



Diary

● HAPPY♡な暮らしましょ。

冬号

無料

2017.1.1

大根農家竹内さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

目指せ!
マイナス
5才の私



肌は魅せる♡若狭牛のお米♡

舞レハお「クロサエ」.

若狭牛や
お米が当たる
プレゼント
ついてるわよ♡



嫁

大根と豚角煮 & 柚子なます

大根と豚角煮材料 (4人分)

- 大根 1/2本
- 砂糖 大さじ3
- ★しょうが 1かけ(輪切り)
- 豚バラ塊 500g
- ★酒 50cc
- ★にんにく 1かけ
- ★みりん 大さじ2
- ★水 2カップ
- ★オリーブオイル 大さじ1
- ★しょう油 大さじ4

柚子なます材料

- 大根 1/4本
- 酢 適量
- 人参 1/4本
- 砂糖 適量
- 柚子 適量

- 1 豚バラ肉を4cmほどに切ってフライパンで6面ともこんがり焼き、出た油はペーパーで吸い取る
- 2 圧力鍋にお湯を沸かし、1を5分ゆで、水を捨て
- 3 2の鍋に食べやすい大きさに切った大根と★を入れ、20分間圧力をかける

POINT!

豚バラはしっかり焦げ目がつくまで焼いてね

- 1 大根と人参を千切りにして、塩をふりもみ、水気を絞る
- 2 酢1：砂糖1の分量で合わせ酢を作り、1にあえる。

POINT!

酢と砂糖の割合を守れないと間違いない!

圧力鍋で
時短料理!

大根農家 竹内さん家の

大根農家の
簡単アレンジ
料理

CHECK!

大根を千切りにし、お好みの野菜とドレッシングでいただく大根サラダもおすすすめ



ハリハリ漬け& 大根とベーコンの ポン酢炒め

ハリハリ漬け材料

- 大根 1本
- 梅干し 5個
- ★しょうゆ 200cc
- ★酢 100cc
- ★砂糖 150cc

大根とベーコンの ポン酢炒め材料

- 大根 適量
- ベーコン 適量
- ポン酢 適量

- 1 大根を厚めの短冊に切り、塩を振って30分おき、水気を絞る。
- 2 ★を煮て、冷ましてから大根に合わせる

POINT!

2〜3日漬けるのがベスト!

- 1 大根とベーコンを適量、サラダ油で炒める。
- 2 ポン酢で味を整える。

CHECK!

あとい品欲しい時に
おすすめ

大根の栄養価

抗酸化作用のあるビタミンCで美肌効果、食物繊維で便秘解消など女性に嬉しい美容効果抜群です。カリウム、葉酸、カルシウム、消化に良いジアスターゼなども豊富に含まれており、イソチオシアネートはピロリ菌や大腸菌の殺菌効果もあるという健康食材です。



一緒に料理を作ったり、肩を並べるその会話のやりとりは、本物の母娘のようでした。

「自分の娘みたいに遠慮なく接していますよ」というお姑さんの気持ちはお嫁さんにとって、最高に嬉しい事。「収穫の時期は特に忙しくて、今まで家事との両立が大変だったんですが、悦ちゃんのご飯の支度をしてくれるようになってすごく助かっています。」この感謝の気持ちと、お互い頼ったり頼られたりできる関係性が理想的ですね。

後記

「お母さん。でもいつも明るくて、疲れていても笑っているお母さんはムードメーカーですね。私が調理人という仕事柄手荒れがひどいので、洗い物をしてください。何よりお母さんが料理上手で本当に美味しくて、手際の良さなど尊敬することばかりです。」

一年中忙しく畑仕事をしてい

お母さんの笑顔に
助けられています

お菓子作りの素材となる、栗、りんご、柚子、イチヂクまでもが、自家栽培で手に入るというありがたい環境に本当に感謝しています。実際、私は農業には全く携わってなくて、お父さんとお母さんにお任せしています。だからこそ余計に、野菜がお家で採れる事のありがたみが大きいんです。ほんとに贅沢だなあ〜って。

野菜はほとんど買わないんですよ! 売っている野菜より、ついさっき採れたばかりの新鮮な野菜の方が断然美味しいんです。一目を丸くして嬉しそうに語ってくれた悦子さんは、現在パティシエとして働いていらっしゃいます。

農家に嫁いで
良かった事ばかり



竹内 悦子さん

農家のお嫁さん

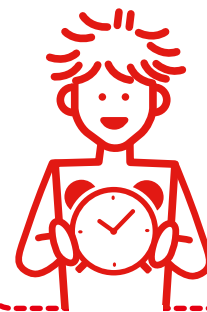


すごいぞ! 朝ごはんの力

「朝は忙しくて、ごはんなんて食べられない」と言っているお子さんや、
「作るのが面倒」という主婦の皆様!

朝ごはんを食べるとこんなに良い事が沢山あるんですよ♪
これを読んだら、明日からもう食べずにはられません!

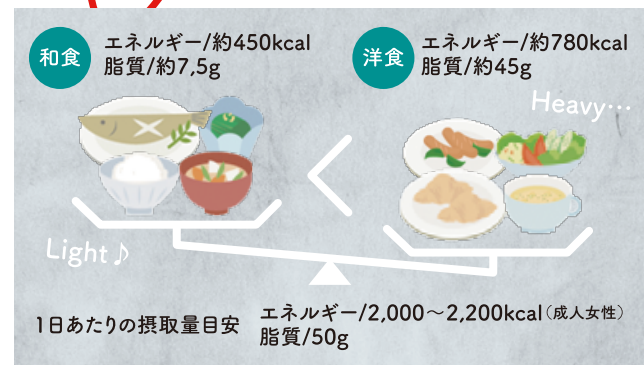
なぜ朝ごはんは大切な?
脳と体の
目覚し時計



脳のエネルギーであるブドウ糖という成分は、カラダに少ししか貯めておけず、寝ている間も消費し続けます。なので朝起きた時はブドウ糖不足(低血糖)で頭がぼんやり状態...。朝食でブドウ糖を補給し、シャキッと目覚めさせる必要があるのです! また、ブドウ糖には集中力を高め、イライラを解消する効果も。学生さんには特に朝食が大切ですね。

4 ごはんは太りにくい!

「お米を食べると太る」は間違い! お米にはパンや麺類のように塩分やコレステロールはありません。脂質が多くカロリーも高くなりやすいパンが中心の洋食と比べ、ごはんを中心とした和食はとってもヘルシー。バランスの良い食事を続けるとカロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、ダイエットにも効果的です。



知っていますか? 今話題の

おにぎりダイエット

なぜ「おにぎり」なのでしょう? 冷えたごはんには、炊きたてに比べ「難消化性でんぷん」という、消化されにくい糖質に変わりにくい成分が多く含まれています。そのため、様々な効果が! ダイエットをお考えの方は、主食をおにぎりに変えてみては?

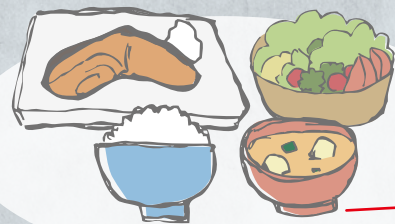
- 摂取カロリーの抑制になる
- 血糖の上昇が緩やかなためインスリンの分泌が抑制され、体脂肪がつきにくくなる
- 食物繊維と似た性質であるため腸の排出力を高める
- よく噛んで食べるので満腹中枢が刺激され過食を防ぐ



主食・主菜・副菜を揃えましょう

主菜

骨や肉になるもの
(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

体の調子を整えるもの
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

主食

働く力になるもの
(ごはん)



朝食はバランスが大切。基本は「一汁三菜」...でも、
頑張りすぎず、まず
続けることから始めましょう



1日の活力になる朝ごはんは、栄養バランスを考えて作ることが大切です。上の図のような、主食・主菜・副菜が揃った「一汁三菜」の献立が理想です。とは言っても忙しい毎日、手間暇かかる朝食は作ってられないという現実もよくわかります。最初から全部作ろうと思うと大変です。市販のものを賢く使い、上手に手抜きも考えながら、頑張りずに続ける事を目指しましょう。例えば具沢山の味噌汁にしたり、乳製品をプラスしたりするだけで、栄養素がぐんと増えます。まずは、「朝ごはんを食べる」という習慣から始めましょう。

忙しい朝でも作れる簡単おすすめ朝食は、次のページへGO!

朝食は、やっぱり『ごはん食』が一番!

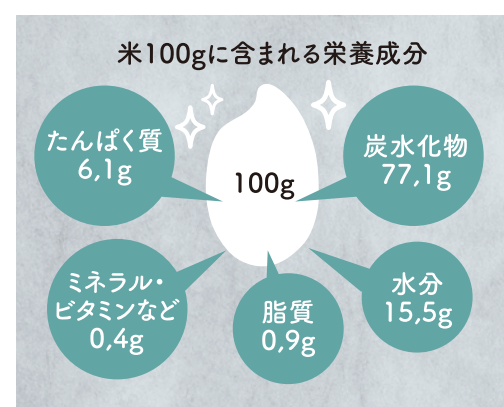
ごはんは

「コッ」がスゴイ!



1 栄養バランスが抜群!

脳を働かせる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。またお米は、血や筋肉などカラダづくりに大切な、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む、栄養バランスの良い食材なのです。



2 腹持ちがいいから間食が減る!

ごはんは粒なので、3時間程度の時間をかけて消化・吸収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。腹持ちがいいので余計な間食も減り、脂質の摂り過ぎを防ぎ、生活習慣病予防にもなります。

3 断然安い! 1杯30円!

茶碗1杯のごはんは約30円。パンやジュースを購入するよりも断然経済的なのです! 外食する代わりに、おうちから毎日1ヶ月おにぎりを持参するだけで、毎月どれだけの節約になるか考えた事がありますか? パン100円×30日=3000円、おにぎり30円×30日=900円。単純にこれだけでも1ヶ月2100円の節約に。一年だと、なんと25200円の節約になるのです!

おすすめ 朝ごはんレシピ

ドリア風焼きシチュー

煮込み料理のシチューやカレー等が残った時がチャンス。
アレンジしていただくと、また違った料理のようで新鮮です。
チーズ・卵により、さらに栄養とボリュームアップ。

材料(2人分)

ご飯……………茶碗2杯分
ホワイトシチュー ……適量
卵……………2個
ブロッコリー……………1/4房
とろけるチーズ…お好み
パン粉……………少々

作り方

1. グラタン皿にご飯とホワイトシチューを入れる。
2. 中央をくぼませ、卵を割り入れブロッコリーを飾る。
3. チーズとパン粉を散らし、オーブンで焦げ色がつくまで焼く。



アタタの
朝ごはん
教えて下さい!!

一日のはじまり。

アタマとカラダの元気は、朝ごはんから。
皆様の朝ごはんメニューをご紹介します!

卵大好き!
卵料理は2品! (笑)
朝が一番たくさん食べます。
1日の源! by みささん



朝からこんなにたくさんの品数…スゴイ!
いろいろな種類の食材をいだけて
1日元気に過ごせそう♪

肌寒い朝に食べる あったか〜い
卵あんかけうどん かぶの酢の物添え

生姜をきかせた卵あんをたっぷりかけ、
寒い朝に、体をあたためて仕事に行くのにぴったりです。
by むうんさん



優しい朝ごはん(♡)
たっぷりおネギで
風邪の予防も期待できそうです!

アタタの **朝ごはん** 大募集!!

お子様が美味しそうに食べる顔。
我が家の朝ごはんや、オリジナル朝ごはん。

朝ごはんに関するお写真なら何でもOK!

採用された方には **商品券 2,000円** をプレゼント!

お名前・ご住所・ペンネーム・朝ごはんのタイトルを
ご記入の上メールにてご応募ください!

✉ info@famverce.jp



トマトの炊き込みご飯

丸ごとトマトと調味料を
炊飯器に入れてスイッチを押すだけで
簡単!朝食にピッタリなさっぱりピラフです。
by ぐちまるさん

前日の夜ははたきおき
朝ごはんを美味しくいただきます!

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♪

昆布とかつおの風味が効いた
おだしで頂く優しい味わい。

こちらの
食材も
使用

JA越前たけふ

今庄産100%のそば粉を使用。
おろしそば 580円



◎おろしそば今庄セット
..... 850円
今庄名物おろしそばと
熱々の揚げ焼きのセット
◎天ざるそば
..... 1,400円

そば処 おばちゃんのお店 ほっと今庄

おばちゃん達が
毎日手打ち
しています♪



そば打ちスタッフ
野崎さん

今庄
そばの里
JA
今庄支店
北陸本線
敦賀市
↑越前市
JA
今庄支店
★
JA
オートバックス
今庄小

TEL.0778-45-1144
南条郡南越前町今庄9-13
◎ 10:00~17:00
◎ 毎週火曜日
http://www.hottimajo.jp



◎veg.メンチカツプレート
[デリおまかせ]
1,300円(税別)
◎veg.デリプレート
[デリおまかせ]
1,350円(税別)

NATURAL DELI&CAFÉ veg.yard ベジヤード

ふくしん・日産
ローソン
★
パードグリーン
ホテル
石黒建設
藤島通り

TEL.0776-50-1551
福井市高木中央1丁目405
◎ 11:00~19:00
◎ 月曜日
(祝日の場合は翌日お休み)
veg.yard.jp



店長
池森さん

野菜の旨味と甘味を
凝縮したソースは一度
味わえばやみつきです！



JA永平寺

こちらの
食材も
使用

お野菜の魅力と美味しい
ごはんまで至福の時間を♡

ふわふわサクサクの
メンチカツ

トロけるお肉でお腹も心も満足♪
肉好きも納得の絶品揃い！



新鮮で美味しいお肉を
召し上がれ！



焼肉 ひまわり

《常連さんオススメメニュー》

◎上カルビ 1人前
..... 1,100円
◎小腸 1人前... 580円
◎ハラミ 1人前... 780円
他
※サイドメニューも充実！

ご予算やお好みに
応じてコースを
ご提案。スタッフに
ご相談下さい！



ママ
矢野さん

オレボ
TSUTAYA
R8
中央卸売市場
・ローソン
・越の湯
・サクルK
・アルビス

TEL.0776-54-0187
福井市高木中央2-3003
◎平日16:00~24:00
土日祝12:00~24:00
◎不定休
※最大65名様収容
※P15台(店舗裏にも有)

2017年

目指せ！-5歳のワタシ

最近年だな～と
感じますか？

いいえ
18.0%

はい
82.0%

特にどこに
年を感じますか？

第1位 肌!!

第2位 体型の崩れ

第3位 体力の低下



シミ・ソバカサ
たるみ・ほうれい線
ダントシ

あるある 実態！ 体力編

- ・筋肉痛が2日遅れてくる
- ・すぐに腰がやられる
- ・膝が笑う時。
- ・子供の走りに余裕で負ける
- ・遅い飲み会の次の日は、クマが半端ないです(笑)
- ・階段ではなく、とにかくエレベーターやエスカレーターを率先して使う。

・ヒールを10年以上履いてない、っていかもう履けない。歩けない。

・夜になると携帯の文字が読めません。

・高校生の娘と友達の会話が早すぎて聞き取れない(笑)。しかも言葉の意味が分からない。

・「あゝ疲れた」と連呼してしまう口癖です。

・白髪が異常に増えた(髪の毛のボリュームがなくなった)

・「あの、あの、アレ」と代名詞を言ってしまう(笑)

・焼肉でカルビが食べたいのに、なぜか受けつけないこのカラダ。

・アラフォー女子会の会話が、カラダの話か、健康の話か、噂話か愚痴。

あるある 実態！ その他編

格言

女性と比較対象があることで、美しくなれる！

女性同士の視線を自分の美意識にプラス
オバサン化は実は意外に女性同士で厳しくチェックしているとも言われています。確かに夫と出かけるよりも、同窓会や女子会に行く方が髪型・服装・ネイルなど気合が入りがちですね。これは、少しでも自然にきれいに見られたいという乙女心なのです。
それでも相手の肌の様子やシワ、シミ、メイクや髪など、顔周りの様子から老化を読み取ることが多いようで、たるみ・くすみ・ハリ・乾燥といった細かな質感の変化なども敏感。「変わってないね」と言いながら、実は自分はそのように…と、反面教師的に老化を観察してしまうものなのです。

目指せ！

お金をかけずに-5歳

まずは見た目より、意識&態度を変えよう！

あるある 実態！ 体型編

・私にはヒップラインというものが存在しません。

- ・自分の後ろ姿を子供に撮られて見てみたら、アンダーラインの下にもうひとつラインがあってびっくり！
- ・いつの間にか猫背になってる。
- ・二重あごになりかけ…顔のたるみが半端ないです。

・常に便秘でおなかポッコリ。

・胸の位置がだんだんと低くなっている、しかも左右がだんだん離れている。

・筋肉の低下。30歳の時は体脂肪率が20%前半だったのに、先日測ってもらったら、なんと35%!!

・お風呂上りに背中と腰回到りに肉がついている自分の姿を鏡で見たとき。

あるある 実態！ お肌編

・ハリがない。
寝相が悪くて出来たシワが次の日の日中まで消えない。

- ・いつの間にか増えている目じりのシワ、さらにおでこのシワ…
- ・美容液だけは高いのを買わないと不安で仕方ない(笑)

・私の首は3本、ラインがあります！

・常に乾燥している肌(意見多数)

・お風呂に入って、もう弾かない肌。ここ数年、水滴を見ていませんね(笑)

・年長組の息子がお絵かきで私の顔を書きましたが、ほうれい線が黒で描かれてたのはかなりショックでした。

格言

人にかまわない態度をやめて、"きちんと感"のある女性に！

オバサン化は態度だけでも、-5歳若返る
そもそも、オバサン化というのはそういった自分自身の劣化に対して鈍感になることとも言われています。「身なりにかまわなくなる」「メイクが雑になる」「服装がいい加減になる」など、見た目オバサン化のことです。しかし、実は見た目をさらに増長させてしまっているのが「態度」。「人前でガサツにガハガハ笑う」「図々しい態度」「店員さんにためらいなく文句が言える」「舌打ちをする」など完全なる最強のオバサンの出来上がりという感じです。
ようするに「周囲の人にかまわない・羞恥心がない・相手を不愉快にさせてしまう」態度かもしれない。例えば恋バナより健康の話・愚痴(楽しければいい!)であっても、周囲の空気を読み取りながら話す、飲食店でも座る姿勢(斜め猫背になりがちです)や食べ方もマナーを心得ているだけで、オバサン化しないのではないでしょうか。

どのようなシニアが
カッコイイと
思いますか？

- 1位 社会のマナーやルールを守れる
- 2位 威張っていない
- 3位 服装がオシャレ
- 4位 パートナーに対して優しい
- 5位 店員さんの接し方がスマート

ソニー生命保険「シニアの生活意識調査2014」より

「社会のマナーやルールを守れる」(49.9%)が最も多く、次いで、「威張っていない」(47.8%)、「服装がオシャレ」(35.8%)、「パートナーに対して優しい」(32.6%)、「お店での店員さんへの接し方がスマート」(29.2%)が続いた。ファッションだけではなく、社会や人との接し方でもカッコよさを判断することが多いようです。また、「高い志や社会貢献意識を持っている」(26.8%)や「文学や絵画などの知識が豊富」(26.0%)も4人に1人がカッコイイシニア像として挙げたそうです。

-1-

睡眠をしっかりとる

睡眠ただ、睡眠時間が長ければいいというわけではなく、睡眠の「質」と「時間帯」がポイント。細胞の活性化を促す成長ホルモンが活発になるのは、夜、寝ている時。それも、夜10時から深夜の2時くらいがピークだといわれています。

-2-

毎日のお通じを目指す

1日1回、できれば朝、健康的なお通じがあること。便秘は、体内の老廃物を溜め込んでいる状態なので、危険信号。慢性的な便秘の人は、腸壁はドロドロ。身体に必要な栄養素は、腸から吸収されるので、腸壁が汚れていたら、いくら体にいい栄養成分を摂ってもちゃんと身体に届かずに運ばれません。



格言

普段の生活習慣を
ちよつと変えるだけで、
若々しく健康でいられる！

最後に...

いかがでしたか？あつという間に2017年になっちゃいました。1年は早いですね！年を重ねて気になる肌や体の変化、そしていつの間にかオバサン化してる態度や行動現象。お金をかけずに普段の生活にちよつと変化をすることで、体も気持ちも若返るはずですよ。できることから始めてみませんか？

生活習慣を変えて

今すぐできる！

若返ろう！

～とにかく基礎代謝&新陳代謝をアップする～

基礎代謝&新陳代謝がアップすれば、古い細胞から新しい細胞に生まれ変わり、身体のある器官が若くなります。また、基礎代謝がアップすることで、太りにくい、痩せやすい身体になれるのです。知ってはいてもなかなかできない...でも、食生活や睡眠などできることから始めてみませんか？

-3-

バランスのとれた食事

食事基礎代謝を上げる栄養素としてタンパク質があげられます。豆腐や乳製品などは、高タンパク、低カロリーなので、意識して食べましょう。タンパク質は筋肉になるので、筋肉量が増えることで代謝がアップします。野菜も意識して取りましょう。食事の摂り方もポイント、朝食は抜かないこと。朝食を摂らないと、体温が上がらず、体温が上がらないと代謝も上がりません。

-4-

適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪の燃焼だけではなく、肺や心臓を鍛えます。結果、持久力がついて痩せやすい身体になります。最近では一日8000歩がベストとも言われていますが、階段をなるべく使う・日常に歩くことを意識するだけでも変わってくるはず。筋肉を落とさない適度な運動を始めてみてください。

楽しみを見つける事で、人生が何倍も輝く。

笑顔が素敵な喜多さんと尾西さんは、JA福井市女性部フレッシュミズ部会の鶏支部メンバーとして活動しています。
毎日が楽しいとおっしゃるお二人の、その“輝き”の秘訣とは何でしょうか。



JA福井市女性部
フレッシュミズ部会 鶏支部メンバー
* 尾西 江利子さん *

JA福井市
西部地域事業部 生活指導員
* 松浦 富美江さん *

JA福井市女性部
フレッシュミズ部会 鶏支部メンバー
* 喜多 郁代さん *

仲間との出会い 大人の部活で毎日が充実！

喜多さん「元々子供の同級生のママさんに誘われて、参加したのが、ユニホック」というインドアホッケーのチーム「ユニホック」でした。そこからフレッシュミズ部会 鶏支部の仲間との長い絆の始まりですね。」

運動不足解消になればと思い始めたユニホックの練習時間は、子供同伴OKで毎週金曜日7時半から。そんな、女性による組織ならではの、子育て世代に対する配慮も、無理せず続けられた理由。「練習が楽しくて仕方なかった」といいます。

喜多さん「子供達の楽しそうに遊ぶ笑い声を聞きながら練習に打ち込める事は、母にとつて最高の活力時間でした。高校の部活のように、仕事、家事、育児の忙しい毎日の中、これほど打ち込める事が見つかるなんて思いませんでした。」

新たなやりがい 繋げていく絆

時代の流れとともにメンバーが減り、残念ながらユニホックチームは解散する事になりましたが「こんなに楽しいフレッシュミズの活動や、仲間との絆を絶やしたくない」その想いは、新たに子供達と共に活動できる料理教室にシフトされていきました。

尾西さん「料理教室は、生活指導員の松浦さんが、簡単に面白い料理を指導してくださ

います。子供達も大喜びで参加してくれて、主婦の私達も毎回楽しみなんです。」

松浦さん「ママさん世代が、家族への負担なく子供と一緒に楽しめる教室を開きたかったんです。食の大切さを親子調理を通して楽しく学んでいただけたら。私はフレッシュミズの皆さんと活動の橋渡しするお手伝いをしているだけです。お二人がいつも活発に活動してくださる、大勢の親子さんが参加してくださって本当に感謝しています。お二人と出会えて本当によかった。」

“人生を楽しむ事”が 若さの秘訣です(笑)

「たくさん素敵な女性に出会い、仲間と強い絆も、親友もできました。人生をいかに楽しむかですよ。習い事、資格習得、畑仕事までしたい事は何でもチャレンジします。」

キラキラした瞳で話すお二人は、実年齢よりも何歳も若いオーラを放ち、そのオーラには人を幸せな気持ちにさせるパワーがありました。子育て最優先で家事も手を抜かない、それでいて自分のしたい事はとことんやりこむ。何事も全力の姿勢が、人生を楽しむという事なのかもしれないですね。



「フレッシュミズ」とは、食・文化・健康を通じて楽しく学んでいくことを目的としたJA女性部の若手による組織です。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。
JA福井市 生活経済部
TEL.0776-33-8166

白菜と海老の ワンタンスープ鍋

材料 - 4人分 -

- ・白菜……………400g(4枚程度)
- ・むぎ海老……………150g
- ・れんこん水煮……………200g
- ・ワンタンの皮……………1袋
- ★ゴマ油……………小さじ1/3
- ★塩こしょう……………各少々
- ・水……………900ml
- ・青ネギ……………1本分
- ・生姜……………1かけ
- ・顆粒中華スープ……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・塩こしょう……………各少々

1. 白菜はざく切り、青ネギは細切りにして水にさらしておく。
2. 海老とれんこん水煮をそれぞれ細かくみじん切りにしボウルに入れ、★を加えてよく混ぜ合わせておく。
3. ワンタンの皮に2を大さじ1弱ずつのせて縁に水をつけて、ひだをとるようにしてぎゅっと包みこむ。
4. 鍋に生姜のみじん切りと水、顆粒中華スープの素、酒を入れ煮立たせる。白菜を入れしんなりしたらワンタンを入れる。ワンタンに火が通って浮き上がったきたら細切りした青ネギを加えてさらにサッと火を通す。塩こしょうで味を整え完成。

今日は白菜



抗酸化作用を持つビタミンCは、美肌や免疫力UP！むくみ予防のカリウム、貧血予防の鉄分、胃腸を整える食物繊維など女性に嬉しい栄養素が豊富！しかも低カロリーでダイエットの強い味方！

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・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。

白菜とハムのシャキシャキサラダ

材料 - 4人分 -

- ・白菜……………400g(4枚程度)
- ・ハム……………6枚

合わせ調味料★

- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・酢……………小さじ1
- ・マヨネーズ……………小さじ2
- ・粒マスタード……………小さじ2/3
- ・塩こしょう……………各少々

1. 白菜は1枚ずつのがして熱湯でかために茹で、ザルにあげて冷まし、1cmくらいの幅に切って水気を絞る。
2. ハムをひと口大に切る。
3. ボウルに★をよく混ぜ合わせ、1・2を加えて混ぜ合わせる。



白菜とタコの 柚子風味漬け



材料
4人分

- ・白菜……………400g(4枚程度)
- ・ゆでだこ……………100g
- ・しょうが……………1/2かけ
- ・ゴマ油……………大さじ1
- ・ラー油……………小さじ1/3
- ・塩……………少々

・柚子……………1/2個

合わせ調味料★

- ・昆布……………1枚(5×5cm)
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・酢……………大さじ2

1. 白菜を一口大にちぎる。しょうがは千切りにしてさっと水にさらし、水気をきる。
2. 耐熱皿に1を入れ★を回しかけざっと混ぜ合わせる。耐熱皿表面にラップをかけ電子レンジで3分30秒(500w)加熱する。
3. スライスしたゆでだこ、細かく刻んだ柚子とゴマ油、ラー油を加えて混ぜ、好みで塩少々で味を整えて、なじませたらできあがり。

今さら聞けない

大人の教養 vol.2



伝統和文化マナー
マイスター協会
東京本部福井校
准教授 堀内康代

「正しい器の扱い方」

～お正月や新年会などで役立つ和食のマナー～

日本の和食マナーには、手に持っていない器と手に持っていない器があります。刺身や焼き魚、天ぷらなどの皿や大鉢に盛り付けられたものは、手に持たず卓上に置いたまま箸をつけます。そして茶碗やお椀、小皿、小鉢、どんぶりなどは左手に持って食べます。これは日本人が量に正座し、低い膳でこぼさぬように食事をするための工夫だったのです。

Check Point!

■器をとるときは、自分の体の中心より左側にあるものは左手で、右側にあるものは右手でとり、もう片方の手を添えます。必ず両手で持ち上げるのが基本です。

■右手の器は、胸元まで持ち上げてから、左手に持たせます。しっかりと底を支えるように持つてから右手を離すようにしましょう。

手に持ってよい器

- ◆茶碗、汁物の椀
- ◆刺身の小皿
- ◆あえ物の小鉢
- ◆お重やどんぶり
- ◆天ぷらなどのつけ汁の器



手に持ってはいけない器

- ◆刺身の盛り皿
- ◆焼魚・煮魚の器
- ◆数人盛りの大鉢
- ◆天ぷらなどの器



正しい和食の食べ方で
二〇一七年を
スタートしましょう！

次号 春号
4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



お米

3名

**B.天恵米
福井県産コシヒカリ
28年産新米5kg**

お米の王様!福井県産のコシヒカリ。
ツヤがあってみずみずしく、
お米本来の甘みを十分に味わえます!

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



米菓

10名

米どころ福井の味

C.福井米菓あられ詰合せ (JA福井市より)

地元農家の手で丹精こめて栽培されたもち米100%を使用。
職人の手で丹念に焼き上げたあられを6種詰め合わせました。

プレゼント応募方法

応募〆切 2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

フリーズ高木1F

「Diary(ダイアリー) プレゼント応募」係

草純男子

食 真



癒し系スマイルに
胸キュン♡



小・中学生のクラブチームの
コーチも務める、
現役卓球青年！



地元の農家の方の
役に立てよう頑張ります！

Ikemen JA男子 vol.2

お名前／村松 帝史(たいし)さん
年 齢／21歳(独身)
勤め先／JA敦賀美方
三方五湖支店 営農担当
趣 味／卓球
好きな女性のタイプ／
笑顔が可愛い人



謙
虚

村松 帝史

ご近所付き合いに
助けられ野菜作り
成功は嬉しい

失敗もまた楽し



結婚生活51年。お嫁に来た時は畑のこと何もわかりませんでした。苗やら肥料やら畑のやり方を、ご近所の方やお友達に助けていただきながら、今は大好きな畑仕事を楽しませてもらっています。可愛い孫の成長を見られて、家族と一緒に過ごせて、私は本当に幸せ。みんなに感謝しています。

山田 勲子さん (72)



しあわせ
ばあちゃん