

# 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 井口 瑞貴

VOL. 51 [ 2024. 7. 22 ]

## 女性委員会総会 & 合同料理教室



9月7日(土) 10:00～女性委員会ひまわり第34回総会を開催します。

総会後は、青年委員会と合同で料理教室を行います。



毎回お世話になっている岩崎先生を講師にお招きし、おかず系と甘い系の2種類のパン作りに挑戦したいと思います。

今回は、材料を量るところからのスタートです( ^\_^ )

岩崎先生のわかりやすい説明で、どなたでも簡単に作れます!

料理教室を通して単組間の交流を深め、自分だけのオリジナルパンを作りましょう☆彡

皆様のご参加お待ちしております♪ 扇港電機(井口)

## INFORMATION

◆日時  
9月7日(土) 10:00～

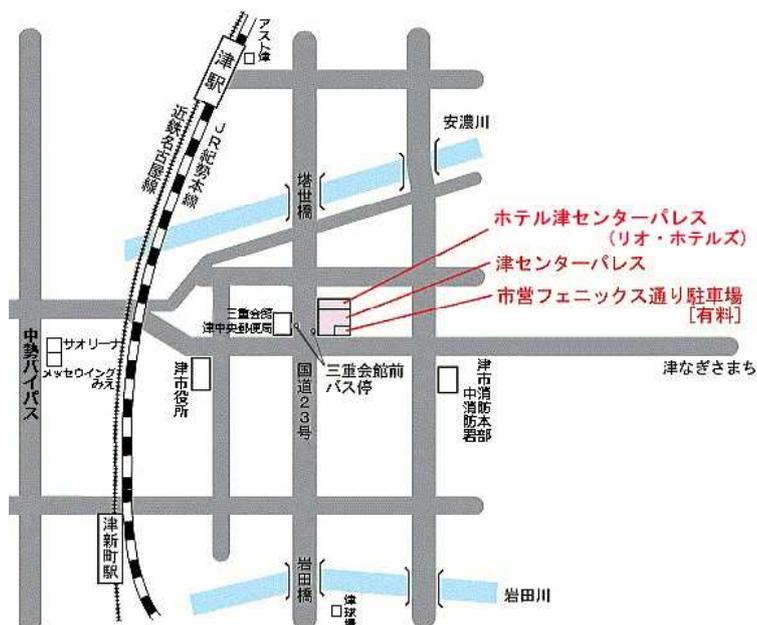
◆場所  
女性委員会『ひまわり』総会  
…津市中央公民館・研修室B  
(津センターパレス2F)

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♪

## ＜いなべ阿下喜ベース＞

今回ご紹介いたします、“いなべ阿下喜ベース”は、2024年春にオープンしたばかりの温泉複合施設です。ももとの阿下喜温泉から『自然と健康』をテーマに、温泉・サウナ・宿泊・食事それぞれにいなべの自然資源を取り入れた新しい複合型施設へと変貌を遂げました。



温泉だけでなく、サウナラウンジ Serow、宿泊施設 AGEKI BASE HOTEL、食事処新上木食堂と見どころたくさんがいなべ阿下喜ベース。ラウンジスペース



も併設されているため一日のんびりと過ごすこともできます。

皆さんもぜひ足を運んでみてください！

扇港電機（黒田）

## お店紹介

りんごコーヒー  
～ 林檎珈琲 ～

今回ご紹介するお店は津市にある可愛い外観と中はとってもアンティークな雰囲気のお店『林檎珈琲』です。何よりもメニューが豊富で和食から洋食、食後のデザートもあります。1つのメニューにメイン、サラダ、スープ、小鉢と食べ応えがあり、組み合わせもたくさんあります！値段は1,000円～2,000円とお手頃です。季節のメニューや日替わりメニューもあるのでランチやディナーなどにもおすすめです！皆様も一度行ってみて下さい！



ADDRESS／津市神戸203-13  
PHONE／059-273-5922  
営業時間／11:00～21:00(L.O. 20:00)  
定休日／月曜日(祝日の場合は営業)

※支払いは現金のみ オーシー(山本)



レシピ

## ～ 豆乳シフォンケーキ～

【材料】直径17cmのシフォン型1台分  
卵白 4個分  
砂糖(メレンゲ用) 30g  
卵黄 4個分  
砂糖(卵黄生地用) 30g  
サラダ油 45g  
豆乳 70ml  
薄力粉 100g



## 【作り方】

- ① 大きめのボウルに卵白を入れる。砂糖(メレンゲ用)を3回に分けて加えながら、ハンドミキサーで3～4分ほど攪拌してツヤのあるメレンゲを作る。
- ② 別のボウルに卵黄と砂糖(卵黄生地用)を入れて3分ほどハンドミキサーで混ぜる。白っぽくふんわりとするまで攪拌したら、サラダ油を加えて全体的によく混ぜ合わせる。
- ③ ②に豆乳を加えてハンドミキサーでさっと混ぜ合わせる。薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①のメレンゲ1/3量を加えてハンドミキサーで手早くかき混ぜる。滑らかになったら①のメレンゲのボウルに戻し入れる。
- ⑤ ゴムベラに替えて、むらがなくなるまで大きく手早く70～80回ほど混ぜ合わせる。型の7～8分目を目安に生地を入れる。(※生地は少し残っても問題ありません。)
- ⑥ 型をゆすって表面を平らにならし、180℃のオーブンで30～35分、こんがりとし、色づくまで焼く。
- ⑦ オーブンから出し、すぐに型ごとひっくり返す。2時間以上そのまま置いて完全に冷まし、型から外す。  
オーシー(矢田)



## ちょこっと心理テスト

あなたの好きな食べ物はどれですか？  
直感で答えて下さい。

- A. 焼肉 B. パスタ  
C. おにぎり D. パンケーキ



A.焼肉…ルールを守らない人に対して、怒りを感じるでしょう。焼肉を焼くのには色々ルールや手順があります。それは社会のルールと似たようなもの。あなたは、列に割り込んだり、ルールを守れない人に遭遇したら、怒りの導火線に火がついて思わず注意をしてしまうでしょう。  
B.パスタ…和を乱す人に対して、怒りを感じるでしょう。パスタは風水では人と人の長いご縁を結ぶ食べ物です。なので、平気で人の悪口を言ったり、自分勝手な行動で人を振り回す傍若無人な人を見ると、怒りを抑えられなくなるはずです。  
C.おにぎり…すぐに休んだりさぼったりする人に対して、怒りを感じるでしょう。おにぎりはパワーを象徴しています。あなたはいつも元気でパワフルな人なのではないでしょうか。体調管理も仕事のうちと思っているはず。なので「疲れた、もうダメ」が口癖のような人がいるとイラッとくるのでしょう。  
D.パンケーキ…おしゃれで優美なパンケーキを選んだあなた。清潔感のない人に対して、怒りを感じるでしょう。爪が黒かったり、肩がフケだらけだったり、何日もお風呂に入っていないようなニオイがする人が身近にいたら、不快なのを通り越して怒りを感じるはず。潔癖症なくらい、いつも身ぎれいにしているあなただからでしょう。

久居病院(野田)