

Diary

春号

無料

2017.4.1

たけのこ農家武田さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君—JA男子—

ダイエット 意識を 変える!

女子力上げましょ♥

HAPPY ♡ な暮らししましょ。

若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
ついてるわよ

たまごせおぬかしして

発行元:JA福井県五連組合員トータルサポートセンター 〒910-0005 福井市大手三丁目2番18号
TEL/0776-27-8218 FAX/0776-23-9390 Email/sougou@chu.je-tukui.or.jp

編集・制作:株式会社 ファム・ヘルシィ 〒910-0804 福井市高木中央2丁目3406フリーシア高木1F
TEL/0776-52-7600 FAX/0776-52-7610 Email/info@anverce.jp

たけのこの肉巻き& たけのこの山椒炒め

たけのこの肉巻き (4人分)

- 茄でたけのこ 300g
 - 塩コショウ
 - 豚バラの薄切り 200g
 - 小麦粉
 - にんにく醤油

たけのこの山椒炒め (4人分)

- 茄でたけのこ 150g
 - サラダ油 小さじ1
 - 山椒の実(葉) 3g
 - ★だし汁 大さじ2
 - ★醤油 大さじ2
 - ★砂糖 大さじ2

- POINT!**

1 茹でたたけのこは厚さ7~8mm、長さ5cmに切る。

2 たけのこに豚バラ肉を巻きつけて塩コショウし、全体に薄く小麦粉をまぶす。

3 フライパンで焼いて、最後に醤油をひとまわし入れる。

1.8gの醤油のペットボトル(にんにく塊3つを薄皮をむいて入れておこう!)

1 茹でたたけのこを繊維に沿って長さ3cm厚み1~2mmに切る。

2 フライパンに油を入れ、1と★を入れる。

3 山椒を入れて煮汁がなくなるまで炒る。



A photograph of two women smiling. The woman on the left has short dark hair and is wearing a plaid shirt. The woman on the right has long dark hair tied back and is wearing a black top with a white collar. They are standing close together against a plain wall.

お母さん!
いつも美味しい
ごはんをありがとうございます!

後記

このおかげで子供たちの味覚が正しく育てられていると思う。家事はお母さんが何でもしてくれる、逆に私がしない（笑）本当にありがとうございます。」

行つて帰つてくる頃には眞由美さんの美味しい晩御飯ができています。「お嫁さんは、私にとて娘やで。死んでも家族（笑）」と二人の円満関係がうかがえました。絵里さんは「農薬を使つていない野菜を食べられ

お嫁さんの繪里さんは、会社員。絵里さんが孫たちを迎えて

お嫁さんは、私の娘。
家族だから。

て最高やろう。ありがたみが大きいんです。ほんとに贅沢だ

もどもと自給自足生活に憧れがあり、『日那さんは農業をしてみたい派だし、こうなつたら私が農業をやつてみる!』と決意。近所の農家の人たちに一から教えてもらつてゼロからのスタートだつたそ�です。『たつてここに來たからには、ここで生きてくしかない(笑)みんな応援してくれたよ。とにかく樂しい。自分で育てて作つて食べるのつ

県外から嫁いで
一人農業スタート!



武田真由美さん

たけのこ農家の 武田さん家の

嫁女

たけのこの栄養価

たんぱく質や血压を下げる効果があるカリウムや、ビタミン類豊富なので美肌効果も。食物纤维がとっても豊富で便秘がちの人にもオススメです。

栄養素が豊富なのに低カロリーでダイエットにもぴったり!

POINT!

たけのこ入り タコめし& たけのこのゴマあえ

女 好

たけのこ入りタコめし (4人分)

- 米2合
 - たけのこ 150g
 - タコ足(ボイル) 150g
 - 牛蒡千切り 少々
 - ★醤油 大さじ2
 - ★砂糖 小さじ2と1/2
 - ★ゴマ油 小さじ2
 - ★だし汁 1カップ

たけのこのゴマあえ (4人分)

- 茄でたけのこ 200g ★ 味噌 大さじ2
 - 菜花1束 ★ 砂糖 大さじ2
 - 白ゴマ 大さじ10 ★ みりん 小さじ1

- 1 米は炊く30分前に洗いザルにあけておく。
 - 2 タコとたけのこは薄切りにしておく。
 - 3 炊飯器に米を入れて、★と水で
2合の水加減にする。
 - 4 米の上に2を均一に入れる。
 - 5 炊き上がったら、生姜とザックリ混ぜる。

農家の娘さん

JA はるえのおすすめ 卵ご飯焼き

卵+野菜で、カンペキ朝ごはんのできあがり。見た目もきれいで、食欲がない時でも一口食べてみたくなる一品。ご飯を柔らかくしてもいいですよ。

材料(2人分)

卵……………2個
ご飯……………200g
醤油……………好み
サラダ油……………大さじ1/2

作り方

- 卵焼き器に薄く油を敷き、卵焼きの要領で焼く。
- 適当な大きさに切り、皿に盛り付ける。



ただの卵焼き…と思いきやご飯がイン!
食べる時間も時短できちゃうかも!?

下準備

ご飯に卵と醤油を加えてよく混ぜる。

JA 越前たけふ のおすすめ

焼き鯖で簡単ふりかけ

あったかごはんに焼き鯖ふりかけ。残った魚には香味野菜(生姜・山椒等)を加えて変化をつけましょう。

下準備

焼き鯖の頭・骨・皮を取り除き、細かくほぐす。

材料(2人分)

焼き鯖……………1/2匹
生姜……………1片
実山椒……………大さじ1
青海苔……………少々
砂糖……………大さじ1/2
醤油……………大さじ1

作り方

- フライパンで生姜と焼き鯖を炒め、調味料を入れる。
- 実山椒を加え、弱火で鯖がふわっとするまで炒める。器に盛り、青海苔を散らす。

具沢山のあったかごはん!
体ポカポカ!
朝は食欲がない人にもオススメ!



JA 若狭のおすすめ

大根の生姜味噌汁

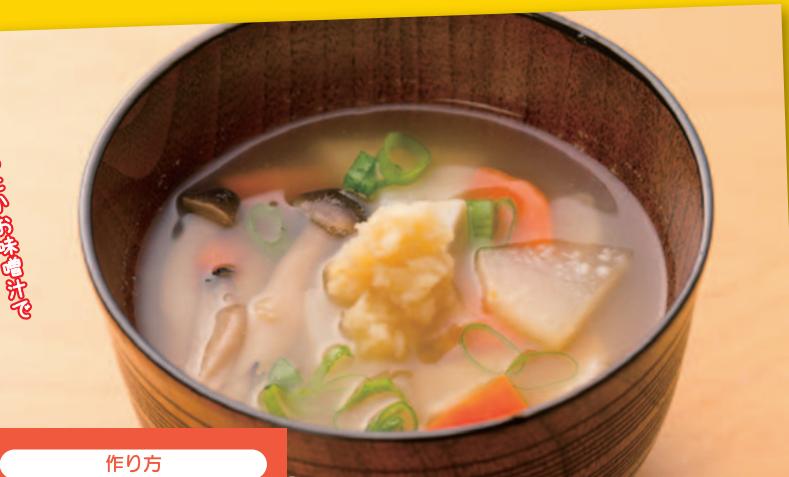
たっぷり野菜で、目覚めるカラダ。ありあわせの材料をグツグツ煮る。根菜類は体を温めるので、活動を始める朝に最適の一品。

材料(2人分)

大根……………50g
里芋……………1個
しめじ……………50g
人参……………30g
生姜……………2片
ねぎ……………1本
だし……………1.5カップ
味噌……………大さじ1
醤油……………少々

作り方

- 鍋にだし・大根・里芋・しめじ・人参を入れて火にかけ、柔らかくなったら味噌と醤油で味を調え生姜を加える。
- 器に盛り、ねぎを散らす。



下準備

具材は一口大に切り生姜はすりおろしておく

やっぱ 福井

美味しいわ♪

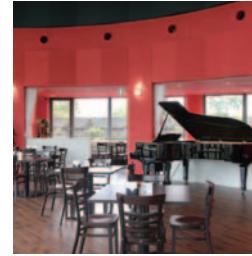
新鮮とれたてのお野菜やお米、お肉や卵など地産地消にこだわり
美味しいお料理を提供してくださるお店をご紹介します♪

地元の食材の魅力を最大に生かした
フレンチシェフの贅沢ランチ

「こちらの
食材を使用」
JA福井市南部



絶品の数々が楽しめて超人気!



Grand chef KÜZÊ グラン・シェフ クーゼー



朝、夜とも、女子会、各種パーティーなど、
各種計算に応じて用意します。

- ◎9種プレートランチ
(コーヒー、パン、ミニデザート付)
..... 1,500円(税抜)
 - ◎ステーキランチ
(サラダ、パン、コーヒー付)
..... 2,000円(税抜)
- 昼・夜ともに豊富なメニュー

TEL.0776-38-8833
福井市今市町40-1-1
⑨11:00~20:30(L.O)
⑩毎週月曜日
※祝日の場合は翌日火曜日を
お休みさせていただきます
<http://grandchef-kuze.com>



- | | |
|-------|------|
| ◎あべかわ | 320円 |
| ◎おしるこ | 420円 |
| ◎雑煮 | 470円 |

おもち専門店 おもちの母屋 (ままや)



TEL&FAX.0778-44-8338
今立郡池田町稻荷37-8-1
⑨11:00~16:00
⑩月曜日



月替わり御膳 800円

「こちらの
食材を使用」

池田の旬の恵みを
お膳に仕立てた手作り御膳

「こちらの
食材を使用」
JA若狭



先着20名様
名物とろろごはん定食 1,080円

小浜「鰆街道」の中心に位置するかみなか亭。
鰆を使用したお料理は特にお勧め!



若狭食堂 かみなか亭

地域で一番安く
美味しいお店を
目指しています。



- ◎新定番!福井カップ出場
おろしダシかつ丼 870円
- ◎焼き鰆寿司 1,350円
- ◎サービスランチ 500円

TEL.0770-62-2166
三方上中郡若狭町
三宅27号線
・浦井
・鶴南牧場
・若狭
・カントリー
・若狭
・役場
⑨11:00~15:00
⑩不定休
※平日80~50台(大型も可)
<http://oneslife.force.com/>

7

結果を急がず2~3週間後から!

ダイエットをすると、どうしても結果を急いでしまいがち。体重がなかなか減らない、もしくは増えている…効果が無いとくじけてしまったり、挫折してしまう事も多く、諦めてしまう人も多いとされています。ですが、ダイエットは通常2週間~3週間程度たった後ぐらいから、少しずつ体質が変化し効果が徐々に出てくるもの! 3週間ぐらいないと結果が出ないものだという事を認識しましょう。



8

自分ひとりでの無理な断食は絶対しない!



断食等をするタイプのダイエットは、体重をすぐに減らす事ができて効果が出やすく、最初から体重の減りもいきません。ですが、断食は食べない事。短期的には頑張れても長期的には続かないでの「我慢=継続不可」となりますので、リバウンドしやすいのです。医師や専門家のアドバイスや管理がなく、自分ひとりでの食べないダイエットは結果的にきれいに痩せませんし、苦痛を増す可能性があります。

9

ダイエットではなく「生活改善」だと考える!

ダイエットがどうしても続かない、という人はまずはダイエットではなく、生活改善という意識で行うようにしましょう。一時的なダイエットをするのではなく、生活を見直し、悪い習慣を捨てて、いい習慣を取り入れるようにします。続かない人は、ダイエットと思うのではなく、自分の生活改善という気持ちで取り組んでみてください。ヘルシーな生活スタイルが送れるようになれば結果的に瘦せていた、ということがあるはず。

10

恋をする、ときめく人を見つける!

女性は恋をすると、誰もがその人のために綺麗になりたいと思い、「見た目」を意識します。恋する気持ちがダイエット成功の大きな原動力、すなわち秘訣になるのです。女性は恋をすれば輝けます。その輝きの原動力を使い、ダイエットを成功へと導きましょう。ときめきは大きな力になります。

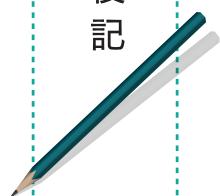


健康に痩せる、そしてなるべくお金をかけずに成功させること。これが理想ですね。今回は「ダイエット」の方法以前の「ダイエットをする前の意識」についてまとめてみました。この意識や考え方が、苦しいダイエットから抜け出させて理想のダイエットにつながる大きな要因なのかも知れません。

ダイエットは本当に痩せたいと心から思わないと絶対に成功はしません。「時間はかかるても絶対に諦めないでやり遂げる。」そういう折れない気持ちが必要です。

そのためにはまずは自分の意識を変えてみましょう。そしてこの春こそ失敗しないダイエットを達成してみませんか?

編集後記



経験と出会いは宝。何事も全力で楽しむ。

新しい農産物直売所の6月OPENに向け、意欲的に取り組んでくださっている

JAはるえ女性部の地元愛あふれる皆様にお話をうかがいました。



地域愛にあふれる 女性達の頼もしい力

J Aはるえ女性部のみなさんは、地場の食材を使った料理やスイーツの開発を行うなど、商品加工販売に取り組んでいます。新しい農産物直売所OPENに向けて、女性目線の感覚を生かして活動しています。春江特産の白茎ごぼう生産者の森藤さんは語ります。

森藤さん「白茎ごぼうはたくさんは作れないのでスーパーには並ばないです。だからこそ加工商品にして地元の直売所で売り多くの人に美味しいを知ってもらいたい。」

五十嵐さん「食育に対してもお手伝いをしてほしい。学校でお米の料理教室を開催し栄養を見直してもらったり、子供達にお米の大切さを伝えたいですね。若い世代の女性部参加者を増やすため、お子さんと一緒に参加できる企画をするなど、地元を盛り上げるために頼もしい力となっています。」

仲間は『宝』です

女性部に入ったきっかけは「昔は農家の嫁に来たら、必然的に女性部に入るものだった。」という理由。イベントや商品開発など仕事ではない、いわばボランティアとも言える活動を、イキイキと楽しんでいる皆さん。「負担に思う事はないんですか?」という質

間に、こう答えてくださいました。

五十嵐さん「楽しい事もあれば、大変な時もありますが、参加すれば必ず何かを得られるんですよ。知らない人とも知り合えるし、仲間作りもできる。それは『宝』になるんです。本当にJAはるえ女性部は、メンバーが気さくで団結力のある、とっても良い仲間です。」坪田さん「JA事務局がバックアップしてくれるから心強く、自分たちのやりたい事をのびのびやらせてもらえてるんです。担当の牧田さんが一緒に考えて、応援してくれるからこそ、私たちも楽しく活動が続けられています。」

「やらされているのではなく、自分達がやりたい、と思う事をやらせていただいているだけ。役目を引き受けたからには責任持つて楽しまなくっちゃ。」と、自ら人生を楽しんでいる皆さんはとても素敵でした。



坂井市
農産物直売所
『ゆりいち』は
6月1日にOPEN。

現在、ユリーム春江敷地内に建設中です。

6月3日(土)4日(日)は
オープニングイベント開催、
4日(日)のみ
おにぎり配布

春江特産「白茎ごぼう」は、根はもちろん茎と葉も食す。希少価値のあるごぼう。現在、このごぼうを使った商品の開発にも取り組んでいます。

グリーンリゾット



材料 - 4人分 -	
・米200ml
・アスパラ4本
・ブロッコリー1/2房
・エリンギ25g
・ベーコン75g
・玉ねぎ1/2個
・にんにく2かけ
・オリーブオイル小さじ2
・白ワイン50ml
・水600ml
・コンソメ小さじ2
・バター10g
・パルメザンチーズ	
・塩・黒コショウ少々

1. 水600mlにコンソメを入れ、スープを作つておく。
2. アスパラ、ブロッコリーはさつと塩ゆでし、ザルにあげる。粗熱が取れたらアスパラは1.5cmの長さに、ブロッコリーはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ弱火でまずみじん切りにしたにんにくを炒め、中火にしてからみじん切りした玉ねぎとベーコン、エリンギの順に入れ、炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、米を中火～強火で炒める。米が半透明になったら火を止めて白ワインを加え、再び火をつける。アルコール分が飛んだら1のスープを水気がなくなるごとに3回に分け入れながら炊く。
4. 水気がなくなり米に少し芯が残るくらいに炊き上がったら2の野菜を入れてさつと炒める。火を止めバターと塩、黒コショウ、パルメザンチーズを加えて味を整え、皿に盛り付ける。



免疫力UP、美肌効果、血圧を下げるアスパラギン酸、胃腸の働きを助け、ニコチンを無毒化するメチルメチオニン、他多くのビタミン・葉酸・ルチンなどとても栄養価が高く、低カロリーの優秀野菜です！

使い切りレシピ

まるごと!

—Recipes for using up whole—



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。



白菜アスパラの鯛巻

材料 - 4人分 -

・鯛の刺身	薄切り.....8枚
・タケノコ	水煮.....1/4個
・にんじん1/3本
・アスパラ3本
・だし汁300ml
・ポン酢100ml
・片栗粉小さじ4
・塩昆布適量
・塩少々

1. ポン酢と片栗粉をよく混ぜてから小鍋に入れ、弱火にかける。片栗粉が全体に馴染んでとろみがついたら火を消し、塩で味を整える。
2. タケノコとアスパラは5cmに長さをそろえて切り、だし汁で1分半ほど煮て味を染み込ませる。
3. 鯛の刺身を広げ、細かく刻んだ塩昆布、細切りしたにんじんと2をのせて巻く。皿に並べ1のポン酢をのせて完成。

アスパラの中華白和え風



材料 - 4人分 -

・アスパラ8本
・絹ごし豆腐80g
★マヨネーズ大さじ3
★白ねり胡麻小さじ2
★コチュジャン小さじ2
★にんにくすりおろし小さじ1/2
ナツツ適量
・塩少々

1. 絹ごし豆腐は重しをして30分ほどしっかり水切りしてから★と一緒にペースト状になるまで混ぜ合わせておく。
2. アスパラは根元の硬い部分をカットし、塩少々を入れた熱湯で1分ほど茹でて食べやすい長さにカットする。
3. 皿にアスパラを置き、碎いたナツツと1を添えてできあがり。

今さら
聞けない

大人の教養 vol.3



一般社団法人
日本礼儀作法
マナー協会
副理事 堀内康代

「お酌のマナー」

「お花見・歓迎会などで役立つお酌」

春といえば、卒業、入学、就職、送別会、歓迎会などイベントが満載のシーズンですね。

そして、四季のある日本だからこそ、ありがたく感じる春の暖かさや開花の喜びである「お花見」を美しく楽しみたいものです。花見の席での飲酒は「花見酒」といわれ風流なものですから、ぜひ正しいマナーを知つて桜を楽しんでみてください。

注ぐとき

- ◆注ぐ前に「お注ぎします」と一言添える
- ◆ビールやお鉢子は絵柄が上になるよう右手で持ち、左手を添える

注いでもらうとき

- ◆グラスや盃を持ち、もう片方の手を底に添える
- ◆注いでもらつたら、1回は口につけるのが礼儀（口をつけずにテーブルに置くのはNG）
- ◆ワイングラスの場合は、テーブルに置いたまま注いでもらう



Check Point!

お酌の基本

- もてなす側が招待した側へ
- 目下が目上の方へ
- 目上の人からのお酌は基本断らない
- 注いでもらう時は、残つていいのを飲み干してからか、もししくは、軽く口につけてからにしましょう。

お酒を飲みたくないとき

- ◆空のグラスにしないこと
- ◆もし注ぎに来られたら「不調法ですでの」など言葉を添えて丁寧に断りましょう。



おいしく、楽しく、タメになる。
「HAPPY♥なくらし」をお届けする

次号 夏号
7月発刊

「Diary」は
ココに設置しています♪

県内JA本店(所)・支店(所)／県内JA-SS各店舗

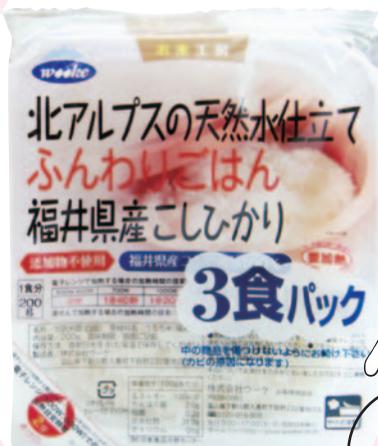
【福井市】JA福井市 Aコープ堀ノ宮店・みゆき店・やしろ店・くみあいマーケットうずら店・美山店・下六条店・東郷店・喜ね舎愛菜館／JA福井市南部 もぎたて館／JA永平寺 れんげの里Lpa店／JA越前丹生 丹生膳野菜・膳野菜れすとらん旬菜／【坂井市】JA永平寺 れんげの里／JA花咲ふくい Aコープジェスタイルザ店・オートパル花咲【あわら市】JA花咲ふくいきららの丘／【鯖江市】JAたんなん Aコープさばえ店・東さばえ店【越前市】JA越前たけふ コープ平出店・コープみどり館・コープ南条店／【敦賀市】美浜町・若狭町】JA敦賀美方 ファーマーズマーケット・Aコープ美浜店・梅の里会館／【小浜市・若狭町・おおい町・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。



若狭牛

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



菓子

C. ピクニックコーン バウムクーヘン

(12個入り)

最高糖度18度とも言われるピクニックコーンを
使用したバウムクーヘン。口に入れた瞬間、ピクニックコーンの
特徴である豊かな甘みが広がります。(JA永平寺より)

10名

プレゼント応募方法

応募〆切 5月15日

皆様のご応募お待ちしております! /

- ①住所
- ②お名前
- ③年齢
- ④電話番号
- ⑤ご希望の商品
- ⑥本誌に対するご意見・ご感想
- ⑦JAに対するご意見・イメージなどを
必ず記入の上、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。

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



男気男子

Ikemen JA男子 vol.3

お名前／前田 貴士さん

年 齢／27歳(独身)

勤め先／若狭農業協同組合

営農部特産課

趣 味／料理・スポーツをすること。

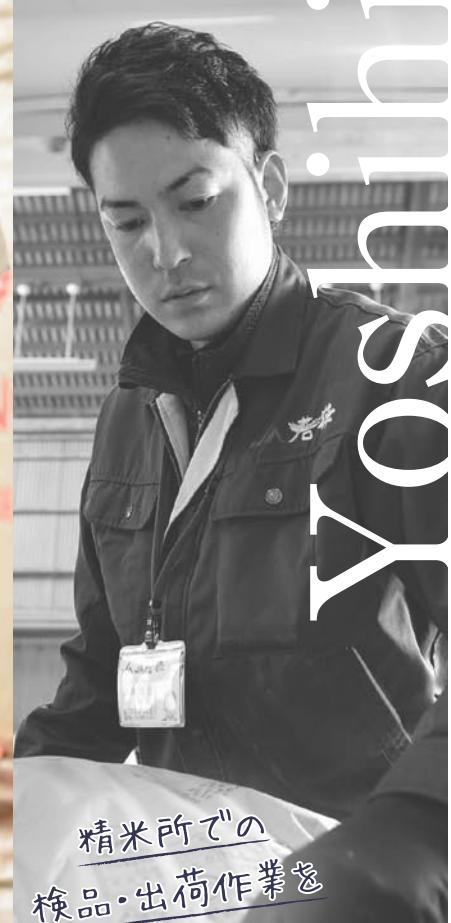
好きな女性のタイプ／明るく、笑顔の人。
一緒にいて自然体でいれる人。



不撓不屈

前田貴士

精米所での
検品・出荷作業を
そつなくこなす
若手ナンバーワン！



新しい事に挑戦して

あとに喜びを味わえる

だから農業は楽しい



自営業から農家に転業して20年。マルセイユメロン、吉川ナスなど常に新しい野菜に挑戦をしてきました。
チャレンジに苦労はつきもの。失敗だって勉強になって楽しいんですよ。今では娘婿も孫も一緒に働いてくれています。家族で育てた美味しい農産物を、全国の人達にも地元の子ども達にも食べてもらいたいです。

鯖江市 福岡 照子さん(71)



しあわせ
ばあちゃん