



# すたぐらむ つち stagram

みなさんこんにちは！！今年も残すところ少しとなりましたね～。  
この秋の活動をまとめてみました。

## JA 女性部

## 松山堪能！わいわい料理教室！

JA女性部松山支部の佐藤玲子さんより、漬物グランプリの『さつまいものつるの実山椒醤油漬け』を教  
えてほしいと依頼をいただきました。この漬物づくりの一番大変なところは、何ととっても1本1本処理  
をする、つるのすじ取り。地味でとても手間がかかる作業なのですが、みなさん、わいわいとしゃべりなが  
ら処理をしていたらあっという間に終わりました。さすがの慣れた手さばき。

あとは、松山地域特産の板麩を使ってお稲荷さんみたいにした『板麩すし』をみんなで作り、女性部の皆  
さんが作ってくれた芋煮と一緒にいただきました。今年はじめて食べたいも煮も全部うんめけえ～！



## 内郷 茶菓子

## 100歳体操

お茶飲みするのにいい季節さなたのお～。  
9月の茶菓子提供は、『内郷産ぶどうの羊羹』  
荘司東一会長のぶどう畑から今年もたくさんい  
たきましたので、果汁を手絞りしてさらに果肉  
も贅沢に使ってぶどう100%で作りました。  
10月は『ごろごろりんごのケーキ』  
牛乳・バターを使うところを、豆乳・オリーブオ  
イルに置き換え、りんごはかなり大きく切って焼  
き上げました。



## 松小 2年生

## コミセン見学

松山小学校2年生たちが、生活科授業『町たんけ  
んへいこう』で内郷コミセンに見学に来ました。  
折角きてくれたので、おやつにさつまいもをたっ  
ぷりと使った『スイートポテト』を食べてもらっ  
たら、「普通のスイートポテトより高級な感じ！」「お  
いしいから少しづつ食べてる。」などなど子供達に  
は好評でした！これまでのピザ教室や夏祭りなど  
のイベントで一緒になった子たちから声をかけて  
もらえてうれしけ～。



山寺  
料理教室

## 山寺料理教室



山寺コミセンでの料理教室を9月7日に行いました！

メニューは『沖縄風 むぎきり』と『鯖の味噌煮缶の里芋ポテサラ』。  
鯖の味噌煮缶など、家で半端になりがちな食材を活用したり、通常かたまり肉から作ると大変なチャーシュー作りをスライス肉を使うことで少し手軽にしてみたり、普段とは違った感じのレシピで姉ちゃがたと作りました。

料理教室を行った9月上旬は、まだまだ暑くて、料理を冷ましている間、クーラーのきいた部屋でみんな涼みながらお茶飲みをして、賑やかな会になりました。色々教えてくれてもっけだ～！次回はみんなでピザつぐろのお～！！

おとこかれー  
くらぶ

## 毎月第3火曜「おとこかれーくらぶ」

今回も季節のものや、家にありそうな物を使って、みんなでわいわいに行いました～！

9月は『肉じゃが』『なめこと小松菜のおひたし』、

10月は『白菜とつくねの味噌ちゃんこ風』『柴漬けとちくわのサラダ』を作りました。

早いもので、まるっと2年！講師として携わらせてもらっています。調理しながら、その時期の食材や松山のことをいっぱい教えてもらって、とても勉強になっています。とうちゃんがだ、まいどもっけだのお。

最近は、みんなで学童との交流イベントの振り返り、次回開催の時の改善、年明けのメニューの打ち合わせなどをも一緒に話し合っています。

おとこかれーくらぶ、これからもひきつづき発展していきそう楽しみです！



おむすび

春に漬物グランプリ 2023 を受賞してから半年が経ち、さつまいもの季節となりました。おかげさまで、多方面から料理教室や商品開発などの声をかけていただき、充実した時間を過ごしています。本当にありがとうございます。

また、「さつまいものつるの実山椒醬油漬け」について、

**11月7日(火) 16:50～**

**YBC様の「ピヨ卵ワイド」に出演します！**

(「ごっつおあっかー」のコーナーです。)



Instagram  
もみてね！  
QRコード

お問い合わせ先  
内郷コミュニティセンター  
☎0234-62-2933  
松山総合支所 地域振興係  
☎0234-62-2611

内郷コミセンからの生中継です。ぜひみてください～い！