

▲△女性委員会ページ▲△

報告

◎ 乾燥野菜の山料理レシピ集について・・

毎月 労山ニュースへの記載原稿 12ヶ月分を基にレシピ化する事とする

◎ 8月18日(土)～19日(日)冒険学校・・ スタッフとして協力・・4名

◎ 8月25日(土)奈良県連より乾燥野菜講習会への派遣依頼

矢田山自然公園 「子供の森交流会館」にて

◎ 山筋サポーター活動

◇ 7月15日(日) 静岡労山へ山筋サポーター活動

兵庫/大阪からサポーターとして石田先生のもとに対応・・・参加者 70名

◇ H・C・テルル山筋サポーター活動要請依頼・・ 派遣予定 2名

日時:9月20日(木曜)19:00～ 場所:クレオ大阪東部館 1F 会議室

◇ 9月22日(土) 広島女性委員会への活動予定

予定

◇ 11月11日(日)登山教室の同窓会山行・・

第22・23・24回の受講生を対象に企画

作り置きが出来♪
色々な料理に使えて便利

塩きのこ

材料 (4人分)

干しきのこ類 100g (生で約350g)

(しいたけ 3枚ぐらい、しめじ・エリンギ各1パック)

水 100cc、塩 小さじ1/2、パセリ(生)適量

<下準備>

しいたけは5～8mmにスライス、

しめじは食べやすい大きさに軸ごと子房に分ける、

エリンギは斜めに3～5mmにスライスにするか、縦に手で裂くか

切り方を変えるだけで食感が変わる。いずれも数時間～1日干す。

<作り方>

① 鍋にきのこ類と水(きのこ類が半分つかる程度)を入れ火にかける。

② 沸騰したら塩を入れてふたをし、弱火で水分がなくなるまで煮る

(途中水分が足らなければ足す)パセリを散らして完了

☆ 冷蔵保存は3～4日。冷凍保存可。

