

HAPPY♡な暮らしましょう。

Diary

秋号

無料

2017.10.1

★1周年記念号★

農家大野さん家の 嫁姑レシピ
今月のイケメン君-JA男子-

孫もりストレス

特集「いちほまれ」

家族はいつも

つながってるね



あの 若狭牛や 福井米の新ブランド「いちほまれ」が当たる
プレゼント
ついてるわよ



嫁

さつまいもと じゃがいも牛肉炒め & さつまいものはちみつレモン煮 & さつまいもケーキ

さつまいもとじゃがいも牛肉炒め (4人分)

- 牛肉(切り落とし) 300g
- 塩・黒こしょう 少々
- じゃがいも 1個
- 砂糖 大さじ1と1/2
- さつまいも 1本200g
- 醤油 大さじ1と1/2
- ネギ 適量

- 1 さつまいもとじゃがいもを7mmくらいにスライスして薄めの短冊切りにして水にさらす。
- 2 牛肉は適当な大きさに切って塩・黒こしょうをする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、じゃがいもを炒める。火が通ったら、いったん皿に移しておく。
- 4 牛肉を炒める。砂糖と醤油で味付けする。
- 5 牛肉の色が変わったら、3を戻し入れさつまいもを混ぜ合わせるように炒め、お好みでネギをちらす。

さつまいものちみつレモン煮 (4人分)

- さつまいも 200g
- レモン汁 大さじ3
- ★はちみつ 大さじ3
- ★砂糖 大さじ3
- ★水 300ml

- 1 さつまいもはよく洗い、1cm幅くらいの輪切りにする。
- 2 鍋に★を入れて混ぜ合わせ、1を並べ、レモン汁を入れて熱する。
- 3 2が煮立ったら弱火にして蓋をして5~6分更に煮て、火を止めて余熱で温める。

POINT!
甘酸っぱくてさわやか!

レシ。ピ。(さつまいも編)

さつまいもケーキ

- ◆ホットケーキミックス 300g
- ◆卵 2個
- ◆牛乳 300cc
- さつまいも 1本200g
- りんご 1個
- ★砂糖 大さじ4
- ★水 大さじ1
- ★レモン汁 大さじ2

POINT!
ハチミツをかけて食べるとgood!

- 1 ◆を混ぜる。
- 2 鍋に★と一口大に切ったりんごを入れ煮詰めコンポートにする。
- 3 1に、一口大に切ったさつまいもを混ぜ、炊飯器に入れ、2を上にならべ炊飯。



素敵なお笑顔が自然にあふれる仲よし嫁姑



後記

こちらのご家庭からは「笑顔」「幸せ」があふれています。遠慮がなく、お互いの健康を気遣う姿は、とても羨ましく思いました。

お嫁さんの美由紀さんは言います。「大野農園はお母さんなしてはまわりません！天真爛漫で、頼まれると嫌と言わずになんでも引き受けてしまう。そんな人柄だからこの家には、親戚や友達がいとも集まって大賑わい(笑)みんな仲良くいられます。」「太陽のように明るい美由紀さん。誰からも好かれ、周囲を楽しくさせるパワーを感じました。とても似ているお二人だから波長が合っただけですね。」

お母さんは「パーフェクト！」

自宅で採れた新鮮な野菜やお米は、調理師免許を持っているという美由紀さんの手によって、美味しいお料理に生まれ変わり食卓を彩るそうです。

んがやってくれています。料理上手です！ね、安心して家のことを任せられるから農業に専念できるんですよ。」

「美由紀さんは楽ですよ(笑)隠し事もなし！何でも話せます。家事はほとんど美由紀で

嫁姑に遠慮は無用

んで手伝ってくれますよ！」

保育士だった洋子さんが農業を始めたのは、32才の時。現在、大野農園は、東京ドーム20個分(37ヘクタール)もの広大な敷地で、米や野菜、ハウス園芸まで幅広く展開しています。また、都会の修学旅行生の農業体験を受け入れたり、県外の飲食店に出荷したりと、美浜町の食材の素晴らしさを全国に広めることにも力を入れているそうです。「農業の他にも、仲間とへしこや味噌などを作ったり、お花を出荷したり、やりたいことがいっぱい忙しい(笑)孫も農業に興味があるようで喜んで手伝ってくれますよ！」

初めての農業が今では天職に



大野洋子さん

農家のお嫁さん

おかずにもおやつにも変身!!

美浜町農家の
大野さん家の

農産品はどれも
新鮮で美味しい
だけだ



さつまいもごはん & さつまいもと彩り野菜の みそケチャップあえ

さつまいもごはん

- お米2合分
- さつまいも 200g
- しめじ 1株
- 塩 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 黒ごま 適量

- 1 さつまいもは1口大に切り、水に数分さらす。
- 2 お米をといで通常通りの水、塩、酒を入れ、1とほぐしたしめじを入れて炊飯。
- 3 黒ごまをふりかける。

POINT!
栗のようなやさしい甘み

さつまいもと彩り野菜の みそケチャップあえ (4人分)

- ◆さつまいも 200g
- ◆じゃがいも 1個
- ◆パプリカ 1個
- ◆ピーマン 2個
- ◆なす 1本
- ◆鶏もも 1枚
- にんにくチューブ2cm
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- ★みそ 大さじ3
- ★砂糖 小さじ2
- ★ケチャップ 大さじ3

- 1 鶏ももを一口大に切って、■で下味をつける。
- 2 1に片栗粉をまぶし揚げる。
- 3 ◆を一口大に切って、油で素揚げする。
- 4 ★を混ぜ合わせ2.3とあえる。

CHECK!
素揚げするから楽チン♪

福井の新ブランド品種 いちほまれ 誕生しました!

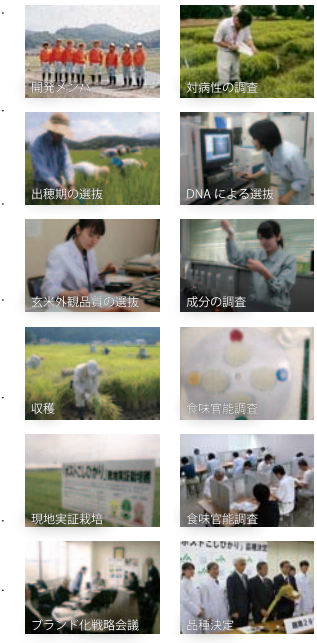
「いちほまれ」とは「コシヒカリ発祥の地」福井県がおよそ6年の歳月と技術の粋を集めて開発したお米です。この名には「日本一(いち)美味しい誉れ(ほまれ)高きお米」となっており、ほしいという思いが込められており、日本全国から寄せられた10万件を超える応募の中から「いちほまれ」が選ばれました!



- ### いちほまれの 特徴
- ・絹のような白さと艶
 - ・口に広がる優しい甘さ
 - ・粒感と粘りの最高の調和

「いちほまれ」開発物語

「コシヒカリを生んだ福井県農業試験場では、コシヒカリ誕生後も「ハナエチゼン」「イクヒカリ」「あきさかり」など、これまでに30を超える品種を誕生させてきました。近年の夏の高温により全国的に米の品質の低下が問題視される中で「コシヒカリ」を超える新たな品種を開発するため、平成23年5月に農業試験場に「ポストコシヒカリ開発部」を新設し「コシヒカリ」を超える新たな水稲品種の開発プロジェクトはスタートしたのです。



20万
1.2万
2000
100
10
4
1

20万種の
中からたった
ひとつに
選ばれた
いちほまれが誕生!!

- H23 草丈は短く病気に強い遺伝子により選抜
- H24 穂が出る時期や高温に強い遺伝子により選抜
- H25 米の外観品質や成分を調査し選抜
- H26 米の食味、収量、品質を調査し選抜
- H27 県内5ヶ所に栽培園を設置米の食味、収量、品質を調査し選抜
- H28 品種決定(越南291号)
- H29 名称決定「いちほまれ」

平成29年度 品種登録出願、販売スタート
平成30年度 本格生産開始

福井県農業試験場 ポストコシヒカリ開発部

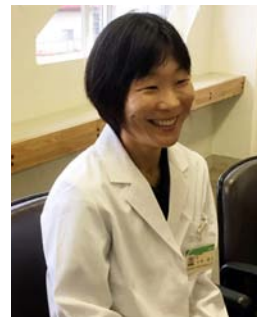
いちほまれの生みの親のひとりに
魅力をお聞きしてきました!

福井のコシヒカリは、温暖化により以前に比べ品質が低下しているといわれていますが、小林さんは高温にも負けないお米をつくり、コシヒカリを超える美味しさを、さらに生産者のみなさんが作りやすいお米を開発することが使命だと語ってくれました。

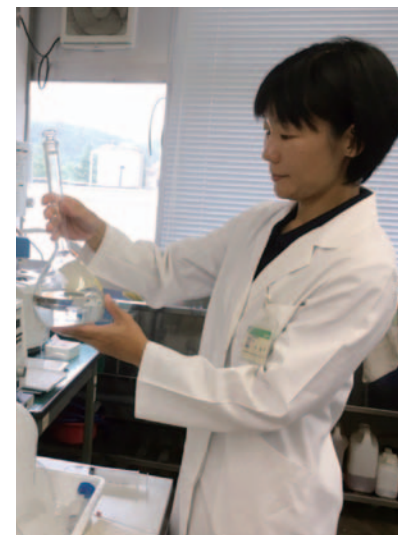
6年という歳月をかけて生まれた「いちほまれ」は、ポストコシヒカリ開発部のみなさんの研究から生まれていったのです。「いちほまれの候補となっていた稲たちは、20万種類ありました。機械で植えることはできないので、手で苗を一本一本植える作業は、約1か月続きます。また植えた後は一種類ごとに生育状況を観察し記録に残し、収穫にあたってはこれも手作業で行い、候補を選抜していきます。さらに長年の経験、直感力、そして科学を駆使して、たったひとつに絞られ、いちほまれは生まれたのです。」

「一番苦労したことはなんですか?の問いに、小林さんは「コシヒカリを超えるお米を開発するプレッシャーと常に戦うことより、『あきらめること』(捨てること)でした。」と教えてくれました。20万種の中からたったひとつに絞られていくまで199,999種の稲をあきらめなければならぬ葛藤があったと言います。このあきらめた稲たちがポストコシヒカリとなる可能性は本当にゼロかどうかを、長年の経験、直感力、科学で見極め、ジャッジしていくこと。これが一番大変でした。ポストコシヒカリ開発部のみなさんが苦労と努力を重ねた究極の「いちほまれ」。ぜひみなさんも味わってみてください。

今までのお米を超えるお米をつくりたい!



主任研究員 博士(農学) 小林 麻子 さん



ひとつひとつの稲の遺伝子情報をみて選別していく果てしない作業をやり遂げた小林さん

教えて! 小林さん!!

Q いちほまれの美味しさとは?

とにかく粒感と粘りのバランスは絶妙です。また、粘りがつよいコシヒカリよりも喉ごしがいいです。炊きたてはもちろん美味しいですが、冷めても美味しい! つぶつぶ感もしっかりしているので、おにぎりもオススメです。

Q どんな人が作っているのですか?

品質向上に熱心に取り組む、お米の生産に高い技術を持つ農家さん達です。現在県内各地区で131名の農家さんが登録されています。が、ぎっと増えていくと思います。

いちほまれは 9月23日より下記各店で販売されています! ※店舗によっては売り切れになる場合もありますのでご了承ください。

- 【Aコープ】 【JA直売所】 【ハーツ】 【ヤササキ】 【ハニー】 【ユニー】 【パロー】 【アルピス】 【平和堂】 他

詳細は「いちほまれ」HPお知らせ「取り扱い店舗情報」をご覧ください (https://ichihomare.fukui.jp/)



美味しい いちほまれを 日本国内に 元気に発信していきます!

ライスレディ JA福井県経済連 猪坂 萌希 さん

ふくい朝ごはんレシピ

簡単、時短、手軽でおいしい

【まぜごはん、炊き込みごはん篇】

いろんな具材とまぜたり炊いたり。これ一品で完成形。

JA女性部から、新しい朝ごはんの提案です!

いろんな具材が入って味がついた「まぜごはん・炊き込みごはん」は単品で満足感もあり、ご家族のお好みも取り込める手頃な一品です。これだけでたくさんの具材をとることができるので、栄養面でも高得点。まぜごはん・炊き込みごはんならおかずを一品減らせますね。

JA福井市

新生姜のきんぴらごはん

10～11月初旬頃が旬の新生姜は、秋の食欲にうってつけの爽やか風味!

材料 (5人分)

新生姜のごはん	きんぴらごぼう
米……………3合	ごぼう……………100g
水……………3カップ	人参……………100g
昆布……………5cm角	砂糖……………小さじ2
生姜……………50g	みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1	醤油……………大さじ1
塩……………小さじ1/2	ごま油……………大さじ1
	白ごま……………適量



下準備

- 1 洗った米を昆布といっしょに3カップの水に30分ほど浸水させる。
- 2 生姜・人参はせん切り、ごぼうはさがきにして酢水につける。

作り方

- 1 米に調味料・生姜を入れて、普通に炊く。
- 2 きんぴらごぼうを作る。フライパンにごま油を熱し、ごぼうと人参を炒める。調味料を加え全体を炒め合わせる。

- 3 炊きあがったごはんにきんぴらごぼうを混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、白ごまを散らす。



JA敦賀美方

梅じゃこごはん

炊き上げるときは梅干しの種も入れて、うまみをとことんいただきます!

材料 (5人分)

米……………	3合
水……………	3カップ
酒……………	大さじ2
梅干し……………	3個
ちりめんじゃこ……………	1/2カップ
青しそ……………	5枚
ごま……………	少々

下準備

- 1 米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。
- 2 梅干しはほぐしておく。
- 3 青しそはせん切りにしてざっと水にさらす。

作り方

- 1 米に酒を入れて軽く混ぜ、梅干し・ちりめんじゃこをのせて炊く。
- 2 炊きあがったら梅干しの種を取り、全体を混ぜて器に盛る。ごまを散らし、青しそを飾る。

ふくい朝ごはんレシピを10名様にプレゼントします。詳しくはプレゼント応募のページにて!

やっぱ

福井 美味しいわ♪

新鮮とれたてのお野菜やお米、お肉や卵など地産地消にこだわり
美味しいお料理を提供して下さるお店をご紹介します♪

野菜をもっと美味しく
バランスのとれた食事で栄養◎！

こちらの
食材を
使用

JA福井市南部

SALランチ
1,280円 +200円でドリンクセット



「ダイアリー見たよ」で
1ドリンクサービス♪



◎SALランチ…1,280円
6種類のデリ+
好きなデリ1種類
発芽酵素玄米
旬のサラダ(おすすめのお塩)
無農薬のお味噌を使ったお味噌汁
◎パンパルデュ フルーツ
……………990円
旬のフルーツのフィンチトースト

ナチュラルキッチンSAL サール



店長
廣瀬さん

女性に嬉しい
お野菜たっぷりデリで
発芽酵素玄米をぜひ食べ
たいですね。

福井市真木町104-12
TEL.0776-37-4499
◎11:00~17:00
◎水曜日
BIG MOTOR



◎「週替わりランチ」
・和ランチ …… 930円
・洋ランチ …… 930円
◎ステーキ定食
…………… 5,200円

京風レストラン 朱雀 すじやく



坂井市下兵庫252-14
0776-72-0143
◎10:00~21:00
(L.O.20:45)
◎毎週水曜日・第3火曜日



オーナー
谷内さん

若狹牛を月に
一頭分以上販売する
店だけに与えられる
「若狹牛提供の店」
認定店です。

肉・香り・食感が良い上質の三ツ星若狹牛



「ダイアリー見たよ」で
ソフトドリンク1杯サービス♡

JA花咲ふくい

こちらの
食材を
使用

県外からの観光客にも人気の
「三ツ星若狹牛」が楽しめる♪

こちらの
食材を
使用

JA越前たけふ

老若男女に親しまれる
小粋なカジュアルイタリアン



「ダイアリー見たよ」で
シャーベットサービス♡

バターナッツスカツシユ
かぼちゃと帆立貝柱のリゾット
1,404円



バターナッツスカツシユ
かぼちゃ

《ランチメニュー》
◎Aランチ…1,080円
◎Bランチ…1,620円
◎キノコリゾット
……………1,458円
◎スカンピエビ手打ち
麺セット…2,343円

イタリアン酒場 OSTERIA PIATTO ピアット



オーナー
荒川さん

お昼はランチメニュー、
夜は居酒屋風
アフカトル料理を
お楽しみ下さい♪

越前市押田1-4-6
TEL.0778-21-3835
◎11:30~14:30
(L.O.13:30)
18:00~22:00
(L.O.21:00)
◎火曜日

祖父母の気持ちを知っておこう!

本音

- ・無理のしすぎで足腰を悪くしてしまった。
- ・正直しんどい。
- ・この年になってまで子どもを育てると思わなかった。ずっと子育てしている気分。
- ・雨や寒い日の学校・幼稚園行事はキツイ。
- ・自分の家の事が後回しになる。
- ・孫の両親よりも自分の方が一緒にいる時間が長いのはいいのか不安になる。
- ・孫達がわがままで結構大変…。毎日騒がしい…。
- ・なにかあれば息子、嫁のキツイ一言が悲しくなる。

例えば・・・

息子2人の孫たち4人の面倒をほぼ毎日見ている祖母の場合

- ・学校の旗持ちに出る
- ・学校・幼稚園行事に参加
- ・孫達の朝の準備
- ・長期休みの時の世話
- ・幼稚園の送迎
- ・孫達のイベントごとに参加

例えば・・・

息子・娘の孫たち3人の面倒を週4日、4時間程度ほど見ている祖母の場合

- ・お昼ご飯作り
- ・幼稚園の迎え
- ・おむつ替え
- ・土日のどちらか必ず孫1人が
- ・おんぶに抱っこ
- ・泊りに来る

本音

- ・赤ちゃんと言っても、抱っこが最近キツくおんぶならまだできる。
- ・足腰を悪くしてしまった。
- ・孫1人なら泊りに来てでも大丈夫だが2人、3人はさすがに無理。
- ・孫の面倒は少し大変だが、いい運動になるし孫は可愛い。
- ・雨の日や寒い日、暑い日は、孫の家まで行くのが少し大変。

※まご育naviより引用



年離れた祖父母が孫の面倒を見るといふのは、体力的にも精神的にも相当にきついのもの。しかし自分では気がつかないうちに、孫も疲れを覚えてしまっていることもあり、子育てのやり方についてママたちとジェネレーションギャップもあるので、ストレスも溜まります。その疲れに気がつかないまま、無理して孫の面倒を見続けたせいで、倒れてしまったら病気になってしまう、というケースが増えているようです。

時間とお金すり減らすも感謝されず不満を感じる

孫もリアル①

孫もりストレス!!



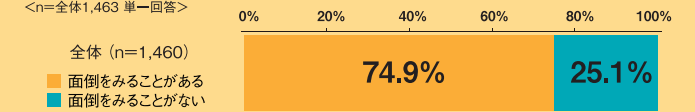
自分の孫は可愛い!大好き!だから面倒みるのは好きと答えるシニア世代は多いと思います。現代は「出しやばり孫育」という言葉がありますが、今回はあえてシニア世代が直面している『孫もりストレス』を取り上げてみました。孫を世話するために「自己犠牲」を強いられているおばあちゃんたちも多いのでは?アナタは孫もりを楽しんでいますか?疲れていませんか?そして預けている側のアナタは祖父母に感謝していますか?

DATA 1

孫のいる人の74.9%が「孫の面倒をみることもある」

お孫さんの面倒をみることはありますか?

<n=全体1,463 単一回答>



DATA 2

孫の面倒として具体的にしていること「一緒に遊ぶ」「食事をさせる」「孫の親の用事が終わるまで預かる」

お孫さんの面倒として、具体的にどのようなことをしていますか?

<n=孫の面倒をみることもある人1,096 複数回答>

	n	一緒に遊ぶ	食事をさせる	孫の親の用事が終わるまで預かる	お風呂に入れる	送り迎え(保育園・幼稚園、買い物など)	寝かせる	勉強、宿題を教える
全体	1,096	80.0%	58.9%	48.7%	37.9%	26.6%	20.4%	17.8%
男性	819	80.2%	54.3%	44.1%	38.6%	27.1%	18.7%	19.0%
女性	277	79.4%	72.2%	62.5%	35.7%	24.9%	25.6%	14.1%

DATA 3

孫の親への不満、1位は「感謝の気持ちが感じられない」。

孫の親への不満はどのようなものですか?

<n=孫の不满を持ったことがある人426 複数回答>

	n	感謝の気持ちが感じられない	孫を甘やかしすぎている	遠慮がなさ過ぎる	経済的な負担が大きい	時間的な負担が大きい	もっと長く孫と接したい	もっと孫を甘やかしたい
全体	426	38.3%	29.3%	27.0%	23.7%	22.5%	4.2%	3.8%
男性	330	38.2%	31.5%	25.5%	21.2%	19.7%	5.5%	3.9%
女性	96	38.5%	21.9%	32.3%	32.3%	32.3%	0.0%	3.1%

※2016年ゆめこシニア調査から引用

断れないから無理してしまい祖父母の育児ノイローゼ

孫もリアル②



孫ができて、人生はその先20年30年と続きます。老後の習いごとや友人との交流を楽しむシニアも多い中で、「孫のせいで老後の時間がなくなった」と嘆く声も多いようです。

子供夫婦が共働きで、孫が急病のSOSがくると断れず、その日の予定をキャンセルして駆けつけたら、自分の仕事の欠勤が続いて辞めざるをえなかったりという人も多く、本来楽しめるはずの老後ライフが孫もりの時間に食い潰されているのです。孫育では「体力」「金銭」「時間」を犠牲にする面がありますが、シニア層の本当の不満は「子供の態度」にあるといわれているようです。

その態度とは「こんなに自分の時間やお金をすり減らしているのに、感謝されない」ということです。孫だからやって当然、という態度をされるとそれが大きなストレスになっていくのです。

かなしい~孫もりストレスの声

- 「面倒みれるの嬉しいでしょ」とどや顔でいう娘
- 「体力がない!」
- 「ばあばに買ってもらいなさい」と私の目の前で孫に言う嫁
- 「夫(祖父)は出かけてばかりで孫もりするの自分ひとり」
- 「年金暮らしなのに孫もりでけっこうお金がかかっています」
- 「目を離したスキに孫が転んで息子に「ちゃんとしてやー」と怒られたこと
- 「1日預けて「孫のしつけ」に意見してくる嫁です」
- 「お誓の共有、ペットボトルの回し飲みを止めてと言われた」
- 「栄養を考えて孫に食べさせているつもりが子どもに文句を言われる」
- 「共働きだから早い時間に孫の夕食をこっちで食べさせるのが当たり前の嫁」
- 「早く6時の「子どもが熱出した」の電話にワンザリ」

アナタは孫育てに思いあたることはないですか？

もしもこのチェック項目に2つ以上思いあたるなら要注意！

祖父母

- 長時間面倒を見ている
- 子供世帯の協力やねぎらいがない
- 自分の時間がとれない
- うまく断れない
- 体力に限界を感じている

子供世帯

- ほぼ毎日祖父母に預けている
- 祖父母に断りなく預ける予定を組んでしまう
- ふり返れば感謝の言葉を伝えていない
- 孫育てのやり方について文句を言う
- 夫より祖父母をあてにしている
- 子どもの買いものは祖父母に甘えがち



祖父母

- 1 おばあちゃんたちは無理をせず『断る勇氣』を持ちましょう。

祖父母の無理がたたって病気になるば、みんなが不幸になってしまいます。それを避けるには、日頃から子供世代とコミュニケーションを取り、家族だからこそ、言いたいことを伝えておきましょう。そしてあくまでも自分の人生に楽しみがもてる時間を作り、まずは自分の健康を大切にしましょう。

ほどよい孫もりをするためには？

子供世帯

- 2 ルールをつくり、感謝の言葉を忘れないようにしましょう。

面倒をみてもらって当たり前と思わず、週に1〜3日は完全にお休みしてもらえようルールを決めたり、日頃の感謝を言葉に出してねぎらったりお礼を伝えるよう心がけましょう。

子供世帯

- 3 預けたのなら基本的なやり方はお任せしましょう。

祖父母もすっかり体力を回復してリフレッシュできれば、また、たっぷり孫を可愛がってくれるようになるでしょう。

祖父母に預けるのなら、子どもの世話のやり方は基本にお任せするようにしましょう。神経質におやつや時間やお風呂の時間を指定すれば、祖父母のストレスの原因にもなりますし、頼んだとおりにもなりません。祖父母にとって可愛い孫のお世話をするのは楽しいことですが、体力的、金銭的にも大変なことを忘れてはいけません。頼りつきりにならないように、祖父母以外に預けられる地域の支援サービスなどの選択肢も見つけておきましょう。

まとめ

預ける側は「子どもの責任者は親」という意識をもち、できることは自分たちでやり、祖父母には感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして育児への価値観や世代間のギャップもでてくるのでお互いに自分たちの育児について話し合う機会をもつことも、とても大切です。

大好きなパパ・ママとおじいちゃん・おばあちゃんが仲良く協力して接してくれることが、子どもにとっては一番幸せなことです。



新しいことにチャレンジ。その力の源は“好奇心”

東京の有名店や福井のカフェでも野菜の味が人気。

今回は鯖江市で専業農家を営む「ふくおか農園」の福岡咲由美さんにお話をうかがってきました。



鯖江市在住 ふくおか農園
* 福岡 咲由美 さん *

JAたんなん
* 中矢 さとみ さん *

「いちご」が私たち夫婦の農家としての原点

6人家族で専業農家を営む鯖江市の「ふくおか農園」さん。元々は農業の傍ら繊維業を家業としており、咲由美さんご夫婦も会社員として働いていましたが農業に転身、10年程前に本格的に専業農家として「ふくおか農園」をスタートさせました。ある時、JAの家庭雑誌「家の光」に掲載されていた坂井市の伊藤農園さんの記事を読んで感動した事がきっかけとなり、いちご栽培を始めました。

「伊藤農園さんのいちご作りに対する熱い思いに感動したのが忘れられなくて、やるなら人とは違うことをやってみたいと始めました。当時も今も伊藤農園さんにはノウハウや情報交換などお世話になっています。実は私たち、ハウスの中でいちごにクラシック音楽を聴かせているんですよ。いちごもリラックスするみたいですよ(笑)。だから実が詰まって甘味が凝縮したい、ちごが育つんです。」当時は売り込み先も自分たちで探し回り、商品化に向けてのアイデアを生み出したり、努力や苦悩を積み重ねました。そしてご夫婦の手柄や努力が認められ、今ではスーパー以外の飲食店やカフェさらには東京の飲食店などにも定期的に出荷が出来るようになりました。

「いちご」繋がりから大きな繋がりへ広がる

新しいものにチャレンジしたいと12年ほど前に栽培し始めた「ベリーーフ」。当時市場では見慣れないものは中々受け入れてもらえず、失敗も多く苦労の連続でした。いちごの出荷が軌道に乗っていくと、それをきっかけにベリーーフの出荷にも繋がっていったといいます。

「きっかけは、いちご繋がりなんです。お世話になった方に紹介して頂いたり、県や市の力を借りながら徐々に出荷先が定着していき、ベリーーフに止まらず、他の旬の野菜なども、東京の有名店や福井の人気カフェでも取り扱って貰えるようになりました。お客さまひとり一人の「縁」を大切に、関係を築いていけばそれが「繋がり」となつて広がっていくんだとその時感じました。」

「経験」と「知識」が生み出す一人の信頼

現在、出荷の相談をしているJAたんなんの中矢さんについてお聞きしました。「中矢さんは若いのにきちんとしている。知識も豊富で真面目で、信頼できるし出荷の相談でもとても頼りにしています。特に主人は実の娘のように中矢さんかわいがっていますよ。また農業の先輩として若い世代を育てていくことも大事だと思つています。」お二人の年の差が離れていても、福岡さんの「経験」と中矢さんの「知識」をお互いに尊重し合っているからこそ、深い「信頼」で結ばれているのでしょう。

最後に福岡さんにとって「農業」とは何ですか？の問いに「野菜は生きものだから絶対に手を抜くことは出来ない。自分の体力と好奇心がある限り、やりたいと思つたことはとことん挑戦していきたい」と熱く語ってくれました。常に前向きな姿勢の福岡さんは、とても情熱的で愛情深い素敵な女性でした。

福井県 鯖江市
ふくおか農園
fukuoka farm

お問い合わせ
080-5858-1115 まで
(月曜から金曜11時~18時)



ふくい農産物直売所 スタンプラリー

福井県内19ヶ所の
農産物直売所を
めぐってスタンプを
集めよう!!

実施
期間

H29 10/1 (日) ▶ 10/31 (火)

抽選で70名様に!! 美味しい逸品が当たる!



※写真はイメージです

秋のイベントカレンダー

<p>アグリらんど喜ね舎愛菜館 福井市河増町 9-10-1 ☎0776-52-8311</p> <p>10月中 新生姜が並びます。ご家庭で新生姜を使ったお料理はいかが。</p>	<p>miyazaki おもいでな farm 越前町櫻津 2-63 ☎0778-32-3545</p> <p>11月 アグリフェスタを開催予定</p>
<p>農産物直売所もぎたて館 福井市大土呂町 20-6 ☎0776-38-3580</p> <p>10/14(土) JA福井市南部収穫感謝祭</p>	<p>南条農産物直売所 四季菜 南条郡南越前町脇本 17-42-1 ☎0778-47-8365</p> <p>11/23(木) 収穫感謝祭</p>
<p>丹生膳野菜 福井市風巻町 27-2 ☎0776-98-3577</p> <p>11/11(土)~12(日) 収穫感謝祭</p>	<p>旬・ときめき広場 敦賀市三島町 2-11-11 ☎0770-22-2500</p> <p>10月 旬の野菜・果物が豊富。</p>
<p>ファームサルート 福井市新田塚 2-32-23 ☎0776-25-7711</p> <p>11/23(木) 秋の収穫祭</p>	<p>ふるさと夢市場 敦賀市砂流 25-45 ☎0770-21-1571</p> <p>10月 新鮮な地元の食材をご提供します。</p>
<p>ファーマーズマーケット きららの丘 あわら市牛山 25-56 ☎0776-78-6020</p> <p>10月 梨・越前柿・その他、新鮮な野菜を取り揃えてお待ちしております。</p>	<p>JA敦賀美方 梅の里会館 三方上中郡若狭町成出 17-4-1 ☎0770-46-1501</p> <p>周年 まごころこめて作ったふるの里の味「福井梅の梅干し」はいかがですか。</p>
<p>夢の果実 ピアファーム農産物直売所 あわら市二面 45-19-1 ☎0776-77-2930</p> <p>11月 ピアファーム産のとてもおいしい梨ジュースの販売が始まります。</p>	<p>農産物直売所 「たいしたもん屋」野木店 三方上中郡若狭町兼田 1-30-2 ☎0770-62-0282</p> <p>11/16(木)~17(金) 収穫セール</p>
<p>永平寺四季食彩館 れんげの里 坂井市丸岡町新鳴鹿 3-148 ☎0776-97-8161</p> <p>10月28(土)~29(日) ハロウィンイベント</p>	<p>JA若狭農産物直売所 「若狭ふれあい市場」 小浜市遠敷 8-8-1 ☎0770-56-5030</p> <p>10月 旬の野菜を豊富に取り揃えています。</p>
<p>坂井市ゆりの里公園 農産物直売所 ゆりいち 坂井市春江町石塚 21-2-3 ☎0776-43-1831</p> <p>10/29(日) 11/3(金)4(土) お客様感謝デー(10/29) JAはるえ収穫感謝祭inゆりの里(11/3・4)</p>	<p>道の駅 名田庄 大飯郡おおい町名田庄 納田 109-4-1 ☎0770-67-2255</p> <p>11/26(日) じねんじ祭り</p>
<p>ふれあいパーク三里浜 坂井市三国町山岸 67-3-1 ☎0776-82-3339</p> <p>10/7(土)~9(月・祝) 秋のとれたて収穫祭</p>	<p>高浜市場「きなーれ」 大飯郡高浜町宮崎 77-1-8 ☎0770-72-3336</p> <p>11月 美味しい冬野菜がイチオンです。</p>
<p>百姓の館 村国店 越前市村国 2-12-41 ☎0778-23-4170</p> <p>11月 収穫祭 開催予定</p>	<p>スタンプラリーの応募方法 詳しくは各直売所に設置してある台紙をご覧ください。</p>

鶏つくねの蓮根バーグ



材料 - 4人分 -

- ・鶏ひき肉…………… 350g
- ・蓮根…………… 90g
- ・長ネギ…………… 1/2本
- ・しょうが…………… 1かけ
- ・サラダ油…………… 大さじ2
- ・塩…………… 少々
- ★溶き卵…………… 1/2個
- ★片栗粉…………… 大さじ1
- ★塩…………… 小さじ1/2

たれ

- （・しょうゆ…………… 大さじ3と1/2
- ・みりん…………… 大さじ2
- ・酒…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 大さじ1

1. 蓮根は粗みじん切りして酢水(分量外)にさらしておく。
2. 鶏ひき肉とみじん切りの長ネギとしょうが、水切りした1、★をまぜあわせる。
3. 2を8等分して小判型に丸め、サラダ油を中火で熱したフライパンに並べ両面に焼き目をつける。
4. たれの材料を加え2~3分火を通しながらからめる。器に盛り好みでネギや七味唐辛子(分量外)をふる。



ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、がん予防、老化防止効果があります。れんこんに含まれる粘り成分は、胃壁を保護する効果や、たんぱく質の分解に作用し、胃腸の働きを助け、滋養強壮にも効果があるとされています。

まるごと!

—Recipes for using up whole—

使い切りレシピ



料理家・美容家・
企画コーディネーター 道廣 喜子

美容と食の国際ライセンスを多数取得。『生まれてから死を迎えるまで、医・美・食の調和がとれたサービスと知識の提供』をコンセプトに講演活動。専門学校にて解剖生理学・栄養学講師を務める。

蓮根の味噌マヨ和え

材料 - 4人分 -

- ・蓮根…………… 300g
- ★味噌…………… 大さじ2
- ★玉ネギみじん切り…………… 1/8個分
- ★カシューナッツ…………… 20g
- ★マヨネーズ…………… 小さじ1
- ★レモン汁…………… 小さじ1
- ★はちみつ…………… 小さじ1

1. 蓮根は皮をむいて縦半分になり3mmほどの厚さの半月切りにして酢水(分量外)にさらす。
2. 鍋に湯を沸かし、水気を切った1を入れて透き通った感じになるまでさっとゆでる。熱いうちに混ぜ合わせておいた★で和える。

もちもち蓮根焼き



材料 - 4人分 -

- ・蓮根…………… 500g
- ・桜えび…………… 7g
- ・とろけるチーズ…………… 40g
- ・ベーコン…………… 45g
- ・小口ネギ…………… 1/2束
- ・ごま油…………… 適量
- ★上新粉…………… 大さじ7
- ★鶏ガラスープの素…………… 小さじ1/2
- ★塩・コショウ…………… 少々

1. 蓮根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
2. 1に桜えびとチーズ、みじん切りのベーコンとネギを混ぜ入れ、★を入れて、ごま油を塗った耐熱皿に均一に広げてラップをふんわりかけ、500wの電子レンジで8分加熱する。
3. 2のタネをフライ返しなどで8等分にしてすくい取り、ごま油を熱したフライパンに落として両面をこんがり焼く。
4. 好みで酢醤油(分量外)をつけていただく。(冷めてかたくなったらあんかけ餡などで温め直して食すと美味。)



10月・11月

JAまつり開催!!

各JA、楽しいイベントや
おもてなしをさせていただきますので、
ぜひご来場ください!

10月 October

14

2017 JA福井市南部 収穫感謝祭

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン
「いちほまれ」おむすび進呈
【本所・農産物直売所・8号線SS】福井市大土呂町20-5

JA花咲ふくい金津地区 ふれあい感謝祭

「いちほまれ」のおにぎり試食、販売
【金津支店】あわら市自由ヶ丘一丁目1-5

JA花咲ふくい丸岡地区 ふれあい感謝祭

地元保育園や中学生によるステージイベント
青壮年部・女性部によるチャリティー販売
【丸岡支店】坂井市丸岡町一本田34-7

15

JA花咲ふくい芦原地区 ふれあい感謝祭

青壮年部 手打ちそば、女性部 白玉ぜんざい
OB会 もちのふるまい、ジャンボ手巻き寿司
【芦原支店】あわら市国影15-40-1

21

JA福井市 北部ブロック組合員のつどい

青壮年部・女性部によるふるまい鍋焼、農家組合員による
旬の野菜販売
【北部農業施設センター内】福井市舟橋新1-1202

JA福井市 東部ブロック組合員のつどい

ふるまい鍋やポン菓子のおにぎり
【東部農業施設センター内】福井市今泉町2-11

JA福井市 中央ブロック組合員のつどい

やきいも・つきたて餅のふるまい、緑日広場
【本店・本店駐車場】福井市洲4-606

JA花咲ふくい 三国地区 ふれあい感謝祭

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン、「いちほまれ」試食
【みくにショッピングワールド・イーザ】坂井市三国町三國東
5丁目1-20 イーザ屋上駐車場

JA花咲ふくい 坂井地区 ふれあい感謝祭

地元保育園、中学校や歌手によるステージ
青壮年部・女性部による手打ちそば、いなりずしの販売
【坂井支店】坂井市坂井町上新庄28-1-5

22

2017 JA永平寺くみあいまつり

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン、JA加工品販売
【本所】永平寺町諏訪間47-27-1

22

JA福井市 西部ブロック組合員のつどい

今秋新築 西部米検査場にて開催しますので、ご家族お揃いでの
ご来場お待ちしております
【西部米検査場・西部農業施設センター】福井市佐野町5-71-7

JA敦賀美方 ふれあい感謝祭2017

キッズから大人まで楽しめる企画が盛りだくさん!
ご家族皆さまのご来場をお待ちしております!!
【敦賀市公設地方卸売市場 特設会場】敦賀市古田刈66号1303番地の1

28

第21回 JA若狭まつり

両日開催「いちほまれ」収穫祭 28日 アンパンマン ショー
29日 新沼謙治 若佐美咲歌謡ショー
【本店】小浜市遠敷8-8-1

29

JA福井市 美山ブロック組合員のつどい

青壮年部・女性部による催し開催
美山地区そばまつりも同時開催
【美山支店・美山農業施設センター】福井市美山町5-34

11月 November

3

JAはるえ 収穫感謝祭 in ゆりの里

【ゆりの里公園】坂井市春江町石塚21-2-3

4

JA越前たけふ 越前市まるごと食の感謝祭

【武生中央公園】越前市高瀬2丁目

5

JAテラル越前 2017 JA感謝祭

毎年開催、農産物品評会ではすばらしい農産物が多く
出品されています。また、今年は若手演歌歌手が来ます。
【勝山中支店 特設会場】勝山市滝波町5-701

7

JA池田 展示即売会

【本所】今立郡池田町荷福12-16-2

8

11

JA越前丹生 収穫感謝祭2017

出荷会員野菜の半額市や果物・魚・野菜のセリ市
「いちほまれ」のおにぎり試食などイベント盛りだくさん
【丹生膳野菜】福井市風巻町27-2

12

12

JAたんなん新横江地区・中河地区 支店秋まつり

大抽選会あります。旬の食べ物 無料配布!!
【本店】鯖江市上河端町18-6

23

JAたんなん 今立支店まつり

地元で採れた旬の野菜販売
【今立支店】越前市野岡町11-8

今さら聞けない

大人の教養 vol.5



一般社団法人
日本礼儀作法
マナー協会
副理事 堀内康代

「焼き魚の正しい食べ方」

秋刀魚(さんま)の美味しい季節ですね。皆様の食卓にも秋刀魚をはじめ、焼き魚がすることも多いと思います。骨ごと食べられる小魚や、骨の少ない切り身、骨離れのよい煮魚などは比較的簡単に食べられますが、尾頭付きの塩焼きなどでは上手な箸使いが必要になってきます。そして食べ終わった後、皿の上には脇によけた魚の頭と骨だけがキレイな形で残っているのが美しい焼き魚の上手な食べ方です。

① 頭を左にして、左から右へ向かって食べる

尾頭付きの魚で、上の面を食べ終わったら、思わず魚をひっくり返して裏側を食べたくもありませんが、それはマナー違反です。切り身などの魚で片側だけに皮が付いている場合は、皮の方が上になりますので、ひっくり返して身の方にしたりしないように注意しましょう。



② 上半面を食べ終わったら、下の身を食べる

骨を尾の方から箸で持ち上げ、るように浮き上がらせて、下の身からはがしていきます。このとき、骨がとれにくかったら、箸と反対側の手を使って構いません。(箸を使わず手だけで骨を取るのとはマナー違反です)このようにして、魚の頭と骨を下の身から分離することができたら、骨は皿の脇の方に置いておきます。皮を残した場合は、骨ごとひとまとめしておきましょう。

③ 魚の付け合わせの使い方

魚の付け合わせとしてすだちやレモンが添えられている場合、無造作に搾ると、果汁が飛び散りますから、左手の掌で覆うようにして、搾りかけます。また、残っているレモンなどを中骨の上から下身全体に搾りかけることで、中骨がはずれやすくなります。焼き魚には大根おろしやしょうがなどが添えられています。そのような付け合わせも残さずいただきます。しょうがは口の中の生臭さを取ってさっぱりとさせるので、魚を食べ終えた後にいただきます。

正しい魚の食べ方マナー

- ① 上身の背、腹を食べ、中骨をはずし、下身を食べる
- ② 身をほくしながら食べ、最初から全ての身を崩すことはしない
- ③ 小骨をはずし、必ず一口大に切りとってから口元へ運ぶ
- ④ 口に入った骨は箸で受け取り、吐き出したり、手を使ったりしない
- ⑤ 下身を食べる時に裏返さない
- ⑥ 食べ散らすことのないように、見た目も美しく食べ進む
- ⑦ 食べ終わった後は皿の上には魚の頭と骨だけに

おいしく、楽しく、タメになる。
「HAPPY♡な暮らし」をお届けする

次号 冬号
1月発刊

「Diary」は ココに設置してあります♡



県内JA本店(所)・支店(所)／県内JA-SS各店舗

【福井市】JA福井市 Aコープ堀ノ宮店・みゆき店・やしろ店・くみあいマーケットうずら店・美山店・下六条店・東郷店・喜ね舎愛菜館／JA福井市南部 もぎたて館／JA永平寺 れんげの里Lpa店／JA越前丹生 丹生膳野菜・膳野菜れすとらん旬菜／【坂井市】JA永平寺 れんげの里／JA花咲ふくい Aコープジェスタイザ店・オートバル花咲／JA花咲ふくい JAはるえ ゆりいち／【あわら市】JA花咲ふくい きららの丘／【鯖江市】JAたんなん Aコープさばえ店・東さばえ店／【越前市】JA越前たけふ コープ平出店・コープみどり館・コープ南条店／【敦賀市・美浜町・若狭町】JA敦賀美方 ファーマーズマーケット・Aコープ美浜店・梅の里会館／【小浜市・若狭町・おおい町・高浜町】JA若狭 若狭ふれあい市場上中店・小浜店、加斗店・Aコープ小浜店・大飯店 クスリのアオキ

芦原店・高瀬店・芝原店・今立店・平出店・松岡店・三国店・北野店・神明店・東鯖江店・勝山店・大野店・こぶし通り店・朝日店・織田店・敦賀店・敦賀南店・野神店・木崎店・南条店・福井若杉店・新田塚店・大宮店・月見店・花堂店・米松店・南四ツ居店

主婦に嬉しい♪
PRESENT
 プレゼント

A 若狭牛焼き肉用 500g **2名様**

きめ細かく柔らかい、とろけるような舌触り。
 噛みしめるほど溢れ出る肉汁がたまらない!
 ご家庭で絶品焼き肉をご堪能ください。



言わずと知れた
 最高級牛肉

B いちほまれ 2kg **15名様**

6年の歳月を掛け
 開発した「福井の新しいブランド米」。
 優しい甘みと粒感と粘りの最高の
 調和をぜひご賞味ください!



C しらくッキー・ごんぼ茶セット **10名様**



坂井市春江町の伝統野菜「越前白茎
 ごぼう」の苦味を感じる大人の味わい
 クッキーです。ルチン、食物繊維、鉄分な
 ど栄養豊富な葉ごぼうを丸ごと使用
 したごんぼ茶をセットで。

D ふくい朝ごはん
 レシピ (2冊セット) **10名様**



簡単、時短、手軽でおいしい!
 まぜごはん、炊き込みごはん
 レシピが満載!
 いろんな具材とまぜたり
 炊いたり、これ一品で栄養満点!

プレゼント応募方法

応募〆切 11月15日

皆様のご応募お待ちしております!

- 住所 ●お名前 ●年齢 ●電話番号 ●ご希望の商品
- 今号の感想
 - ア 大変良かった
 - イ どちらかというと良かった
 - ウ あまり良くなかった
 - エ 良くなかった
- 今号のなかで、良かった記事をお選びください(2つまで選択)

- 本誌に対するご意見・ご要望・JAに対する
 ご意見・イメージなど自由にご記入の上、
 下記までご応募ください。

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
 ※ご提供いただきました個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに
 利用させていただきます。

メール

info@famverce.jp

右のプレゼント応募専用QRコードも
 ぜひご利用ください▶



お葉書

910-0804 福井市高木中央2丁目3406
 フリージア高木1F
 「Diary(ダイアリー) プレゼント応募」係

笑癒男子

顔し



Ikemen JA男子 vol.5

お名前／嘉名 和也さん
年齢／25歳 未婚
勤め先／JA越前丹生
生活施設部 施設課
趣味／バレーボール
好きな女性のタイプ／優しい人

中・高・大と続けている
バレーボール命っす(笑)
社会人クラブチームで
今も現役活躍中!!

秋の収穫の時期は
日々大忙し!
朝から晩まで現場に
張り付いています。
農家さんとの連携プレーは
任せてください!

一期一会
嘉名和也

Kazuyu
Kana



命あるかぎり
農業できたらしい。

小さな柿の木を大事に育てあげ、こんなに立派な大木になりました。毎年甘い柿をいっぱい実らせ、みんなを喜ばせてくれる自慢の柿の木です。自ら育てて、収穫して食べると格段に美味しいもんですよ。畑や田んぼや、やることいっぱい毎日張りがあり、若い時に苦勞を共にした仲間がいて、楽しみがあって日々あわせ。

池田町 佐飛 ちゑ子さん(85)



しあわせ
ばあちゃん