けが完了したら、涼しい場所で保存してください。(約1年程度保存できます)
- ※ 塩はワラビの重量に対し30%が基準ですが、たっぷり使いますので多めに準備しましょう。ポイントは「塩はケチらず、重石はとにかく重く！」塩が少ないと腐れてドロドロになります。重石が軽いと水分をしっかり出すことが出来ませんので十分注意しましょう。



お知らせ

今年は11月にJ A女性部『女性のつどい・全体研修会』を開催予定です。

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年恒例の「女性のつどい」と「全体研修旅行・歌謡ショー」をやむなく中止しましたが、今年度は11月22日(月)高島町文化ホール『まほら』を会場に、J A女性部『女性のつどい・全体研修会』を計画いたしました。内容は、山形交響楽団アンサンブル演奏会を予定しております。是非会場にお越し下さい。

SIAA
ISO 21702
抗ウイルス加工

製品上の特定ウイルスの数を減少させます
無機抗ウイルス加工剤・印刷 印刷面
JP0612689X0002P

！注意事項 ・抗ウイルス加工は、病気の治療や予防を目的とするものではありません
・SIAAの安全性基準に適合しています

SIAA マークはISO 21702 法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。