

女性委員会 ひまわり

NICE LADY

三重一般同盟女性委員会『ひまわり』

津市栄町1丁目891番地 三重県勤労者福祉会館内
(TEL. 059-226-9311 FAX. 228-6109)
発行：編集責任者 出口 文菜

VOL. 44 [2017. 8. 3]

女性委員会総会 & 合同料理教室

9月23日(土) 10:00~女性委員会ひまわり第27回総会を開催します。
総会後は昨年同様、青年委員会と合同で料理教室を行います。前回開催時、
たくさんの組合員の方にお集まりいただいた人気の企画です！

料理教室では昨年もお世話になった『berry shocora(ベリーショコラ)経営・岩崎先生』を講師に
お招きします。料理の内容は、当日までのお楽しみ！！(パン+メイン料理)



岩崎先生のわかりやすい解説とレシピで、どなた
でも簡単に作れる料理ですので、皆さん是非参加して
みて下さい♪

当日は班ごとに調理を行うので、料理教室を通して
単組間の交流を深めましょう。 扇港電機(出口)



INFORMATION

◆日時
9月23日(土)10:00~

◆場所
女性委員会『ひまわり』総会
…津市中央公民館・研修室B
(津センターパレス2F)

ひまわり・AAO合同料理教室
…津市中央公民館・調理実習室

◆参加費 2,000円

(注)参加希望者多数の場合は抽選と
なります。

【会場案内】



おすすめスポット♪

～ 秋芳洞・秋吉台 (山口県) ～

秋芳洞は、日本屈指の大鍾乳洞です！地下100m、観光コース約1kmの鍾乳洞。中は四季を通じて約17℃と一定で、夏は涼しく冬は暖かいです。



鍾乳洞の途中にエレベーターがあり、それに乗って地上に上がると秋吉台です。一面大自然と石灰岩！四季折々の景色を楽しむことができます。

他にも山口県には、角島大橋や元乃隅稲成神社など観光



スポットがあるので、是非行ってみたい！

オーシー (杉岡)



お店紹介

エアサイド カフェ
AIRSIDE CAFE

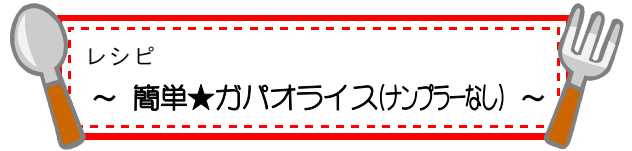
今回ご紹介させていただくのは、四日市にある『AIRSIDE CAFE(エアサイドカフェ)』です。ランチメニューが4種類あり、お昼ごはんランチ、パスタランチ、サラダランチ、カレーランチの中から選ぶことができます。

また、ドリンクやデザートなどの種類も豊富なのでランチメニュー以外でも食事を楽しめます♪(*^^*) 私のおすすめは『フレンチトースト』です！



ADDRESS / 四日市市中川原1-1-25
ロイヤルサイキ1F
PHONE / 059-351-7772
営業時間 / 11:00~16:00(L.O.15:00)
18:00~23:00(L.O.22:00)
定休日 / 火曜日

扇港電機(土岐)



レシピ

～ 簡単★ガパオライス(ナンプラーなし) ～

【材料】3～4人分
鶏挽き肉 200g
玉ねぎ(中) 1個
ピーマン 1個
パプリカ(赤・黄) 各1個
★オイスターソース 大さじ2
★鶏ガラスープの素 小さじ1
★薄口醤油 小さじ2
★砂糖 小さじ2
★水 大さじ5
ご飯&目玉焼き 人数分



【作り方】

- ①★印の調味料を合わせておく。
- ②玉ねぎ、ピーマン、パプリカをみじん切りにする。
- ③フライパンに大さじ1の油をひき、鶏挽き肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④玉ねぎ、ピーマンを入れ、中火で3～4分ほど炒める。そのあとにパプリカを入れ、軽く炒める。
- ⑤合わせておいた調味料を入れ、汁気が無くなるまで強火で炒める。
- ⑥汁気が無くなったら、お皿に盛りつけて完成♪

ナンプラー、バジルなし！少ない調味料で美味しいガパオ！！合い挽き肉でもOKです。



ちょこっと心理テスト

人のいいなりになってしまう薬を食事に入れられてしまいました。貴方はそれに気が付きません。薬が入っていたのはどの食事ですか？

- A. デザート B. スープ
C. 水 D. 肉



A. デザート…あなたは付き合う相手に染まるタイプ。付き合う相手次第で良くも悪くもなります。相手選びは慎重に。
B. スープ…あなたは人と付き合っても冷静を装うタイプ。しかし、心の中ではウキウキ。自分ではそれを抑え切れている気ですが、傍目から見ると本心が丸わかりなので注意して下さい。

C. 水…あなたは付き合うと慎重になるタイプ。付き合ってしまうと自分をさらけ出せなくなってしまふあなた。もっと本当の気持ちを伝えないと良くないことが起きるかも。
D. 肉…あなたは付き合うと有頂天になってしまうタイプ。更にそれを隠そうともせず全面にさらけ出してしまうので、友達などにウザがられることがあるかも。

オーシー (丸山)