

そよかぜ便り



NO.4 1 平成25年9月30日発行

編集：中央東地区農村女性リーダー協議会（そよかぜの会）
協力機関：中央東農業振興センター

米粉を知って食べよう講習会

2月21日、米粉を知って活用普及していくことを目的に南国市保健福祉センター調理室で開催され参加しました。参加者は私たち農村女性リーダーや知人友人、JA十市女性部の皆さん。

女性部の皆さんはJA十市直販所「ごとおち市（3月30日開店）」で十市産米の米粉パンを焼き販売するとの事。国内産米粉促進ネットワーク会員会社である岡山市の(株)中国リス食品販売の向畑さんから、米粉に関する知識を学んだ後、いざ、調理実習。



米粉パン専門店「米米ハート」代表、真辺由香さんを講師に、基本の米粉パン生地から、なばなピザパン、クリームパン、ロールパン。また、米粉マフィンや米粉のお好み焼き、天ぷらをグループに分かれて、わいわいとにぎやかに調理し、おいしくごちそうになりました。

真辺さんや、JA十市女性部の皆さんの実践して

いくパワーは、ただ、ただすごい一言！いつかやろう、先々やりたいという思いだけでは、いつまでも実践できないなと実感しました。材料の土佐れいほくの米粉や米粉ミックスを購入して、さっそく作ってみようと気合充分で帰り、早速、米粉マフィン作ったのですが、その後は、作ろう作ろうと思っている内に現在に至ってしまい・・・食欲の秋、米粉パン作りを行動に移さなければ！

南国 浜口陽子

米粉おさつまフィン（4～6個分）

○材料

米粉 120g
アーモンドプードル 13g
ベーキングパウダー 4g
無塩バター ・ 砂糖 各85g
卵 2個
さつまいも 100g

○作り方

1. 米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーをふるいにかける。
2. さつまいもは1cmくらいのダイスに切る。レンジで柔らかくする。
3. 柔らかくしたバターと砂糖をハンドミキサーでまぜ、そこに卵を加えまぜる。
4. 3に2を加え軽くまぜ、1を加えてまぜ生地のできあがり。
5. カップに適量入れ200℃のオーブンで20～25分焼き出来上がり。



「そよかせウオッチング in 南国」計画しました！

今年3月女性リーダーの南国のメンバーが集合。

議題のひとつは今年担当の『そよかせウオッチング』について。

南北に長い南国市、3年前初めて担当したときは北部だったので、今回は南部で考えようと決定。

そして前回オープン直前と紹介した農家レストラン『まほろば畑』で昼食をとってもらってはどうかということで『まほろば畑』営業日である火曜日5月21日に決定！

内容に関してはいろいろな案が出されましたが、柱のひとつは山本雅美さんちのある十市地区の施設園芸。もうひとつは「地元でありながら入ったことのない高知大学農学部を見てみたい！」という二つを中心に次回の会までにそれぞれ調べて持ち寄り検討することにしました。

高知大学農学部に関しては佐藤先生に相談したところ快く受け入れていただき、施設見学ばかりでなく西村先生、松本先生にもご協力いただき講義をおねがいしました。

実は事前に時間をとっていただき内容の打ち合わせをさせていただきましたが、その場でもいろいろな話が聞けて楽しい役得な時間でした。結局、せっかくなので農学部をたっぷり体験させていただこうということになり学食まで体験。『まほろば畑』は次回に持ち越しとさせていただきました。計画し実行してみて初めて気づくことがあり、反省点もありました。

ご協力いただいたみなさまに感謝します。

南国 山本郁代



そよかせウオッチングin南国 写真で報告

山本雅美さんちのしょうが
の出荷調整風景



地域でこんな活動しています♪

J A 土佐香美女性部香北支所の美化グループの皆さんと草引きボランティアに行きました。香北自然公園は、アンパンマンミュージアムの後方の山の斜面に造られています。春はサクラ、ツツジが咲きます。自然公園と言うだけあって花か草か見分けるのが大変。10月にはフジバカマの蜜を吸う蝶アサギマダラがこの公園で産卵、羽化します。昨年は、香北から台湾や香港まで飛んだ記録も出ています。

香美市は、アサギマダラの飛来地として全国の愛する者の間では有名になっています。見に来てください！！その時は、雑草の1本でいいから引っっこ抜いて行ってください(^_-)-☆

香北 山本昇子

24 年度新規認定女性リーダー紹介

今年女性リーダーに認定されたばかりの眞嶋美加です。家は酪農家（乳牛）でありながらフルーツトマトも作っています。牛糞たい肥をたくさん使いサイコーの土壌でトマトを作っているので『うしの恵フルーツトマト』と命名して販売しています。今年はこのトマトを使った念願のジュースも出来ました。乳牛はいま33頭で、全頭に女の子の名前がついています。そのうちミルクを飲んでいる仔牛は6頭です。ペットではないけどとっても可愛いく癒されます。

うしって知っているようで、でも知らないことあるのでは・・・？と思いクイズを出したいと思います。

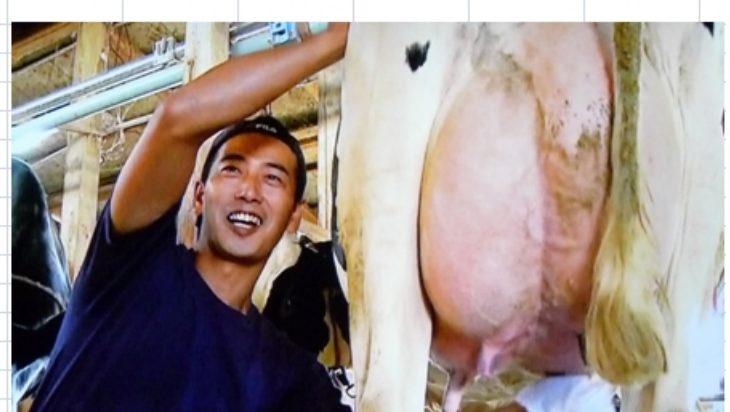
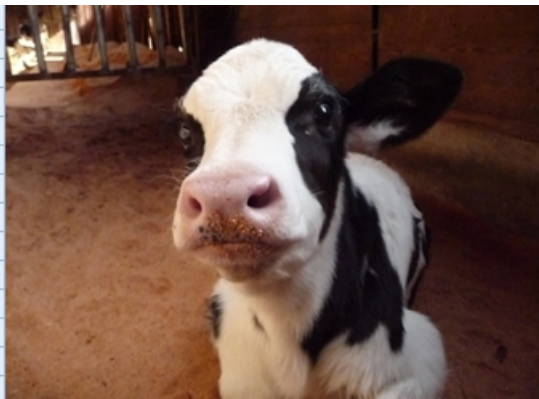
1. うしのミルクが出るところはいくつ？ ① 2つ ② 4つ ③ 6つ ④ 8つ
2. うしの歯はどうなっているの？ ① 上下全部ある ② 前歯は下だけある ③ 前歯は上だけある ④ 奥歯だけある
3. うしの胃はいくつあるの？ ① 1つ ② 2つ ③ 3つ ④ 4つ
4. 角があるうしと、ないうしがいます。どうなっているの？
① オスにだけある ② メスにだけある ③ オスにもメスにもあるが危険なので切ってしまう

どうでした？知らないことがあったのでは・・・？！

乳牛は、毎日牛乳を出し、フンは野菜のたい肥になり、役目を終えても食肉となり、命は余すことなく私たちのために役立ってくれます。

毎日、うしさんに感謝しながら仕事に励んでいます。

※クイズの答えは最後のページにあるよ！



農村女性リーダー研修 in れいほく

(れいほくの農業&棚田&食べる・飲む・しゃべる)

この暑い夏にお山で避暑がてら、れいほくのおいしい赤牛、お野菜をビールを飲む気満々で参加してきました。歓迎会や研修の準備大変だったことでしょう。有難うございました。本山町クラインガルテンもとやまでの見学研修、ゆっくりのんびり田舎暮らし農地付き滞在型の施設でした。

ドイツの都会のど真ん中にある市民農園（休憩所つき）のようでした。農地のない人はこの農園を望んでいるのかな？ 彩りピーマンの見学に大石千代子さん、大石文美子さんのハウス見学、手入れの行き届いたパプリカ、調理方法まで習いました。澤田みどりさんのトルコギキョウの圃場見学は、素晴らしい棚田の横に。これから満開のお花を見せて頂きました。涼しい風に心も体もリフレッシュして帰路につきました。

8月2日（金）

- (1) 開会
- (2) クラインガルテンもとやま視察
- (3) 本山町「彩りピーマン」ハウス視察
- (4) 道の駅 土佐さめうら
- (5) 土佐町「トルコ桔梗」ハウス視察
- (6) 交流会：土佐町ふれあい牧場交流館

8月3日（土）

- (1) 米米ハート&八菜館で朝食後、解散



トルコ桔梗のハウスの横、大渋滞に
思わずパチリ



後ろには美しい棚田が広がっ
ています。



れいほくララ〜ラれいほくルルル♪
朝からさわやかな歌声が響いています。



編集後記

今年は異常に暑い夏になりまだ疲れが残っている人も多いと思いますが、体をいたわって農作業に励んでください (*^_^*)

浜口陽子、小松梨恵、松村一恵、山本郁代
山本昇子、乾 愛子、山本美代、眞嶋美加

お知らせ

事務局が代わりました。

市原和美さんお疲れさまでした。

森本満義さんよろしくお願いします。



クイズの答え

1-② 2-② 3-④ 4-③