

## 初心者向け太極拳教室 開催報告

開催日時 2026年4月20日(月) 10時~11時30分  
開催場所 ビアパークしもつま 別館2階和室 参加者 23名

昨年に引き続き、講師に武井先生をお迎えして、初心者向け太極拳教室を開催しました。ほとんどの方が初めての太極拳教室でしたが、ゆっくりとした音楽に合わせて、皆さんリラックスして体を動かしていました。

休憩時には、二十四式太極拳という基本的な型を武井先生が披露してくださいました。音楽に合わせた滑らかな動きで、太極拳の魅力を身近に感じることができました。

### 【皆さんからの感想を一部ご紹介】

- 一つ一つの動作を丁寧に、ゆったりとした気分になりました。
- とても分かりやすく指導していただき、ありがとうございました。
- 久しぶりにゆったりとした時間を持つことができ良かったです。
- 先生が優しく教えてくださったので、初心者でも楽しくできました。
- ゆるやかな音楽にのって体を動かしながら、楽しませていただきました。

ほとんどの方から、次回も参加したいとの声をいただきました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



## ☆ハピ・デリ！ ご当地マルシェ いばらきじまんページのご紹介☆

組合員のみなさん、カタログ「ハピ・デリ」のご当地マルシェ【いばらきじまん】の地域ページをご存じですか？

地元いばらきにも、おいしい魅力たっぷりの商品がたくさんあります♪

地元の定番商品、地域特産の商品、おすすめの商品を紹介しているページがいばらきじまんです。いばらきのおいしい商品を食べ、いばらきをもっともっと盛り上げましょう!(^\_^)!



西部ブロック  
の企業もた  
くさんあるよ！  
探してみね



♪今月のおすすめレシピ♪

### 『きのこ厚揚げの香り焼き』



【材料】(4人分)

- しめじ……………1パック
- まいたけ……………1パック
- 厚揚げ……………1丁
- しし唐辛子……………1パック
- CO・OP 純正ごま油 ……大さじ2(2回に分けて)
- CO・OP 麵つゆ3倍濃縮 ……大さじ3



【作り方・手順】

- ① 厚揚げは16等分に切る。しめじは石づきを取り2本ずつに分ける。まいたけは厚さ5mmに切る。しし唐辛子はつまようじで5か所刺し穴をあける。
- ② フライパンにごま油大さじ1を入れ厚揚げを並べ、火をつける。
- ③ 片面に焦げ目がついたら裏返し、フライパンの端に寄せ、空いたところに残りのごま油大さじ1としめじ、まいたけを入れて焼く。
- ④ 全体に火が通ったら、しし唐辛子を入れて炒める。フライパンの鍋肌から麵つゆを入れ、全体に行きわたるように混ぜて完成。

香りのよいきのこを使い、厚揚げと香ばしい一品を作りましょう。厚揚げをこんがり焼き、きのこ、しし唐辛子を加えます。味付けは麵つゆだけ。きのこの香りと、厚揚げの香ばしさが食欲をそそり、ご飯が進むこと間違いなしです♡