

# いきいき女性部通信

農業振興課 女性部担当 繁田 美智子



1月30日、エルダーミセス部会では料理教室と健康に役立つ運動の2本立てで冬期講座が開催されました。

料理教室では、地元の芽女倶楽部さんを講師に迎え、呉汁やクルミおこわ、漬物などの郷土料理をメインとした昔懐かしい料理に取組みました。参加した部員の皆さんが機敏な動きで次々と料理を完成させていく中で、手慣れた手つきと器用さに感心しました。特に上手だと感じたのが、すりこぎ棒の使い方です。呉汁を作る際に、細かく砕いた大豆をすり鉢で更に潰して滑らかにするのですが、「さすが」と言える手さばきでした。昔ながらの手の込んだ料理は、たくさんの方の順序を踏んで進めることから脳の活性化にも繋がるので、たまには家庭でも振る舞ってほしいものです。

午後からは、あんよセラピー代表の境江利子氏による足を中心とした運動やマッサージについてい

ろいろと実践しました。腰痛や肩こりなどが思い当たる部員も多く、一同揃って熱心にお話を聞いていたのが印象的でした。境先生によると、「これは効くんた。」と思っ

てやるのが大切であり、思い込みが体に良い影響を与えることをブラシーボ効果と言っています。また、健康のコツは肩甲骨を動かすことが大事であり、長く息を吐くことで長生きに繋がるそうです。ぜひ皆さんも試してみてください。



慣れた手つきで次々と作る

# 直売所「林檎の森」

直売所所長 蝦名 育子



雪解けが進み春の陽気が感じられる今日この頃。春彼岸を向かえ、直売所では彼岸団子や切り花、御神酒を用意しております。また、種芋の販売も始めます。北海道産メークイン・とうや・北あかりが680円(2kg)、男爵については650円(2kg)での販売を予定しておりますので、どうぞご利用ください。

近年の野菜の価格高騰により、直売所の仕入れ商品に苦労していますが、安価で美味しい豆苗がブレイクしています。全国的に火がついた為、品薄となりましたが、

とても好評です。豆苗は「えんどろ豆」や「ソラ豆」などがありますが、いずれも栄養素のバランスが良く、どんな料理にでも使用できるので便利です。また、一度長めにカットして豆と根の部分を容器に入れて水栽培すると10日ぐら

いでも再収穫できる嬉しい利点もありますので、是非お試しください。

直売所では、月2回に分けて生産者の売上げを精算していますが、その際の精算明細が必要な方はスタッフまでひと声お掛け下さい。

## 会員の皆様へ

## 豆知識



ジャガイモのいろいろ  
家庭やレストランなどで消費される生食用、ポテトチップスなどは加工されるが、食用油や調味料などの原料に利用されるでんぷん原料用のものに大別できる

二大品種		
<b>男爵</b> 肉づわりが良く、煮ると柔らかい。	<b>メークイン</b> 煮るとほろほろとした食感。	<b>インカのめざめ</b> 甘味が特徴で、チップスに最適。
<b>ノーザンホーロー</b> 加熱調理しても色落ちしない。	<b>シロホーロー</b> アントシアニン色素の紫が特徴。	<b>レッドアンズ</b> 皮は赤いので、煮ると甘味が増える。

**保存方法**

新鮮な状態で、涼しい場所で保存する。

直射日光や高温多湿を避け、新聞紙などで包んで保存する。

冷蔵庫で保存する場合は、野菜室で保存する。

新しいものは水がたまりやすいので、新聞紙などで包んで保存する。

リンゴと一緒に保管すると、リンゴの乙烯ガスで保存期間が長くなる。