



HAPPY♡な暮らしでしょ。

Diary

夏号

無料

2017.7.1

なす農家落井さん家の嫁姑レシピ
今月のイケメン君-JA男子-

知って得する 『腸活』

若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
ついてるわよ



女性のための健康情報



嫁

干しなすの含め煮&なすのデザート

いつもと違うアレンジ♪

POINT!
ごはん冷奴 おひたし
冷麺 カキテも
美味しい万能タレ!

干しなすの含め煮 (4人分)

- 干しなす 50g
- 干しいたけ 20g
- 人参 1本 100g
- ★だし 50g
- ★砂糖 60g
- ★みりん 200cc
- ★醤油 120cc

なすのデザート “つるとなす” (4人分)

- なす 4個 100g
- 片栗粉 150g
- きなこ・黒蜜 お好みで

POINT!
冷蔵庫で冷やすと格別!
わらび餅そっくり!

- 1 干しなす・干しいたけは水につけて戻す。水が透明になるまで数回水を交換する。
- 2 透明になったら、一度火にかけ沸騰させる。
- 3 水を入れ替え人参を加え、★で味をつける。
- 4 煮汁が少なくなるまで煮合わせる。

- 1 なすは、ピーラーで皮をしまに剥き、いちよう切りにして、塩水につけアクを抜く。
- 2 水切りして片栗粉をまぶす。(袋に入れて混ぜると楽)
- 3 沸騰したお湯でゆでる。
- 4 冷水で冷まし、軽く水を切り、きなこ・黒蜜をかける。



なす農家 落井さん家の



なすの皮は、おひたしや冷麺にも使えます。

なす丼&女 なすのぶっかけ

なす丼 (4人分)

- なす 3~4個 80~100g
- 豚肉 100g
- 人参 (千切り) 1本 100g
- ピーマン (千切り) 2個
- 焼肉のタレ 160cc
- ごはん
- オリーブオイル 少量
- ねぎ (みじん切り)

- 1 熱したフライパンにオリーブオイルを少々しき、豚肉、なす、人参、ピーマンの順に炒める。
- 2 しんなりしたら、焼肉のタレを入れ味をつける。
- 3 ごはんの上のにせ、みじん切りのねぎを散らす。

POINT!
ごはんかもりもり食べられます!

なすのぶっかけ (4人分)

- なす 3個 80~100g
- きゅうり 2本
- みょうが 2本
- 大葉 10枚
- 濃縮3倍つゆ 180cc

- 1 なすをみじん切りにして、塩水につけてアクを取る。
- 2 他の野菜すべてをみじん切りにする。
- 3 みじん切りにしたすべての野菜を、つゆに漬けておく。
- 4 冷蔵庫で2~3日保存可能。

干しなすの作り方

いちよう切りにして塩水にアク抜きする。
野菜乾燥機で一晩かけるか、天日干し3日。
密封容器で冷凍すれば保存できます。



実の母娘としか思えない仲良い嫁姑さん。

なすの栄養

低たんぱく、低カロリーなヘルシー食材。豊富に含まれるアントシアニンは、天然色素であるポリフェノールの一種。抗酸化作用とともに、血栓ができるのを防いだり、眼精疲労を改善する効果があります。他、食あたり、歯痛、口内炎、しもやけ、イボ、高血圧、動脈硬化などにも薬効があると言われています。

農家のお嫁さん



落井真知さん

「美味しいをいただける農業は楽しい」

北海道出身のお嫁さん。ご主人とは北海道の酪農大学の同級生で、卒業と同時に福井に嫁ぎ酪農農業に携わる事は自然な流れだったそうです。初めは乳牛、稲作をしていましたが、なす農家へと転向して15年。「なすは手をかけてやればやるほど美味しくなります。」落井さんのなすは美味しい、「と言われると嬉しいし、やりがいがありますよ。」

尊敬する大好きなお母さん

21歳で方言も伝わらない土地に嫁いだため、わからないことばかり。「そんな時、お母さんは我が娘のように親身になって助けてくれて、私はそれに素直に甘えてさせてもらったから、遠慮なく自然体の「母娘」になれたんです。」お姑さんはJA女性部時代お惣菜を作っていた程の料理上手な方で、「お母さんの料理をいただいて、味をマネしようと思っただけです。ほんとに美味しいんですよ。」こんな想いで、お姑さんの味が受け継がれていくことは理想ですね。

「嫁さん可愛い娘。幸せに思ってますよ。お姑さん落井ヒサ子さん(90歳)」

「嫁さんに来てくれて、ほんとに世話もよくしてくれて感謝しています。」と笑顔で語るのは、90歳でも趣味の手芸は毎日欠かさないという姑のヒサ子さん。10年ほどお嫁さんと一緒にフラワーアレンジメントや手芸など、同じ趣味の教室に通っていたそう、ほんとうに仲の良い嫁姑関係がうかがえます。

後記

お二人の会話からお互いが大好きという思いが伝わり、聞いている編集者までも思わず涙ぐむ程で、心が通い合っている素敵な嫁姑関係に感動しました。

ファーマーズマーケットに行ってみよう!!

今回は **アグリらんど 喜ね舎愛菜館** さんに潜入!

ファーマーズマーケットの始まり 2017 6/1 (木)

ファーマーズマーケットってなに?
 地元の農家さんが、市場を通さずに採れたての新鮮な農産物を直接販売する施設がファーマーズマーケット(直売所)です。

7:00 生産者の方が野菜を持って来ます
 朝採れ新鮮な野菜を一斉に入荷!
 うらんどこの野菜はうめ~ぞ!

7:30 商品陳列
 採れたてやそ!

みなさんご自慢のお野菜が つぎつぎ並べられていきます

8:30 開店~!
 新鮮野菜が ずらーり!!
 喜ね舎の名物おはぎ。 昼には売り切れてしまう程 美味しいと評判!!

11:00頃 お昼ご飯はこの時間が買い時!
 手作りの優しい味で人気のお弁当・お惣菜が揃います

お客様に聞きました。「なぜ」ファーマーズマーケットを選んでいるの?
 なんとっても鮮度がいい! 地元の食材が種類豊富に揃っているのいいですね。
 旬のものが安いです。 8:30に開店するから、出かける前に買い物できるので嬉しいですね。

新鮮! 美味しい夏野菜の見分け方

「野菜の目利きのプロ」林副店長
 生産者の方と直接お話しながら購入できるのが、ファーマーズマーケットの醍醐味です! 生産者の顔が見えることで信頼も増しますので、お客様も安心して買い物ができます。



トマト
 ツヤや形も大事ですが、大事なものは重量感。あまり赤くないものを買った場合は、冷蔵庫に入れないほうが赤くなり甘みが増します。

きゅうり
 まっすぐに伸びたもの。イボがある場合は鋭くて、触るとチクチク痛いものが新鮮です。

とうもろこし
 ツブの身が綺麗に揃っているもの。重いと、しっかり身が詰まっています。ツブがみずみずしく肉厚なもの。

人気です! **JA福井市特産品!**



生姜しょうゆ 冷奴や焼肉のタレ、ドレッシングなど万能!
 410円(税込)

生姜しょうゆを使って

- 旬の夏野菜 お好みで
- 油、天ぷら粉 適量
- 生姜しょうゆ 大さじ2
- だしつゆ 大さじ1
- 水 少々(だしが濃い場合)

夏野菜の天ぷら
 作り方
 ①旬の野菜に天ぷら粉をまぶす
 ②180℃に熱した油に①を入れる
 ③油に具材が浮いてきたら取り上げる
 ④天つゆの代わりに、生姜しょうゆを加えたつけタレを作る

ジンジャーガールズ
 JA福井市産生姜100%を使用した商品を開発しています! 美味しい越前しょうがを食べてくださいね~♪



お近くのファーマーズマーケットに行ってみてね

<p>アグリらんど喜ね舎愛菜館 JA福井市 福井市河増町9-10-1 Tel.0776-52-8311 水曜日</p>	<p>もぎたて館 JA福井市南部 福井市大土呂町20-6 Tel.0776-38-3580 水曜日</p>	<p>永平寺四季食彩館 れんげの里 JA永平寺 坂井市丸岡町新鳴鹿3-148 Tel.0776-97-8161 無休</p>	<p>きららの丘 JA花咲ふくい あわら市牛山25-56 Tel.0776-78-6020 第3水曜日</p>
<p>坂井市ゆりの里公園 農産物直売所 ゆりいち JA花咲ふくい JAはるえ 坂井市春江町石塚21-2-3 Tel.0776-43-1831 火曜日</p>	<p>丹生膳野菜 JA越前丹生 福井市丹生27-2 Tel.0776-98-3577 水曜日</p>	<p>旬ときめき広場 JA敦賀美方 敦賀市三島町2-11-11 Tel.0770-22-2500 月曜日</p>	<p>若狭ふれあい市場 JA若狭 小浜市遠敷8-8-1 Tel.0770-56-5030 無休</p>

JA はるえ 女性部 のおすすめ

酢漬けかぶの バジルサラダトースト添え



お酢1品、お腹を満腹〜

材料 (4人分)

酢漬けかぶ…………… 50g
トマト…………… 400g
バジルペースト… 小さじ1
しょう油…………… 大さじ1
トースト…………… 1枚

作り方

1. トマトは1cm角に切り、赤かぶの酢漬けは5cm角に切ってボールに入れる。
2. バジルペースト、しょう油、オリーブ油を1に加えて混ぜる。
3. トーストを一口大にちぎり2に加えて混ぜる。

朝食や休日のランチにピッタリ!
トーストも入っているボリューム満点の
サラダです。緑の野菜を添えれば彩鮮
やか!お酢のさっぱり効果で食欲増進!

おすすめ

JA 越前丹生 女性部 きなこごはん

きなこを混ぜて、お餅やお団子みたいにするのがおすすめです。



材料(1人分)

きな粉…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1~3
塩…………… 少々

作り方

1. 全部混ぜて、ごはんにかける。

栄養たっぷりのきなこに砂糖を混ぜて、ごはんにかける!お餅やお団子みたいで、白ごはん苦手なお子様にもぜひおすすめです。

アタタに オススメの 朝ごはん

一日のはじまり。
アタマとカラダの元気は、朝ごはんから。
皆様にオススメの
朝ごはんレシピを紹介します!

JA 越前丹生 女性部 のおすすめ

納豆汁

大豆の味がしっかり感じられる、コクのある濃い味。
納豆を刻むことでさらにまろやかな風味が増します。
一味をさっとふって食べると味が引き締まります。



〜こぼれ納豆〜

材料 (4人分)

納豆…………… 1パック
豆腐…………… 1丁
ねぎ…………… 適量
人参…………… 適量
だしの素…………… 適量
味噌…………… 適量
一味…………… 適量
水…………… 4カップ

作り方

1. 納豆を細かく刻む。
2. 鍋に1と水を入れ煮立てる。
3. 豆腐をさいの目切りして汁に加え少し煮る。
4. 火を止め味噌で味付け。
5. 熱々の汁の中に小口切りネギを入れ、一味をふりかける。

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♪

地元新鮮野菜をふんだんに
使う農家レストラン

私たちの
食材を
使用

JA福井市

おかずを自由に
組み合わせるお皿バイキング



かあちゃんキッチン

◎和食モーニング
(ご飯と味噌汁、
漬け物のセット)
……………200円
ランチはごはんのセット
(200円)におかず(120円～)
を選ぶバイキング

私たちが一生懸命
作っています。
お弁当も予約承ります。
(3日前に予約)

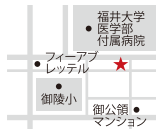


モスバーガー ● ↑ 清水
JA会館 ●
Aコープ内 ★ ↓ 日赤
福井市洲2-1711
Aコープやしろ店
TEL.0776-33-5811
◎モーニング7:00～9:00
ランチ11:00～14:00
◎日・祝



◎焼きカレー
…………… 1,000円
◎名古屋あんかけスパ、
ダモンデのソース
…………… 950円
◎新鮮刺身のつけ丼
…………… 1,100円

カフェ食堂 ダモンデ



吉田郡永平寺町松岡御公領505
TEL.0776-61-1103
◎11:00～14:00(L.O)
17:00～22:00(L.O)
◎日曜夜、その他不定休



オーナー
大岩さん

豚の味噌かつプレートランチ 1,100円



新鮮な野菜を
ふんだんに
使用したお料理を
ご用意しています。

本場仕立ての名古屋メシ！
福井大病院前のカフェ食堂

私たちの
食材を
使用

JA越前丹生



自家製 かつまあげ
貝沢山ゴブサワダ
ふきの豚巻天



気軽に和食 はせや

◎日本酒のしゃぶしゃぶ
一人前… 1,580円～
アミノ酸の旨味だけが
残るアルコールをとば
した純米酒に、オリ
ブオイルを加えたタレ
でお召し上げ！

慶事・法事・
お食いの初めなどの
お席も承っております。
お気軽にお問合せ
ください。



オーナー
長谷川さん



福井市経田2丁目301-2
フェルティビル1F
TEL.0776-28-5303
◎17:30～24:00
(L.O23:00)
◎毎週水曜日

知って得する「腸活」

「腸活」とは、腸の働きをよくすることで身体全体のコンディションを上げる健康法のこと。腸内環境は身体の中でも大事な部分のひとつで、身体全体の健康に大きくかかわる部分となります。

●便秘から肌荒れへの密接な関係
女性の7割以上が「便秘」「お腹のハリ」「肌が荒れる」などの症状があるといわれています。

この腸内環境の悪化こそが悪玉菌が増え、腸内に有害物質が多く発生し、血液中に流れ出すことで、肌荒れや冷え症などを引き起こす原因なのです。

●太りやすいor太りにくい体質は腸で決まる？

便秘などで腸の機能が弱まっていると、細胞が栄養の取り込みを拒否！細胞周辺にある脂肪にため込まれて皮下脂肪や内臓脂肪になってしまうのです。

一方、腸内がきれいだとサラサラと質の良い血液にのって栄養が全身の細胞に効率よく運ばれるので代謝がうまくいきます。

●実はハッピーホルモンは脳じゃなく、腸で作られている？

人がやる気を感じたり、精神を安定させたりするとき、脳ではセロトニンが放出。このセロトニンは『ハッピーホルモン』といわれ幸福感を得るために欠かせない物質といわれています。

そして脳で分泌されるセロトニンは体内で作られている総量のたった3%。なんと95%が腸から分泌されているのです。

●ストレスを溜める人は、ウンチも溜め込む？

腸はメンタルの影響を受けやすく、特に我慢強くストレスを溜め込む人は要注意。例えばストレスの原因をなくすことは難しいですが、ストレスを受け流せるようになることが大切。嫌なことがあってもクヨクヨしない、おおらかに構えている意識をするだけで便通に変化が出てくるそうです。

貴女の腸内年齢をチェック!

✓トイレチェック

- いきまないと出ないことが多い
- 排便後も「残便感」がある
- 便が固くて出にくい
- コロコロした便が出る
- とときき便がゆるくなる
- 便の色が黒っぽい
- 便が臭いといわれる

✓生活習慣チェック

- トイレの時間が不規則
- おならが臭いといわれる
- たばこをよく吸う
- 顔色が悪く老けてみられる
- 肌荒れが気になる
- 運動不足・不定期に行う激しい運動
- 生活リズムが不安定で、夜更かしが多い
- 寝つきがわるく寝不足気味

✓食事チェック

- 肉・油もの・スイーツをよく食べる
- 深夜の飲食など不規則な食事
- 朝食は抜くことが多い
- 野菜が不足しがち
- お肉が大好き
- 外食が多い
- アルコールをよく飲む



4個以下 実年齢マイナス5才 実年齢より若くて理想的!	10~14個 実年齢プラス20才 便秘や下痢の症状が!腸内環境が危険信号!
5~9個 実年齢プラス10才 排便リズムや食生活が乱れないよう意識を!	15個以上 実年齢プラス30才 高齢者なみです!生活習慣病になる危険大!

まとめ

女性の味方! 腸活による効果!!

2 肌がきれいになる

便秘の方のお悩みは「肌荒れ」がダントツです。老廃物がうまく排出されるようになると、便秘や軟便の解消にもつながるので、血行もよくなり健康的な顔色になりお肌もきれいになっていきます。

4 快眠を手に入れられる

腸が正常に動くとき睡眠を促すメラトニンがスムーズに分泌されます。自律神経のバランスが整うので睡眠の質がアップし、不眠解消につながります。

6 ガンなどのリスクが軽減できる

腸内環境が悪いと、悪玉菌がたまりガンなどのリスクが高くなります。しかし、腸活によって悪玉菌を追い出す習慣をつけておくと、そうした病気のリスクを軽減できるのです。

1 太りにくい体質になる

腸の調子よくなると、代謝機能が上がり老廃物や脂肪が身体の中にたまらない状態になっていきます。そのため、肥満体が解消していくでしょう。また、代謝が上がることで身体全体の血液循環がよくなり、冷え性・疲れ・だるさの解消にもつながります。

3 免疫力がUPする

腸には、免疫細胞の6割が存在します。腸内環境がよくなると免疫システムが正常に動くため、アレルギー症状もでにくくなります。免疫力が上がり病気になりにくい体になります。

5 口臭・体臭などの解消

腸内がキレイになることで、口臭・体臭の改善につながります。また、便のニオイも解消されるようです。

今すぐできる! 腸活の技!

副交感神経を優位にさせる

★朝イチでまず、水を飲む!

目が覚めたら、コップ一杯の水を飲みましょう。副交感神経のスイッチがオンになり自然な便意が促されるはず!また朝食もしっかりとって腸の活性化を!

★4秒吸って、8秒吐くの呼吸法

深い呼吸で副交感神経が優位になります。朝昼晩の3回を目安で、仕事中のストレスを感じたときでもやってみましょう!

★便座に座ったら、「考える人」ポーズ!

便座に座ったら、右手を左膝の上に置き、手の上にあごを載せるポーズ。このねじれ具合が腸を刺激するのに絶妙にいいそうです。左右交互に行いましょう。

★ 1日15分のセロトニンタイム!

ハッピーホルモンといわれるセロトニン分泌を促すこと。不足するとイライラしがちになるので朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びる、散歩するなど自律神経を整えましょう。

★ たいていのことではイライラしない!!

ストレスをためていたり、イライラしていると自律神経のバランスが崩れ、交感神経が優位に。副交感神経が働かなくなり腸の機能も停滞してしまいます。心に余裕を持ちましょう。

※フワフワ＆可愛いもの、気持ちいいものを触るだけでも副交感神経はアップするそうです!

★ 腸のゴールデンタイム、0時には就寝を!

「腸のゴールデンタイム」と言われる時間は2種類あります。お肌のゴールデンタイムと同じ夜の22時〜翌2時までの時間帯と、食事後〜約3時間。

夜22時からの時間帯は、「副交感神経のゴールデンタイム」で、睡眠を取り、副交感神経の働きを邪魔しないことで、しっかりと腸を動かすことができます。

★ 1日1回の「腸もみ」!



今回の取材協力
腸壁NukuNuku
(ちよととのえぬくぬく)
代表 うえせともえ 先生
越前市高瀬1-4-32
(市之助一丁目内)

「腸もみ」で体も心も美人になりましょう!

腸には小腸・大腸があります。小腸の動きがよいと太りにくく、動きが鈍いと太りやすくなります。まさに太る・痩せるの鍵を握るのは小腸なのです。そして大腸は毒出し担当。最大のデトックス器官でもあるのです。食生活や生活習慣はもちろんですが、**1日1分、自分の手だけで「腸もみ」するだけで腸そうじができます。**無理をすることなく、心地いいと感じる感覚の「腸もみ」をぜひ実践してみてください。

基本の小腸もみ

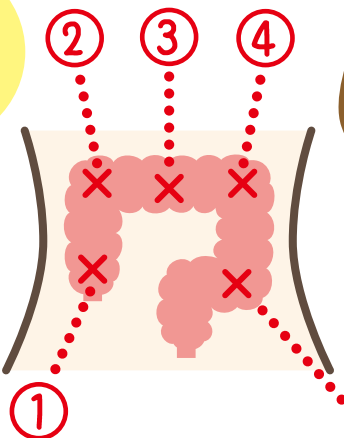
- ① おへそ上のあたりに両手を重ねて置きます。(どちらの手が上でもOK)
- ② 両手のひらでお腹を包み込んだ状態のまま、手の位置を変えずに手首を使って時計回りにぐるーんぐるーんとゆっくり回転させます。
- ③ 10〜20周を1セットとして息を止めずに手に力を入れすぎないことがポイント。
- ④ ゆっくりしたりずムで自然な呼吸でやっていきましょう。



おへそまわりをぐるりと押していくイメージ

基本の大腸もみ

- ① 利き手を下にして人差し指・中指・薬指の3本の指の腹を重なるように手を合わせます。
- ② 指の重なった部分を使って5か所(イラスト番号)を呼吸に合わせて押しもみをします。
- ③ 下痢気味の方は1〜2.便秘がちの方は4〜5に痛みを感じる場合があります。無理をせず深い呼吸とともに両手のひらでお腹全体を時計まわりにやさしくなでるだけでもOK
- ④ 5の左骨盤の内側(S状結腸)は1〜4よりもややしっかりめにクルクルと小さな円を描きながら刺激するのがポイントです。



⑤ は、ややぐりぐり押す

注

力を入れ過ぎないこと。力を入れすぎると、腸を傷つける可能性があります。ありますので優しくマッサージしましょう。

- ① 右骨盤の内側
- ② 右肋骨の下
- ③ みぞおちの下
- ④ 左肋骨の下
- ⑤ 左骨盤の内側

※①②は下痢の方
④⑤は便秘の方
念入りに。

最後に...

私達にとって腸はとても重要な役割であり、健康のバロメーターでもあるようです。そして「腸活」は、難しいことではなく、日常にすぐにでも取り入れられるということが嬉しいですね。皆さんも腸内環境をきれいにして、イライラしない毎日!肌荒れのない年齢マイナス肌!そして健康的な体を手に入れましょう!

生涯女性が輝ける学び舎“いろとりどり”の人生を

平成26年3月に開校したJAテラル越前女性大学は、文化、福祉、教育などを通じて知識を学べる大人の大学。

今回は、松田学長と生徒の加藤さん、島田さんにお話をうかがいました。



かとう やすこ
* 加藤 泰子さん *
学生

まつた のりこ
* 松田 典子さん *
女性大学 学長

しまだ ようこ
* 島田 洋子さん *
学生

JAテラル越前 生活福祉課
* 中村 亜紀子さん *

本来JAテラル越前女性部活動は、「組織文教部門」「農業普及推進部門」「生活健康部門」「フレッシュミズ」の4つの組織それぞれで運営していました。その多様な活動やイベントを統合し、3年前に誕生したのがJAテラル越前「女性大学」です。現在約150名の生徒が入学し、毎年1000名以上の動員数を誇る人気の活動として注目されています。

松田学長「『女性大学』は、女性が生涯きりと輝ける学び舎として開校しました。毎年テーマを決めているのですが、今年のテーマは『いろとりどり』。それぞれが個性ある人生を送って欲しいという想いが込められています。」

パワーの源は仲間意識の強さ

女性大学は、バラエティに飛んだ内容の濃い講座を年間16回開催。女性部員だけで、これまで大規模な活動を企画運営していくのは容易ではありません。彼女達の大きな活動力はどこから生まれるのでしょうか。

松田学長「なんと言いましても、テラル越前女性部は『仲間意識』が強い！みんな仲良しなんです。各部門がそれぞれ責任感と連帯意識が高く、仲間と一緒に楽しみながら企画を練っていくんです。だから内容が濃い素晴らしい講座が生まれるんです。」

島田さん「忙しい日々の中、活動に参加するのが大変な時もありますが、仲間がいて、一緒に何かを作り上げるのはやっぱり楽しいですね。」

加藤さん「皆さんが何を求めているか、どんな内容が役に立つか、何度も会議して決めた講座だから思い入れがあります。例えば、全くの農業未経験者の方が「野菜作り・土作り講習会」に参加したことが、農業を始めたきっかけとなったというお話を聞いたり、講演会が大盛況だったりすると嬉しくて、さらなるやりがいとなりますね。」

向上心が女性の人生を輝かせる

島田さん「健康管理」「伝承料理」「マナー講座」など、健康や知識はもちろん、女性として自分のためになることをたくさん学べるので、どの講座も楽しみです。」

みなさんに人生の楽しみをお尋ねすると、パッチワーク、フラワーアレンジメント、陶芸、園芸、孫の成長…と、趣味と自分磨きに大忙し!! 毎日時間が足りないくらい楽しんでいらっしゃることに感動しました。

松田学長「女性は40歳になったら趣味を持つべき。生涯現役『ずっとキラキラ輝く粋な女性でいなきゃ』いつでも前向きで向上心のある女性性は、忙しさと趣味を両立して楽しんでいきます。心から溢れ出る笑顔が美しく輝いています。」

『JAテラル越前女性大学“きらり”』

生活の充実を図り、文化、福祉、教育などを通じて、地産地消・食育に関して知識を高め、地域づくりと仲間づくりを目的とした取り組みです。

お問い合わせは
JAテラル越前 生活福祉課
0779-65-8893 まで



女性大学の講座の様子



レモンとトマト風味のチキンマリネ

材料 - 4人分 -

- ・鶏もも肉…………… 2枚
- ・塩…………… 大さじ1/2
- ・黒コショウ…………… 小さじ1
- ・ミックスハーブ(あれば)…………… 小さじ2
- ・牛脂…………… 2かけ
- ・水…………… 200ml
- ・砂糖…………… 大さじ1と1/2
- ・塩…………… 小さじ1/4
- ・レモン…………… 1個
- ・トマト…………… 1個
- ・パセリ…………… 適量

1. 水、砂糖、塩を鍋に入れ沸騰させたら薄切りしたレモンを入れて冷ましておく。
2. 鶏肉に塩コショウ、ミックスハーブをすり込み30分ほどなじませた後、牛脂を熱したフライパンで両面パリッとさせるまでじっくり揚げ焼きする。
3. パットに焼けた鶏肉を並べ、薄切りしたトマトと共に1に漬け込む。味が馴染んだらみじん切りしたパセリをちらして完成。



強力な抗酸化力があるリコピンが豊富に含まれ、血糖値を下げる働きがあります。動脈硬化の予防、がん予防、美白効果があると言われています。



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。「生まれながら死を迎えるまで、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。

トマトの冷製スイーツ

材料 - 4人分 -

- ・ミニトマト…………… 20個
- ・オレンジ…………… 1個
- ・白ワイン…………… 180ml

- ★オレンジジュース… 40ml
- ★砂糖…………… 大さじ1
- ★マーマレードジャム…………… 大さじ2
- ★粗挽き黒コショウ… 少々

1. ミニトマトは湯むき、オレンジは果肉を一口サイズに切る。
2. 鍋に白ワインを入れ火にかけて沸かし、半分の量になるまで煮詰めたら★を入れて再沸騰させる。
3. オレンジ、ミニトマトの順に入れてひと煮立ちさせたら火から下ろす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



トマトとゆかりのサラダ



材料 - 4人分 -

- ・トマト…………… 中2個
- ・きゅうり…………… 1.5本
- ・セロリ…………… 1本
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・みょうが…………… 2個
- ・長芋…………… 5cm
- ・ベーコン…………… 100g
- ・オリーブオイル…………… 小さじ1
- ・ゆかりふりかけ…………… 小さじ2

1. きゅうり、セロリの茎を斜め薄切り、葉はざく切り、玉ねぎとみょうがは薄くスライス、長芋は5mmの角切りにし、ゆかりのふりかけと共にジップロックに入れて軽く揉んで味を染み込ませる。
2. ベーコンを1cmほどの角切りにし、オリーブオイルで炒める。
3. 1にざく切りしたトマトと2を油ごといれて混ぜ合わせる。

今さら聞けない

大人の教養 vol.4



一般社団法人
日本礼儀作法
マナー協会
副理事 堀内康代

「美しい手の所作」

日常生活の中で、所作はその人を表します。美しい所作は周りの人を不快にさせない気遣いの表れなのです。意外と油断しがちな「手」の動きですが、とても目につきやすいパーツです。お相手への「丁寧」な気持ちや上品さは、手や指の動きも自然と女性らしく上品になるはず。形だけにとらわれず、心をこめて、手先に美しい表情をつけましょう。

女性らしい印象に

基本は人差し指と中指を軸にしてほかの指はそっとそろえます。手で何かを指し示す際などは、指先をそろえること。指をすつとのばすことで、指が長く綺麗に見えます。でも、指をピンと伸ばし過ぎると男性的な硬い印象になってしまいますので、ふんわりとした丸みを作ってみましょう。

物を手渡すときの基本ポイント

- 物を手渡すときはなるべく両手を使いましょう
- 相手がうけとりやすい方向・向きで手渡ししましょう
- 小さな物の場合でも、もう片方の手を添えること エレガントな印象に

家庭内や職場でよくある手渡し

書類を手渡すとき

◆字が書かれていたり、上下があるものは相手にとって正しい向きにして手渡す。

はさみを手渡すとき

◆必ず相手に持ち手を向けて渡しましょう。鉛筆などの先の尖ったものも同様です。

何かを指し示すとき

◆指先をそろえて手全体で指し示します。指だけでさすのは、無作法な印象や相手に不快をあたえてしまいがちです。

物を取るとき

◆わしつかみにするのは上品ではありません。小指を下にして、中指と薬指を意識しながら手を伸ばすようにして取りましょう。

お茶碗などを持つとき

◆お茶碗や電話を持つときは、指と指の間が広がらないようにそろえて持ちましょう。



次号 秋号
10月発刊

おいしく、楽しく、タメになる。
「HAPPY♡な暮らし」をお届けする

「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

福井県産 コシヒカリ 100%



ごはん

4名

B. 北アルプスの天然水仕立てふんわりごはん 福井県産こしひかり
(200g×3個)×8袋 24個入り1ケース

レンジで2分で、ふっくらとした食感、炊きたての香りのごはんが出来上がる便利な無菌パック。食べきりサイズなので、手軽にお召し上がりいただけます。

D. 「福井の地産地消 伝承・伝統料理レシピ」

10名

- プレゼント応募方法** 応募〆切 8月15日
- ①住所 ②お名前 ③年齢
 - ④電話番号 ⑤ご希望の商品
 - ⑥今号で良かった記事2つ。その理由
 - ⑦本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなど
 - ⑧JAに対するご意見・イメージなどを必ずご記入の上、右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。

若狭牛

言わずと知れた最高級牛肉



A. 若狭牛焼き肉用500g

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。

2名

C. 吟撰 花咲蜜芋 さつまいもグラッセ

10名

JA花咲ふくい特産



2016年 モンドセレクション銅賞受賞

しっかりとした甘味と芋本来の風味を楽しめる「金」と、滑らかな食感と上質な甘さが特徴の「銀」の2種類をセットで。



JA福井県女性組織協議会の作成した、地元の食材を美味しくいただけるレシピが満載です！

プレゼント応募方法

応募〆切 8月15日

皆様のご応募お待ちしております！

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

和美男子



週末は愛車でツーリング。

Ikemen JA男子 vol.4

お名前／竹内 達哉さん
年 齢／26歳 (既婚)
勤め先／JA池田 経済課 食品工場
趣 味／オートバイ
好きな女性のタイプ／優しい人、前向きな人



人にやさしく

竹内達哉

池田自慢の特産品!
冠そば・越のルビーの
トマトジュース・舞いけだは
美味しいですよ〜



愛情も手間もたっぷり
かければかけるほど
美味しくくべっぴんさんに育つ

30年来、ずっと楽しく一緒に働いてきた仲間です。しいたけ栽培は湿度・温度の管理が一番大切。昼も夜もなく愛情かけて世話したいけが立派に美味しく育つこと、「美味しかった!」ってもらえることがなにより嬉しいですね。野尻しいたけの美味しさのおかげで、たくさんの人とのつながりもできました。

おい町 桑田 光子さん(67) 吉田 祥子さん(65)

しいたけ
ばあちゃん