

▲ ▲ 女性委員会 ページ ▲ ▲

報告

◇8月18日(土)～19日(日)子供冒険学校・・ガリバー旅行村

スタッフ3名参加: 天気に恵まれ八洲での水遊びは楽しめた

調理等で多少の段取り不足で大変だった



◇8月25日(土)奈良県連より乾燥野菜派遣依頼・・矢田山自然公園「子供の森交流会館」

参加人数: 16名(スタッフ3名含む) レシピ数: 5品

・何年も続いた大阪女性委員会の乾燥野菜ですが、実際の山での検証がまだまだ少なく山で作った感想やアイデアを是非寄せてほしい

・料理講習を機に少しでも乾燥野菜に興味を持って頂けたのが良かった

・今回を機会に山でも取り上げるという声を聞き色んな所で広まっていけばいいと思います

◇縦走長距離委員会よりダイトレ 10月21日(日)担当スタッフ要請依頼

8月20日縦走長距離委員会参加し9月の例会の中で葛城山の豚汁の采配の依頼

引き受けることにする。(エントリー希望の元気な方は歩く優先)

予定

◎9月20日(木)H.C テルル山筋サポーター活動要請依頼: 2名参加

場所: クレオ大阪東部館1階会議室 19時～

◎9月22日(土)広島県連女性委員会より山筋サポーター活動依頼: 兵庫県連高岡、大阪府連野崎

場所: 広島市東区二葉公民館研修室 1A1B

◎10月25日(日)秋の子供冒険学校協力・・スタッフ3名

場所: 蘆屋川～風吹岩～横池

|| アルファー米の塩きのこリゾット ||

材料 (4人分)

塩きのこ 200g、アルファー米(1袋100g入出来上がり260gお茶碗大盛り1杯分) 2袋

ごはんを使うときは 130g、水 250cc、オリーブオイル 適量、パルメザンチーズ 60g

にんにく 1片、たかのつめ 2本(種は取り除く)、パセリ(生) 適量

<下準備> 塩きのこの作り方は前月号に掲載しています。

<作り方>

① アルファー米に所定の湯を注ぐ・・15～20分の表示通り

② にんにくをたたいてつぶす。鍋にオリーブオイル、にんにく、たかのつめを入れて火にかけ、香りついたら両方取り出す。

③ ②の鍋にアルファー米、塩きのこ、水を入れて混ぜ合わせ、弱火で煮込む。

④ 水がなくなったらチーズを入れ、好みで取り出したにんにくを入れる。パセリを散らす。

