

HAPPY♡な暮らしましょ。

# 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!

女子カ上げましょ♡



若狭牛や  
JA特産品が当たる  
**プレゼント**  
ついてるわよ

たまにはおめかしして



# 嫁 家の たけのこの肉巻き& たけのこの山椒炒め



CHECK!  
たけのこのジャガイモのお味噌汁も美味しいですよ



## たけのこの肉巻き (4人分)

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

- 1 茹でたけのこは厚さ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。

POINT!  
180の醤油のペットボトルに、にんにく塊3つを薄皮をむいて入れておくのが!

## たけのこの山椒炒め (4人分)

- 茹でたけのこ 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

- 1 茹で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。



# 嫁 家の たけのこ入りタコめし& たけのこのゴマあえ

## 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
- 生姜千切り少々
- ★ 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

- 1 米は炊く30分前に洗いザルにあげておく。
- 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。

## たけのこのゴマあえ (4人分)

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

- 1 茹でたけのこを長さ3cm厚さ1~2mmに切る。
- 2 菜花を塩茹でして、長さ3cmに切る。
- 3 白ゴマを炒り、すり鉢ですり、そこへ★を入れもう一度する。
- 4 食べる直前に3に1と2を入れ、ザックリと混ぜる。

## たけのこの栄養価

たんぱく質や血圧を下げる効果があるカリウムや、ビタミン類も豊富なので美肌効果も。食物繊維がとっても豊富で便秘がちな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!  
鯛に変えても絶品ですよ



お母さん! いつも美味しいごはんをありがとう!

真由美さんのお主人は、数年前に他界。それでも悲観することなく前を向いて「人生を楽しもう」とワクワクすること、やりたかったことを自分で叶えていったそうです。住まいも思いが詰まったとても素敵なお宅でした。

## 後記

行って帰ってくる頃には真由美さんの美味しい晩御飯ができています。「お嫁さんは、私にとって娘やで。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「農業を使っていない野菜を食へられるのがあります。お母さん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て、逆に私がない(笑)本当ありがたいんです。」

## お嫁さんは、私の娘。家族だから。

お嫁さんの絵里さんは、会社員。絵里さんが孫たちを迎えに行くまで、お嫁さんには、お嫁さんとしてではなく、娘として迎えてあげたい。お嫁さんには、お嫁さんとしてではなく、娘として迎えてあげたい。お嫁さんには、お嫁さんとしてではなく、娘として迎えてあげたい。



武田真由美さん

## 農家のお嫁さん

県外から嫁いで一人農業スタート!

農業をしていた義母が他界したことで越前町に帰省。

もともと自給自足生活に憧れがあり、旦那さんは農業をしない派だし、こうなったら私が農業をやってみよう!と決意。近所の農家の人たちに一から教えてもらってゼロからのスタートだったそうです。たっぴここに来たからには、ここで生きてくれない(笑)みんな応援してくれたいよ。とにかく楽しい。

自分で育てて作って食べるのが最高やろう。ありがたみが大きいんです。ほんとに贅沢だなあ〜って。



# 子どもに“ごはん”を食べさせる大作戦!!



「子ども達が、おかずばかり食べて、“ごはん”を食べてくれない」とお悩みのお母さんが多いのではないのでしょうか？  
美味しい福井米をたくさん食べて欲しいですね!

## 子どもの主張!

### 1 お腹がすいていないもん

おやつをあげすぎていませんか？生活リズムの乱れもおなかですかかない原因の一つ。不規則に過ごす、自律神経のコントロールができず、食欲が阻害されます。

### 2 多すぎて食べられないよ

試行錯誤しても食べてもらえないとママは辛いですね。そのプレッシャーは子どもにとってもストレスになります。白飯を食へられる量だけにして少なく盛ってみてください。完食できたら「よく食べたね。偉いね!」と褒めてあげましょう。

### 3 だつて 噛んでも味がしないんだもん

子どもは「ばっかり食べ」が多く、おかずとごはんを一緒に食べて口の中で混ぜて食べる「口中調味」が苦手。味のあるおかずと白米が一緒に口に入るような仕掛けが必要ですね!

# 子どもがごはんを食べたくな〜る大作戦!!

子ども達の健康を守るのは、親である私たち次第。栄養満点、良い事づくめの“ごはん”を子どもたちが食べたくなるような楽しい仕掛けをしてみませんか？

## 作戦2 一緒に作る

お子さんと一緒に作ってみてください。自分で作ったものを食べると楽しいものです。

### おすすめ料理 レタス巻きごはん

材料(2人分)

- ごはん 300g
- レタス 6枚
- 豚ひき肉 100g
- ★しいたけ 2枚
- ★ゆでたけのこ 50g
- ★赤ピーマン 1個
- ★ピーマン 1個
- ★生姜 1片
- ★長ねぎ 1/5本
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ大さじ1/2
- ★オイスターソース大さじ1
- ★塩・コショウ 少々

- ★は7〜8mm角に切り、●はみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、●を炒めたら豚ひき肉を入れる。肉の色が変わったら★を加えて炒め合わせる。
- 全体に油がまわったら▲で味を調べて肉みそを作る。

## 作戦1 見た目勝負!

大好きな卵料理にごはんを入れちゃいました!野菜も一緒に食べてくれるから栄養満点!

### おすすめ料理 ホウレンソウのライスキッシュ

材料(20cmグラタン皿1皿分)

- ごはん 150g
- ホウレンソウ 150g
- ベーコン 100g
- えのき 1袋
- ねぎ 1本
- 卵 3個
- 塩こしょう 少々
- 砂糖 小さじ2
- 牛乳 1/4カップ
- 生クリーム 1カップ
- 粉チーズ 大さじ5
- バター、パセリ 適量

- ホウレンソウは茹でて1cm長さに切る。ベーコンは5mm幅に、ねぎはみじん切り。
- ベーコンを中火でゆっくり炒め、ホウレンソウ、えのきを炒める。塩こしょうで味付け。
- 卵にごはんと調味料と具を入れてよく混ぜ、型にバターを塗ってから流し入れる。180℃のオーブンで20分焼けば出来上がり。

## 作戦4 キャラクターにする!

もうこれはお母さんの頑張りの賜物!間違いなく子どもは喜んで食べてくれます!

## 作戦3 おやつにいれちゃう

あれ?ごはんはどこ? 知らない間に喜んで食べちゃう

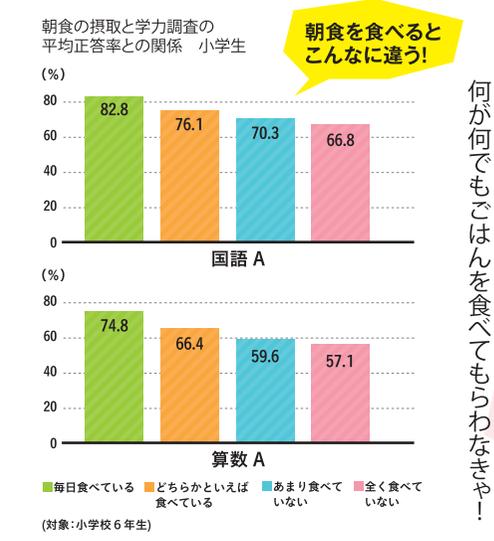
### おすすめ料理 さつまいもとごはんのもっちりスイーツポテト

材料(6個3人分)

- さつまいも 250g
- ★バター 10g
- ★砂糖 大さじ1と1/2
- ごはん 70g
- 生クリーム 大さじ1
- 卵黄 1/2個
- 卵黄 1/2個

さつまいもとごはんの甘みがドッキング。自然のよさを存分に生かしたもっちりおいしいデザートです。

- さつまいもは皮を厚くむき、輪切りにして5分くらい水にさらし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで4〜5分加熱する。
- さつまいもと★をフードプロセッサーに入れ、攪拌したら●を加えてさらに攪拌する。
- 2を6等分にしてラップで丸め、クッキングシートを敷いた天板にのせ、溶いた卵黄をはけで塗り、200度のオーブンで15〜20分焼く。



## 1 ごはんは栄養バランス抜群!

お米は、血や筋肉などカラダづくり体を作るために欠かせない栄養素(たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)がたくさん詰まっています。だから成長期にはたくさん食べてほしいですね。

## 2 朝ごはんは成績UP!

脳の唯一のエネルギー源である“ブドウ糖”は、お米の主成分である炭水化物がカラダの中で分解されて出来ます。朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高い傾向があるのです!これは何が何でもごはんを食べてもらわなきゃ!

## 大事なのは、幼少期の食事

食事の好みは離乳食〜小学生頃までに経験した味が強く影響するため、子どもの頃の食生活が大事になります。中年になると和食を好むようになるのは、小さい時にそういう味を経験しているからなのです。これは生活習慣病(糖尿病などのメタボリック症候群を防ぐ意味でも重要)です。

乳・幼児期に肥満傾向だと、成人して生活習慣病になるリスクが高まります。幼少期からお米中心の和食が将来の健康を守る事につながります。

## 3 子どもメタボリック シンドローム予防!

今や、子どもの肥満対策としても成人同様にメタボ対策が必要であり、小・中学生の2〜3%がメタボになっているという現実!ごはんを食べずに、お菓子やファストフードなどで食事を済ませていると、中性脂肪、コレステロール値が上がり肥満の道に!!

ごはんは消化・吸収に3時間要するため食後の血糖値を緩やかに上昇させ、長時間持続させる事ができます。腹持ちがよいので間食も減り、脂質の摂り過ぎを防ぎ、生活習慣病予防にもなります。

## 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。



食卓の時間を短縮できる簡単朝ごはん！

### 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

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

### 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



ふりかけのお供といえば、意外に簡単に作れて驚きです！

### 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

1. フライパンで生姜と焼き鯖を炒め、調味料を入れる。
2. 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。

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。

## 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。

具沢山のあったか味噌汁で、朝は食欲がない人にもおすすめ！

### 材料 (2人分)

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

### 作り方

1. 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。
2. 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

## 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！

# 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♪

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!



- ◎9種プレートランチ  
(コーヒー、パン、ミネデザート付)  
……………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

Grand chef KUZÊ グラン・シェフ クーゼー



TEL.0776-38-8833  
福井市今市町40-1-1  
◎11:30~20:30(LO)  
◎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>

朝・夜とも、女子会、  
各種パーティーなどに  
メニューに応じて  
ご利用します。



- ◎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  
今立郡池田町稲荷37-8-1  
◎11:00~16:00  
◎月曜日



池田のおかあさんの  
手作りの味をどうぞ。

こちらの  
食材を  
使用  
JA池田  
月替わり御昼膳 800円



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  
名物とるばさ定食1,080円

小浜、鯖街道の中心に位置するかみなか亭。  
鯖を使用したお料理は特にお勧め!



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

若狭食堂 かみなか亭



TEL.0770-62-2166  
三方上中郡若狭町  
三宅80-27  
◎11:00~15:00  
◎不定休  
※P40~50台(大型も可)  
<http://oneslifeforce.com/>

地域で一番安く  
美味しいお店を  
目指しています。

# 1 自分の体を毎日チェック!

ダイエットを行う過程で、体重計に乗って数字を意識する事はとても大切です、実は自分のボディラインを毎日チェックする事のほうが最も重要だとされています。理想の体に近づけるように毎日全身がうつる鏡の前に立ち、ボディチェックをしましょう。写真を撮るとより効果的です。毎日の自分の体の変化を過去と比べる事ができるからです。太ってしまった自分の体と向き合う事は辛いかもしれませんが、まずは現実を受け止める事が大切です。



# 2 目標のスタイルの人の写真を常に持ち歩く!

「この人みたいになりたいな」という人がいるはず。そのような憧れのスタイルを持っている人の写真を常に持ち歩きましょう。そして誘惑に負けそうになった時はその人の写真を見て、自制をかけます。目標の人がいればその目標の人に近づくためにやる気も自然と湧いてきます。目標の人の写真を持つ事は、やる気を出すための秘訣とも言えるでしょう。

ダイエットを成功するために

# 10の秘訣!

今すぐできる!

# 3 ストレスに負けない自分にご褒美を!

少しでも体重が減ったら自分にご褒美をあげましょう。ご褒美をあげるといっても食事をたくさん食べる事でも、甘いものを食べるという事でもありません。例えば、買い物で欲しかった服を頑張っている自分にご褒美として買ってあげたり、どこか楽しいところに行くこと。何か自分の好きなことに対するご褒美を考えて、「よし! ダイエットを頑張ろう」と楽しみが出てくるのが大切です。



# 4 とりあえず1カ月は継続できる方法を!

まずは1カ月間頑張ってみようと思いがちですが、気軽にチャレンジする事も大切です。ダイエットの失敗率は90%以上と言われていますが、それだけ難しいものでもあります。だからこそ、ダイエットは、やはり継続が何より重要。短期間で減量を望みがちですが、ここはまず1カ月をめぐりしてみるのもいいでしょう。無理なく体質改善するためには1カ月はかかるという認識を持つことです。

# 5 誰かと一緒にダイエットをする!



ダイエットはなぜ失敗すると思いますか?それは孤独だからだとも言われています。もちろん彼氏でもOKです。結婚されていればご主人というののひとつの方法です。誰かと一緒にダイエットにチャレンジする事により、お互いが気をつけ、くじけそうになった時にも励まし合うので、成功しやすいのです。誰かと同じ目標を持ちそれに向かってチャレンジする事は、一人で孤独に痩せることにチャレンジするよりも楽しく、意思の弱い人でも継続ができやすいといわれています。

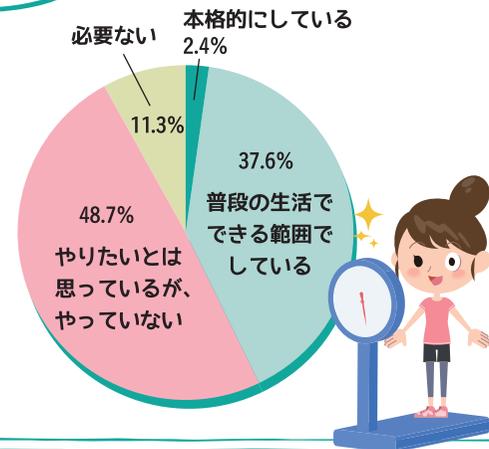
# 6 ダイエットを周りに宣言してしまう!

ダイエットを秘密にして、こっそり痩せて周りをびっくりさせようと思う人も多いと思いますが、ダイエットは周りの協力が成功の鍵です。協力といっても他力本願になるのではなく家族や友達、職場の人にダイエット宣言をして、ダイエットを続ける環境を作ってしまうのです。宣言をする事で、中途半場が終われないという気持ちも生まれ、モチベーションが下がりにくくなるのでダイエットを続けるのに、とても効果的です。

# ダイエット意識を変える!



現在あなたは、  
ダイエット  
してますか?



痩せたいと思っている人は約9割。その中で本格的にダイエットしている人はたったの2.4%。約半数の人は、行動には移せないでいるのが現状。そしてダイエット経験者は女性全体の約8割以上。それでも成功率は約3割にとどまっているとのアンケート調査結果もあります。今回はダイエット方法ではなく、ダイエットを成功させるための意識について紹介します。

あるある  
ダイエット

# 私コレで失敗しました(>\_<)

バナナダイエット

とにかく食べなきゃ  
痩せるはず!?

とあって水分のみのダイエットに挑戦。1日たったら食べたい欲求が抑えられずにヒートアップ...断食するなら正しい方法でしないと意味がないですね。

意志が  
弱い...

続かない・挫折する。ちよつとだけならいいかと自分を甘やかしてしまいました。ダイエットするには相当な意志がないと駄目ですね。

脱ビールした  
はずなのに...

ビール大好きな私がダイエットを決意。付き合いの飲み会もお酒は我慢。それなら食べる量が増えて体重増加!ショック!精神的に辛かったです。

妊娠中の食習慣が  
産後もキープ...

母乳だしっぱい食べるのは大丈夫だと思っていたら、...さらにプラス10kg!

恐怖の体重計に  
乗るのが苦痛に

計るだけダイエットのために最新体重計を購入!ダイエットを意識しているのになかなか減らない現実。乗る度にストレスになり今は押し入れに...

バナナ大好きだし好き  
なだけ食べれるなら簡単  
そうと思いましたが、  
3食バナナ以外の何者でも  
ありませんでした。  
※その他リンゴ・ヨーグル  
ト・お茶・きゅうり・ガムな  
どなど単品ダイエットは多  
数の女性が一度は経験して  
いました。

運動嫌いのワタシが  
過酷な運動にチャレンジ

ジムに通えば痩せられるはず!と思って  
ましたが運動するのは孤独でしかも楽  
しくない。1か月で断念しました。早朝  
ウォーキングも3日坊主です。

# ☆意識改革が ダイエット成功のカギ!

ダイエットのコツはいかに継続しやすいかなのです。選択を誤ってダイエットをしても失敗しますし、食べないダイエットは確実に失敗を招きます。成功出来るダイエットとは...

- 我慢しない
- 食べる
- 体に負担を与えない

- 目標を定める。
- どう痩せたいかを考える。
- 自分の生活を見直し、痩せるための改善点を考える。
- 摂取カロリーと消費カロリーを計算してみる。
- 長続きできるダイエット方法を選ぶ。

まず、ダイエットをするなら「  
自分のことを  
ちゃんと考え、意識する

- なぜ太っているか?自分自身太った要因を正確に把握していない。
- ダイエットの間違った知識、ネットやTVの情報に振り回されている。
- 極端に食事量を減らすなどリバウンドが起きる可能性が高いダイエット方法を選んでる。
- ダイエットが苦痛になり、ストレスの方が大きくなる。
- 短期で結果を求めてしまいがちで継続ができない。

ダイエットが成功しない理由!!  
ダイエット方法の選択に  
失敗している

## 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週間ぐらいし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いかもしれません。ですが、**断食は食べない事。短期的には頑張っても長期的には続かないので「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痩せていた、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っていきます。



### 編集後記

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。これが理想ですよ。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し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。「時間はかかっ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。そのためにも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?

# 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。



JAはるえ女性部  
\* \* 坪田 慶子さん \* \*

JAはるえ女性部  
\* \* 森藤 祐子さん \* \*

JAはるえ女性部 部長  
\* \* 五十嵐 智恵美さん \* \*

JAはるえ福祉部  
生活福祉課 生活・福祉担当  
\* \* 牧田 智美さん \* \*

## 地域愛にあふれる 女性達の頼もしい力

JA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に向けても、女性目線の間接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んです。だからこそ加工商品にして地元の直売所で売り、多くの人に美味しさ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たい。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。

## 女性部活動でできた 仲間は『宝』です

女性部に入ったきっかけは「昔は農家のお嫁に来たら、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、イキイキとむしろ楽しんでる皆さん。「負担に思う事はないんですか?」という質

問に、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。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ってるんです。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たい。役割を引き受けたからには責任持つてしまわなくちゃ。」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、コ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

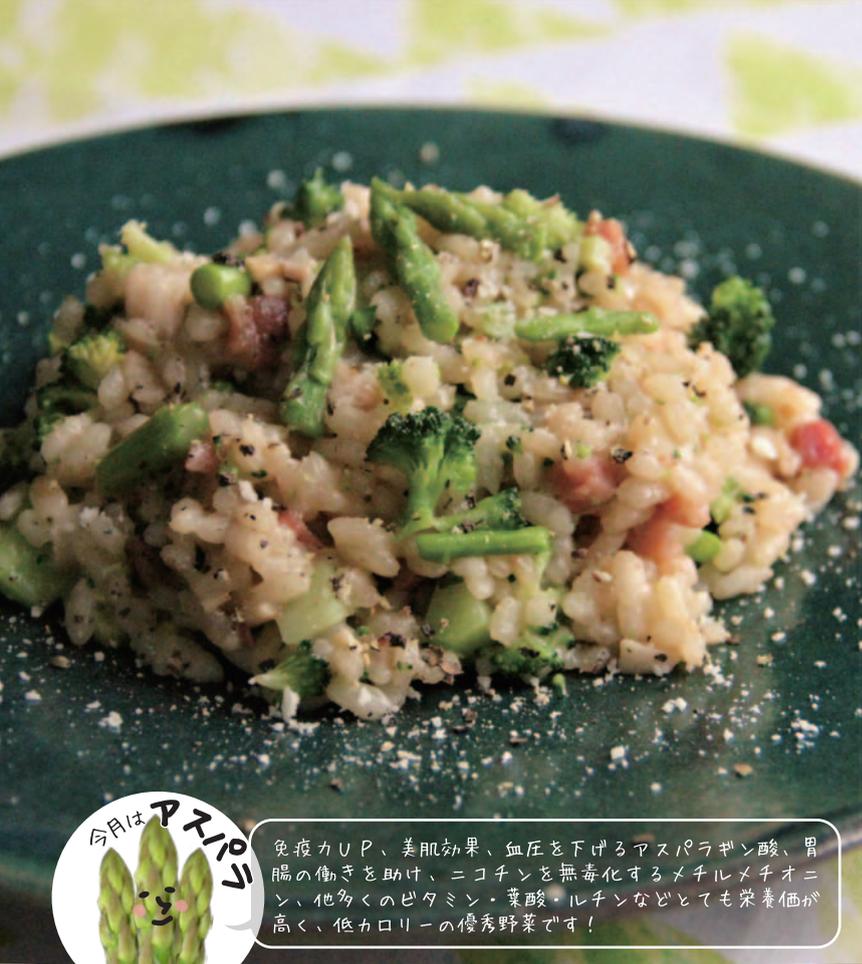
春江特産「白茎ごぼう」は、根はもちろん茎と葉も食す。希少価値のあるごぼう。現在、このごぼうを使った商品の開発にも取り組んでいます。

## グリーンリゾット

材料 - 4人分 -

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

1. 水600mlにコンソメを入れ、スープを作っておく。
2. アスパラ、ブロッコリーはさっと塩ゆでし、ザルにあげる。粗熱が取れたらアスパラは1.5cmの長さ、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に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ことに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の野菜を入れてさっと炒める。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！



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。



## 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、細切りにしたにんじんと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
- ・ナッツ…………… 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、砕いたナッツと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って桜を楽しんでみてください。

### 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、残っているのを飲み干してからか、もしくは、軽く口につけてからにしましょう。

#### 注ぐとき

- ◆ 注ぐ前に「お注ぎします」と言添える
- ◆ ビールやお銚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

- ◆ グラスや盆を持ち、もう片方の手を底に添える
- ◆ 注いでもらったら、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

#### 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」など言葉を添えて丁寧に戻りましょう。



次号 夏号  
7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 ココに設置しております♡



県内JA本店(所)・支店(所) / 県内JA-SS各店舗

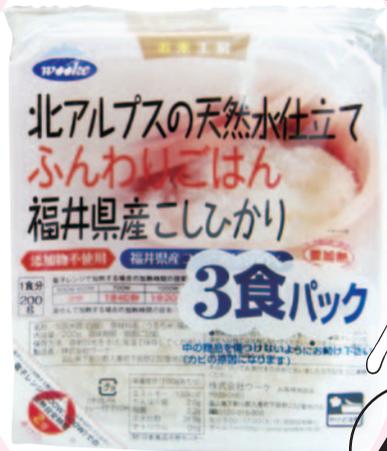
【福井市】JA福井市 Aコープ堀ノ宮店・みゆき店・やしろ店・くみあいマーケットうずら店・美山店・下六条店・東郷店・喜ね舎愛菜館 / JA福井市南部 もぎたて館 / JA永平寺 れんげの里Lpa店 / JA越前丹生 丹生膳野菜・膳野菜れすとらん旬菜 / 【坂井市】JA永平寺 れんげの里 / JA花咲ふくい Aコープジェスタイザ店・オートパル花咲【あわら市】JA花咲ふくいぎららの丘 / 【鯖江市】JAたんなん Aコープさばえ店・東さばえ店【越前市】JA越前たけふ コープ平出店・コープみどり館・コープ南条店 / 【敦賀市・美浜町・若狭町】JA敦賀美方 ファーマーズマーケット・Aコープ美浜店・梅の里会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



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

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



JA永平寺特産

# 菓

10名

### 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)

## 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、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、笑顔な人。  
一緒にいて自然体でいれる人。

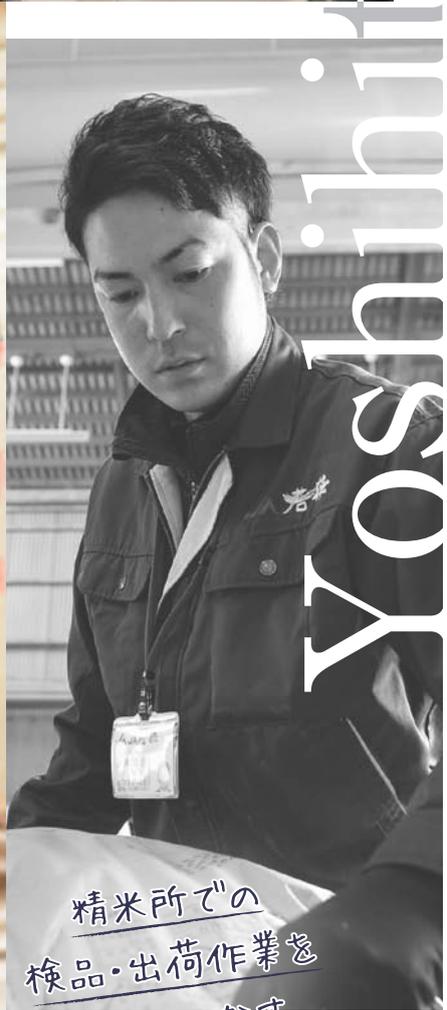


週末は家族に手料理を  
振る舞うのが楽しみ  
得意料理はチャーハン・カレー!!



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。チャレンジに苦勞はつきもの。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