

あれこれできごと

女性部

体にやさしい米粉を使って 料理教室

女性部は5月14日米粉料理教室を行いました。部員27名が参加し、手軽に作れる米粉を使ったバナナケーキ、だんごクリームスープ、豆腐とニラのチヂミ、フライパンピザの4品を作りました。

この教室は米粉の普及を目的に毎年行われており、今年で5回目。以前は、関係機関から講師を招いて教わっていましたが、徐々に米粉の特性や扱い方について部員それぞれの理解が深まっていることから、最近では役員を中心に部員が協力し合って活動しています。

江野澤眞利子部長は「米粉はアレルギーの子供でも安心して食べてもらえる栄養価の高いものなので、そんな米粉をもっと手軽に感じてもらいたいと思う。今後とも部員の要望を聞きながら、簡単に作れる米粉料理に挑戦していきたい。」と意欲を語りました。



協力して手際よく4品作りました



フライパンピザ

豆腐とニラのチヂミ



米粉だんごクリームスープ

バナナケーキ



フレッシュミズ

初夏の草花寄せ植え講習会

フレッシュミズ・アンシャンテ倶楽部は5月28日、初夏の草花寄せ植え講習会を行いました。

部員が講師となり、夏に向けて暑さや日差しに強い性質を持つ、レースラベンダー、オレガノケントビューティー、ヒメコギク、斑入りワイヤープランツ、アメリカンブルー、ロベリアの6種類を使い、それぞれの草花の特徴を活かしたオシャレな寄せ植えを作りました。参加した部員は、寄せ植えのコツとして、水持ち・水はけのいい土を使うこと、同じ性質のものを選ぶこと、見た目に関しては、草花・器それぞれの色合わせや素材を考へることや、その後の管理については、日当たりがよく(夏は半日陰)、直接雨が当たらないところに置き、風通しを良くするなどのポイントを学びました。



寄せ植えのコツを学びました



それぞれの個性が出た素敵な寄せ植えができました!