

HAPPY♡な暮らししましょ。

# Diary

## 冬号

無料

2018.1.1

お年玉企画!  
若狭牛や福井ポーク  
JA特産品が当たる  
**プレゼント**  
盛り沢山だよ!

白菜農家時岡さん家の嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

# 今年こそ お金を 貯めよう!



あなたをハートを包みたい

ぬくぬく



# 嫁

## 白菜のゴマ和え & 白菜のクリーム煮

### 白菜のゴマ和え (4人分)

- 白菜 1/2カット
- かつお節 パック1袋
- ★すりごま(白) 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ★みりん 大さじ1/2
- ★醤油 大さじ1/2

### 白菜のクリーム煮 (4人分)

- 白菜 8分の1
- しめじ 1/2株
- 白ネギ 1/2本
- かにかま 1パック
- ベーコン 4枚
- 小麦粉 大さじ1
- 固形スープ 1個
- 牛乳 200ml
- 水 50ml
- 塩コショウ 少々

- 1 白菜を細かくカットして芯から茹でる。
- 2 茹で上がったら、ザルにあげしっかり絞ってなるべく水分を出す。
- 3 よく絞った白菜をボールに入れ、★を入れてよく和える。
- 4 最後にかつお節を入れて軽くまぜて出来上がり!

- 1 白菜はザク切り、白ネギは斜め切り、しめじは石づきを取って、ベーコンは2cmに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて材料を炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、かにかまを手で裂いて入れる。小麦粉をまぶして混ぜる。
- 4 牛乳、固形スープ、水を入れて煮込む。



POINT!  
どんな野菜にも合う、  
万能ゴマだけです!

POINT!  
小麦粉を米粉に、  
牛乳を豆乳にしてもヘルシー!

### 白菜の栄養

ビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類がバランスよく含まれています。胃などの消化器系を安定させてくれます。また、食物繊維が豊富なので整腸やダイエットにも効果的なヘルシー食材です。

履いてついでいくんです。一緒に収穫して、摂れたての野菜をガブリと嬉しそうに食べます。野菜が大好きです!、毎日畑に行つて自分で育てる喜びを知れるのは、農家の醍醐味ですね。将来の農業の担い手として期待してます(笑)」

### 母娘三世代の心地良い関係

「いつも笑顔のお母さん、元気な大ばあちゃんがいって、家族はいつも賑やかで明るいんです。子守りをお願いする時も、実の母のように気を使わず頼みやすいです。」と真美さん。一方、お姑さんの好枝さんは「民宿が忙しい際、真美さんに手伝ってもらえるのでとても助かっています。」と言います。「今の楽しみは孫の成長ですね。大ばあちゃんもひ孫守りが楽しみだし、近くにいる孫守りさせてもらっていることは幸せですよ!」

### 後記

女性のパワーが溢れる、華やかで明るいご家族でした。多世代で子育てする環境は、親子間だけでなく家族全体の絆を深くするんですね。

真美さん

好枝さん

高浜町 白菜農家 時岡さん家の

# 嫁 女

### 豚バラと厚あげと白菜煮 (4人分)

- 白菜 1/4個
- 豚バラスライス 100g
- 厚あげ 1枚
- 青ネギ 適量
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★だし汁 少々

- 1 白菜はザク切り、バラ肉は3cm位に切る。厚あげも食べやすく切る。
- 2 鍋に油少々をひきバラ肉を炒め、白菜、厚あげを入れ、★を入れ白菜がしんなりするまで煮る。
- 3 青ネギを散らして出来上がり。

### ロール白菜のきのこあん (4人分)

- 白菜葉 8枚
  - 豚ミンチ 300g
  - しめじ 1/2株
  - えのき茸 1/2株
  - 青ネギ 適量
  - かんぴょう 適量 (表示通りに水で戻しておく)
  - 下味
    - ★生姜汁 1かけ分
    - ★醤油 少々
    - ★卵 1個
    - ★塩コショウ 少々
  - 煮汁
    - ◆だし汁 300cc
    - ◆しょうゆ 大さじ1
    - ◆みりん 大さじ1
  - あん
    - だし汁 200cc
    - 醤油 大さじ1
    - みりん 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2 水 大さじ2

- 1 白菜の葉を茹でる。芯のかたいところは切り、みじん切りにする。
- 2 ボールにミンチ、芯のみじん切り、下味の材料を入れてこねる。8等分しておく
- 3 2を巻いてかんぴょうで結ぶ
- 4 平らな鍋に並べ、煮汁の材料を入れて煮る
- 5 別の鍋にあんの材料を入れ、しめじ、えのきをひと煮して、水とき片栗粉を入れてろみをつける。
- 6 皿に盛り、5をかけ、青ネギを散し出来上がり。

## 豚バラと厚あげと白菜煮 & ロール白菜のきのこあん

# 嫁 女



POINT!  
優しい味で、  
たくさん食べられます。

CHECK!  
ボリューム満点!  
主役おかずです



## 農家のお嫁さん



時岡真美さん

### 農業と民宿の、二足の草鞋

目の前には美しい高浜の海。周りには畑や田んぼの自然の恵みいっぱい環境で、農業と民宿を営む時岡家に嫁ぎました。野菜作りは85歳の大ばあちゃん、お米作りはお舅さんのお仕事と兼業です。お舅さんがお仕事を兼業です。収穫された新鮮な野菜やお米は、お姑さんが営む民宿「登喜丘荘」で、美味しい料理となつてお客様に振る舞われています。お嫁さんの真美さんは、結婚前から民宿の手伝いをされていたそうでお姑さんにとって頼もしい力となっています。

### 子育てに最高の環境

畑のある環境で育つた3歳になる息子さんは、農業がとっても好きだそうで「大ばあちゃん畑に行く」と、長靴を



## 膳野菜れすとらん 旬菜

大人気のバイキング形式のレストラン。地元農家が丹精込めて栽培した旬な食材をふんだんに使用し、昔から伝わる伝承料理を中心とした約30種の野菜料理が食べ放題!

食べてホッとする味、おいしいと笑顔になる料理を作ることをモットーにしています



バランス良く盛れました!!



一口サイズのおはぎも大人気!

薄味だから体にも優しい。子どもにも安心して食べさせられますね。



通常料金(税込)

大人(中学生~).....1,260円  
 子供(小学生~).....840円  
 幼児(4歳~).....525円  
 シルバー(70歳~)....1,050円

好きな物を自分で選べるからいいですね



トイレにはオムツ換え用ベットもあり、ママに嬉しい!

※れすとらん旬菜は月曜日は和食の日(1/8(月)~3/26(月)11:00~15:00)のためバイキング方式ではありません。



材料(4人分)  
 鶏もも肉.....2枚  
 ねぎみそ.....適量  
 竹串.....10本  
 クッキングシート

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、4つずつ串に刺していきます。
- 2 オープンの天板にクッキングシートを敷き、その上に①を並べ、鶏肉にねぎみそを塗ります。
- 3 180度に熱したオーブンで20分焼きます。

ねぎみそを使って作ってみました!



ねぎみそ250円



白菜150円



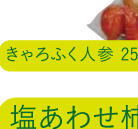
たら500円



イカ刺身500円



水仙200円



ぎやろふく人蔘 250円

塩あわせ柿100円

渋柿を塩漬けた、優しく懐かしい甘さの塩柿。丹生地域の名産です。

合計1,950円

※金額は全てH29 12/11現在です

お買い物しました!



全体の感想  
 野菜やお米だけじゃなく、お肉や魚介も売ってるんですね!ここに来れば新鮮な食材が全部揃っちゃう。生産者の顔が見えるのも安心ですし、作ってる方の気持ちも伝わってきて嬉しいです。



## 丹生膳野菜

福井県福井市風巻町27-2

電話:0776-98-3577

営業時間:9:00~18:30

定休日:毎週水曜日

【膳野菜れすとらん 旬菜】営業時間:10:00~16:00 バイキングタイム:11:00~15:00 ※年始営業1/4 9:00~

http://www.ja-echizenyu.or.jp/shop/ 詳しくは「丹生膳野菜」で検索! 丹生膳野菜 検索

親子で ファーマーズマーケット お買い物&ランチ

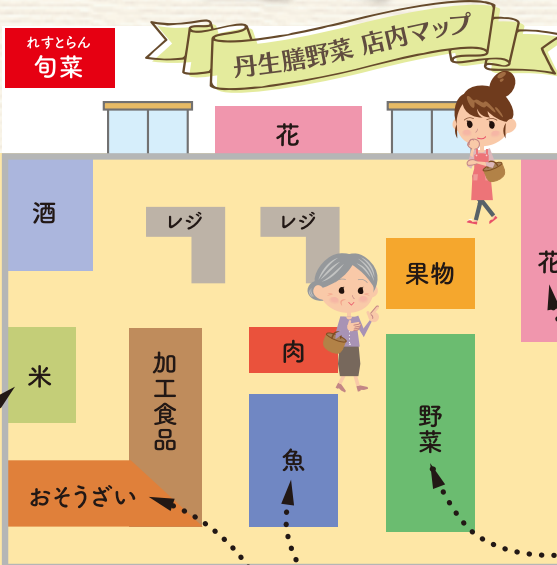
# 丹生膳野菜に

行ってきました!!



どんなところかな? ワクワクします!

武藤 彩子さん  
 せなくん れおくん



膳野菜 伊藤店長

「丹生膳野菜」ってどんなところ? 平成18年にオープン。地元農家さんが心を込めて作られた新鮮な食材がズラリと並んでいま。さらにこれらの食材を調理加工したお弁当やお惣菜、お菓子なども人気です。越前の自然の恵みを豊富に受けて育った新鮮で安心、栄養満点の食材を食卓に!ぜひ遊びにいらしてください!



美味しいぞ!

地採れの新鮮野菜がたくさん! その日の朝に収穫された新鮮野菜や果物が並びます!

白菜の保存

白菜は新聞紙に包み、頭を上にしておくと、冬季なら約1ヶ月常温保存できます!



JA越前丹生管内の美味しいコシヒカリが揃ってます。量り売りもできます。



お惣菜は11時には売切れるほど人気!



越前・越前漁港より獲れたての鮮魚が入荷!

3位 新ちゃん味噌



麹の発酵に空気の振動が良い効果があるとして、発酵期間に朝7時から夜7時までクラシック音楽を流して、発酵を促している新ちゃん味噌。材料の大豆はもちろん清水町産です。

750g 690円

2位 五位山納豆



(農)三留生産組合が大豆の栽培から加工まで手がけた納豆です。大粒の大豆を使用し、大豆本来の甘みがあり、口当たりが良いのが特徴です。

50g×2個 130円

1位 おかゆ



JA越前丹生産のコシヒカリを使用した、無菌パックのおかゆは、温めずそのままでも食べられます。非常食としても保管でき便利です。小さいお子さんや受験生にも。

250g 1個 165円

店長おすすめ! 加工食品Best3

車の中でちょっと休憩する時や  
仕事や家事の合間の気分転換に♪

# 自宅でできる

## 健康体操をご紹介します!

体のコリをほぐすのに、健康教室や毎日のストレッチなど、定期的に体を動かす習慣を心掛けることは大事ですが、忙しい時は簡単な体操で筋肉をほぐしましょう。血液の流れが良くなり、疲労回復の効果もあります。

とっても簡単!!

椅子があればO.K

### 肩こり解消

1

息を吸いながら親指を後ろに向けて胸を開く。



2



息を吐きながら、手の甲を合わせて前に伸ばし、肩甲骨を広げる。

### 冷え・むくみ解消

肩こりにも良い!!

左の鎖骨の下あたりを骨にそって左右にさする。強く押さず、気持ち良いと感じる強さでさする。(右も同じ様に)



便秘解消にも!!



足の付け根の恥骨から腰骨の周辺を手のひらでさする。

足のむくみだけでなく美脚にも!!



ふくらはぎから膝裏にかけて足をさすりあげる。(左右とも)

### 腰痛解消

足を組んで、組んだ足と逆の手でひざを内側に押しながら、体をひねり、息をとめないよう10秒数える。それを左右交互に行う。



### 材料 (1人分)

- 紅茶の葉.....小さじ1
- 牛乳.....120cc
- 水.....100cc
- きび砂糖.....大さじ1
- カルダモン.....2粒 (軽く潰す)
- シナモンスティック...1/2本 (細く砕く)
- クローブ.....1粒 (なくても良い)
- しょうが.....小さじ1/2 (すりおろす)

### 作り方

- 鍋に水、カルダモン、シナモン、クローブを入れ火にかけ、2分間沸騰させる。
- 紅茶の葉を加えてさらに2分煮て、葉が開いたら牛乳、きび砂糖を加えさらに煮る。
- しょうがを加えて煮立ったら、茶こしを通して温めたカップに注ぐ。

### ポイント

- 茶葉はアッサムが向き、ダージリンは不向き。ティーバッグを使うときは袋を破って使うとよい。
- 各種スパイスがなければ、パウダーやチューブを使ってもよい。



マサラチャイ

寒い夜に。スパイシーな料理のあとに。



JA 福井県厚生連 管理栄養士 山下 郁恵さん

体をうごかすのも億劫な夜は、あたたかい飲み物でゆっくりココロもカラダも温めましょう♪

体を温める飲み物を  
ご紹介しま〜す

### 冬のよくある症状…

- 第1位 肩こり
- 第2位 末端冷え性
- 第3位 腰痛

寒い冬になると、肩をすくめて歩いていませんか？これは「首を冷やすまい!」とする防御反応なのですが、姿勢が悪いこの状態は、首や肩、腰が常に緊張し負担をかけていることとなります。また冬は気温が低くなるために、血液の流れや代謝が悪くなることで、筋肉も固くなり、いつもより肩こりや冷え症などの症状がひどくなります。これらの症状を解消するには普段から体を温めることが鉄則!特に**全身運動**は凝り固まった筋肉をゆっくり・じっくり伸ばすことで血行を良くし、疲労回復をすることが出来るのです。日頃から運動習慣を心掛けて寒い冬を乗り切りましょう。

# 冬場の健康対策 してありますか?

## JA花咲ふくい丸岡支店の健康教室をご紹介します!

幅広い年齢層の女性の方が参加されているJA女性部健康教室を覗いてきました♪この教室では、毎月テーマを変えて誰でも簡単にできる運動を行っています。



分かりやすい説明とジョーク交じりのアドバイスで会場は和やかな雰囲気。



音楽に合わせて小物を使った全身のリズム体操。左右のリズミカルな動きが“脳トレ”にも効く!?



マット持参でストレッチしながらクールダウン。

### 参加しているJA女性部の皆さんの声



JA 福井県厚生連ヘルスケアトレーナー 村中 喜代美さん

運動習慣をつけることが目的で、そのきっかけ作りになればと思い健康教室を始めました。皆さんの心と体の健康を意識しながら取り組んでいます。

### JA花咲ふくい丸岡支店 JA女性部健康運動講座

実施日: 午前9:30~11:00 詳しくは丸岡支店 毎月第3木曜日 生活指導員まで 0776-66-1133

他の地区でも健康教室を実施しているJAがありますので、興味のある方はお近くのJAまで♪



全身を動かす運動なので、体がとてもあたたまります!



教室の後は1日中体がとても軽いです。村中さんに会えるのを楽しみに来ています。



体と頭も使う体操でリフレッシュ♪ 沢山の仲間と触れ合いながら楽しんでいます。



月1回の教室では物足りないくらい。もっと増やしてください!! (笑)

皆さん、いきいきととってもステキ!!

# 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】

いろいろ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!

いろいろ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。



JAたんなん

## 黒豆寿司

黒豆は、レンジを使ってカンタン下準備。お祝いの席にも素敵なお演出ができますよ!

材料 (5人分)

黒豆・1/3カップ (合わせ酢)  
米……………3合 塩……………小さじ1  
水……………3カップ 酢……………1/4カップ  
昆布……………5cm角 砂糖……………大さじ3

下準備

- 1 黒豆は洗って耐熱皿に入れ、ラップをかけずレンジに2分かける。
- 2 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。

作り方

- 1 米に黒豆のをせ炊く。
- 2 炊きあがったら合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜ合わせる。

JA越前たけふ

## 菜めしと切り干し大根のみそ汁

茹でた大根葉をしっかりとしぼることがポイント。大根葉の代わりにかぶの葉でもOK!

材料 (5人分)

菜めし	ごはん……………5人前 大根葉(茹で)・150g みそ……………20g 卵……………1個 砂糖……………小さじ1	塩……………1つまみ 白ごま・大さじ1 紅生姜……………少々 サラダ油…………… ……………大さじ2
切り干し大根のみそ汁	切り干し大根……………30g はんぺん……………1/2枚 水……………4カップ	みそ……………30g ねぎ……………1本



下準備

- 1 大根葉は細かく切り、しっかり水気を絞る。
- 2 卵は溶きほぐし調味料を混ぜ合わせておく。

作り方

- 1 フライパンに油大さじ1を熱し、スクランブルエッグをつくって取り出しておく。
- 2 残りの油で大根葉を炒める。
- 3 スクランブルエッグを入れて全体を混ぜ合わせ皿に盛る。仕上げに白ごま・紅生姜を飾る。

菜めし

切り干し大根のみそ汁

- 1 切り干し大根はさっと洗って2cm長さに切る。
- 2 はんぺんは細く切り、ねぎは小口切りにする。

- 1 水の中に切り干し大根を入れ沸騰させる。

- 2 はんぺんを加えて、みそを溶き入れ味をととのえる。

- 3 器に盛り、ねぎを散らす。

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♪

旬の野菜との相性◎!  
上質で希少なお肉で定評あり!

こちらの食材を使用

永平寺四季食彩館 れんげの里

グリーンサラダなど  
永平寺町の野菜を使用♡

「ダイアリー見たよ」で  
ソフトドリンク1杯サービス



ボリューム満点のランチも営業! 無料でドリンク飲み放題です♪



肉焼 伸しん

- ◎牛ハラミ 1人前 .....900円
- ◎グリーンサラダ .....650円
- ◎サンチュ .....450円
- ◎人気№1☆厚切りりタン塩 .....1,300円

吉田郡永平寺町  
松岡御公頭903  
TEL.0776-61-2929  
◎11:00~14:00 (LO13:30)  
月~木 19:00~23:00 (LO22:30)  
金~日・祝 17:00~23:00 (LO22:30)  
年始 ランチ 1/4~  
夜 1/2 17:00~  
◎火曜日  
祝日の場合営業、翌日休業



スタッフ看板娘  
あゆみさん あいかちゃん



- ◎日替わり定食 .....650円  
・オードブルも承ります!
- ◎ハムエッグサンドおにぎり .....150円
- ◎フレッシュジュース  
サラダスムージー各種 .....360円~

JA敦賀美方

こちらの食材を使用

お弁当・定食等イトインコーナーご利用で  
お味噌汁無料♪



「ダイアリー見たよ」で  
1ドリンクサービス♪

地元産の絶品食材を使用♪  
お惣菜お弁当・日替わり定食ならココ!

総菜屋 秋~Syu~



敦賀市三島町2丁目11番11号  
JA敦賀美方 旬・ときめき広場内  
TEL.0770-20-1551  
◎9:30~18:00  
年始 1/5より営業  
◎毎週月曜日



オーナー  
秋山さん

「フレッシュ野菜や、  
精米したお米が  
人気です。」と  
お話ししてください。

こちらの食材を使用

JAはるえ

平飼いの濃厚たまご料理 &  
こだわり地元野菜に出会えるカフェ



「ダイアリー見たよ」で  
100円引き

パスタは通きわり♪  
ケラツクカルボナーラ+  
ミニサラダ+ドリンク 1,400円



café Lily カフェリリー

- ◎今週のランチセット .....1,400円  
メイン+ミニサラダ+ドリンク  
\*メインはお選び頂けます。
- ◎サラダパンケーキランチ  
プレート .....1,400円  
サラダパンケーキ+ドリンク
- ◎スフレパンケーキ各種 .....980円~

夜は社大な  
イルミネーションを  
特等席でお楽しみ  
頂けます。



オーナー  
志野さん



坂井市春江町石塚  
21-2-3(ゆりの里公園内)  
TEL.0776-43-1380  
◎11:00~14:30  
(LO13:30)  
17:30~21:30  
(LO20:30)  
年始 1/4より営業  
◎火曜日

# 貯めるための3大原則!

**1** 収入-生活費=貯金  
ではなく、収入-貯金  
=使えるお金  
(生活費)である!

収入から生活費を引いて残ったお金を貯蓄すると考えているのは、なかなか貯まりません。少ない額でも最初から貯蓄を先にしてしまうことで、確実にお金は貯まります。

**2** 収入から先取りで貯蓄するには、「積み立て貯金」に限る!

自動的に差し引かれる「積立貯金」を利用しましょう。お給料日に引かれるようにしておけば手続きは完了です。勤務先での財形預金・社内預金もオススメです。

**3** 使える貯蓄と使わない貯蓄の2つを用意しておく!

1つの口座は確実に貯めていく貯蓄。もうひとつの口座は使ってもいい貯蓄。2つの貯蓄を使い分ければ、確実に貯まっていく実感を得ながら、罪悪感なく必要に応じて引き出すことができます。

今すぐできる!

## お金が貯まる習慣!

**1** 小さなお金でも大切に

少額のお金でも、小銭でも“まあいいか”と、ぞんざいな扱いはしないでおきましょう。日々の節約や少しずつの努力で「小さなお金でも大切に」という意識が行動を変えてくれます。

**2** ATMで無駄に何回もお金を下ろさない!

お金が貯まらない人は何回も下ろしにいきます。月に何回、いくら下ろすのかを決めましょう。例えば、隔週に1度、金曜日の朝に2万円下ろすなど、お金を引き出すリズムを決めるといいでしょう。

**3** お財布をきれいに保つ

古いレシートや使っていないポイントカードなどで財布がパンパンになっていませんか? 毎日、レシートを整理したり、お札の向きを整えたり、小銭の小分けをして、スッキリきれいな財布を心掛けましょう。

**4** 財布の中に5,000円以上入れない!

財布にお金が入っていると、あるだけ使ってしまうよな? そこで財布の中には、いつも5,000円以上入れない等、ルールを決めておきましょう。財布にある程度の金額が入ってないと不安な人は、金額を決めておきましょう。

**5** お金の流れを見えるようにする

使える貯蓄と使わない貯蓄の記帳をまめにしましょう。今月、生活費はあといくら使えるのか? 貯蓄はどれくらい貯まっているのか? を常に把握していることでお金の管理ができてきます。

# 今年こそ、お金を貯めよう!

「なんでお金貯まらんのやろ?」って思っている方は必見! 無理な節約はストレスも生みます。今回は今すぐできるお金が貯まる習慣をご紹介します。



ちなみに...

福井の貯蓄高は全国**3位!**

1世帯当たりの貯蓄現在高	
全国平均	1,555.7万円
1位 東京都	1,957.7万円
2位 三重県	1,939.4万円
3位 福井県	1,911.1万円
4位 奈良県	1,909.1万円
5位 愛知県	1,902.3万円

総務省統計局 都道府県別 貯蓄高ランキング

収入からどれくらい貯金にまわしているか? (年間)

手取り年収 平均貯蓄割合	200万円	300万円	400万円	500万円
20歳代(17%)	34万円	51万円	68万円	85万円
30歳代(16%)	32万円	48万円	64万円	80万円
40歳代(14%)	28万円	42万円	56万円	70万円
50歳代(13%)	26万円	39万円	52万円	65万円
60歳代(10%)	20万円	30万円	40万円	50万円
70歳代(14%)	28万円	42万円	56万円	70万円

POINT 金融広報中央委員会の「家計の金融行動に関する世論調査」(2013年11月発表)によると、世代別の貯蓄割合で最も高いのが20歳代。手取り年収から平均17%を貯蓄に回している結果に。例えば手取り年収200万円なら年間34万円。毎月にならずと2万8,000円程度を貯蓄していることになります。

## アナタは大丈夫?

貯まらない人のよくある習慣

毎日会社帰りにコンビニに寄って「ついで買い」をしてしまう

スーパーや量販店が近くにあるのに、料金の高いコンビニで買い物をする

買い物に行く前に冷蔵庫の中や、クローゼットの中をチェックしない

ATM手数料や振込手数料に無関心

休日前の深夜にあわてて現金をATMで引き出すことが多い

ローンや分割払いのムダな利息を払い続けている

金利の低い銀行口座で貯金をしている

いつも支払いが遅れ、延滞料金を払う

見栄を張って高いものを買ってしまう

ポイントやマイル、割引券などを有効利用しない

この1年間、携帯などの通信費の見直しをしていない

## 6 安物ばかり 買わない



100円ショップやバーゲン・特売で結果的に無駄な出費が増えていませんか？お得だから、安いからと必要のない無駄な浪費はこの際やめましょう。上質なモノ・本物を長く大切に使うようにしましょう。

## 8 贅沢してもOKな 日をつくる



節約している日々が続いてしまうと、ストレスも溜まってしまいます。そこで週に1回、月に2回というように、贅沢してもOKな日をつくりましょう。人によって贅沢の度合いは異なるので、給料の金額で決めておきましょう。

## 10 お金を呼ぶ為にも お金を好きになる！

お金の話をするのを嫌がる人は、たいていお金に縁がない人が多いようです。もし、お金に対してネガティブな気持ちがあるなら、お金が好き、お金に愛されたいと願えるように気持ちを変えていきましょう。

## 7 小銭貯金箱をつくる

お金を入れるタイミングですが、財布に小銭が貯まることってありませんか？そういう時にこそ、小銭を貯金箱に入れるのが貯蓄のコツです。500円玉貯金や、一日の終わりに小銭入れの100円玉10円玉など細かい小銭を貯金するとけっこう貯まります。

## 9 ギャンブルは 一切しない！



ギャンブルというと、パチンコ・競馬・競艇が一般的ですが、貯めたい時にギャンブルは危険です。たまに大勝ちして味をしめる人もいますが、トータルで赤字になっている人がほとんどだそうです。

## 11 「お金がない」と 言わない



よく「お金がないから・・・」と口にする人がいたら要注意です。「お金がない」と言うことで、さらにお金のない状況に陥るようです。「今持ち合わせがなくて・・・」というように、マイナスの言葉は、基本的に言い方を変えるようにしましょう。

## まとめ

ただお金が欲しい、お金を貯めたい！ではなかなか貯まりません。なんのために貯めるのか、ライフプランに合ったお金の使い方や優先順位を決めて考えていかなければいけないと思います。お金の振り回される1年にするかわ、それとも1年後に「貯まった〜！」と笑顔でいられるかはアナタ次第なのです。お金を大切に扱い、ちゃんと管理できる1年にしたいですね！





# 池田を愛する思いを次世代に繋いでいきたい!!

ファームハウス・コミュニティの“コミュニティ”とは、“協力し合い、助け合いながら働く”という「協働体」という意味。

今回はこちらで活躍する女性職員の澤崎さんと橋本さんにお話をうかがいました。



ファームハウス・コミュニティ  
橋本 智絵 さん

ファームハウス・コミュニティ  
澤崎 美加子 さん

## “ふるさと池田”の素晴らしさを伝えたいという使命感

平成8年に開業したファームハウス・コミュニティは、池田町の自然の豊かさを体験でき、郷土料理を味わえる宿泊施設です。また、パンや加工品の販売なども行っています。

澤崎さん「日本ではまだ珍しかった都市住民の方をお迎えしての農業体験ツアーで、都会の方々と触れ合うことにより、私自身、池田の良さを再び知ることができ、価値観が変わりました。当たり前のように身近にありすぎて気が付かなかった池田町のたくさんの宝や農村のチカラを残したい。次世代に繋ぎたいと思うようになりました。昔から池田町に暮らす70代の先輩方の教えや支えがあったからこそ、私たちも楽しく活動が続けられています。」

## 優しい笑顔で人々を温かく包み込むお一人

平成17年頃、コミュニティで米粉のパンを作ることになり指導者を探していたところ、神奈川県出身の橋本さんが紹介され、池田に招くことになりました。

橋本さん「私は、神奈川県から研修で池田町を何度も訪れる度に、池田町の人々の懐の広さ、温かさに触れ、思い切つて池田に移住することを決めました。当時は神奈川県に帰つても池田に戻りたい“ここ”にいたいと思っていました。」  
澤崎さん「橋本さんとは、喜びややりがいを感じながら、お客さまに池田の良さを伝えたい気持ちを持ち続けようとしていました。」

橋本さん「私にとって、澤崎さんはいつも見守ってくれる、すごく頼れる存在です。」

「厳しくとも愛嬌のある澤崎さんと、穏やかな性格でありながら、世のしつかりした橋本さんは笑顔が絶えません。そんなお二人のコンビだからこそ、県内外からのリピーターのお客様も多く、人々から愛されるのでしょう。最後に、「池田町を訪れる方々にメッセージは？」と尋ねると、

澤崎さん「農村の日常を多くの人に楽しんでほしいですね。助け合いの心、自然を敬う気持ち、池田町の良さをゆつくりと伝えていければと思います。ふるさと池田を褒められたらそりや、嬉しいですね。」

橋本さん「池田の風土と、人々の手によって育まれた池田町の“郷土の味”で人々の心を豊かにしてあげたいですね。」お一人の手柄は、人々を温かく包み込むような、優しさで溢れていました。

### 風土を味わう創作料理



いけだ体験と里山ごはんの宿  
ファームハウス・コミュニティ  
農業組合法人 農村資源開発共同体

〒910-2524  
福井県今立郡池田町土合血尾2-22-1  
TEL:0778-44-7744  
<http://comunita-nakama.com>



1泊2食 大人9,000円(税込) ~  
子供(3歳以上)5,200円(税込) ~  
※ピーク時は1,000円UPIになります。

ふくいごはん党の

# ホームページが 新しくなりました!

Renewal

主婦の方  
必見!

レシピ



毎日の献立作りに大活躍!  
和・洋・中・朝食・伝統料理・  
本格シェフレシピなど



おいしいレシピ  
満載!

SOUP FUKUI スープふくい

おいしい食材、おいしい話題を  
いっしょにコトコト煮立てた、  
情報満載のサイトです♥

毎朝の楽しみになっちゃうかも♥



あさ男あさ女

JA職員が、朝から元気をもらえる  
メッセージを、とびきりの笑顔でお届け!  
イケメンもいるかも♥  
これは見逃せない!



ギャラリー

Diaryのバックナンバーや、  
CM、レシピ本などが見られます。



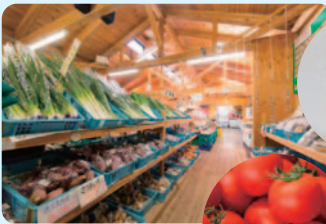
イベント情報や旬の情報も  
お知らせしていきます!



ファーマーズ・  
マーケット



JA直売所の特産品や  
おすすめ商品をご紹介します!



スマホで  
見られます!



スープふくい で検索!

<http://www.fukuigohan.jp>



## カブと じゃがいものスープ

材料 - 4人分 -

- ・カブ…………… 4個
- ・じゃがいも…………… 1個
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・バター(食塩不使用)…………… 20g
- ・小麦粉…………… 小さじ1
- ・チキンブイヨン(顆粒)  
…………… 小さじ2
- ・砂糖…………… 小さじ1/2
- ・塩、黒コショウ…………… 少々
- ・パセリ…………… 適量

1. カブとじゃがいも、玉ねぎの皮をむき、薄切りにする。
2. 鍋にバターと玉ねぎを入れて焦がさないように炒め、透きとおってきたらカブとじゃがいも、小麦粉を加えてさらに炒める。
3. 2に水450mlとチキンブイヨンと砂糖を加えアクをすくいながら水分が2/3程度になるまで煮込む。塩、黒コショウで味を整えたらミキサーにかけ、器に分けてパセリを散らす。



白い根の部分は淡色野菜に分類され、消化を助ける酵素・ジアスターゼ・アミラーゼが豊富。胃腸を温め、冷え予防にも。葉の部分は緑黄色野菜に分類でき、ビタミンA、B、C、ミネラル、カルシウム、鉄、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。一石二鳥のお得な野菜なのです。



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。

## カブとキンカンのなます

- |           |                  |               |                      |
|-----------|------------------|---------------|----------------------|
| 材料<br>4人分 | ・カブ…………… 4個      | B             | ・酢…………… 大さじ2         |
|           | ・キンカン…………… 4個    |               | ・砂糖…………… 大さじ1        |
| A         | ・水…………… 400ml    | ・塩…………… ひとつまみ | ・水…………… 大さじ1         |
|           | ・塩…………… 大さじ1と1/2 |               | ・みりん…………… 小さじ1/2     |
|           |                  |               | ・昆布茶(顆粒)…………… 小さじ1/2 |

1. カブを洗って皮をむき、薄く楕円にカットする。Aの塩水に漬け込みしんなりしたら水気をしぼる。
2. 輪切りにして種を取り除いたキンカンと混ぜ合わせたB、そして1を合わせて味を染み込ませる。



## カブとエビの旨煮

材料 - 4人分 -

- ・カブ…………… 4個
  - ・エビ…………… 75g
  - ・大葉…………… 4枚
  - ・玉ねぎ…………… 1/4個
  - ・にんにく…………… 一欠片
  - ・水…………… 300ml
  - ・柚子の皮(すりおろし)  
…………… 少々
  - ・塩・片栗粉…………… 各少々
- A
- ・薄口しょうゆ…………… 大さじ1
  - ・酒…………… 大さじ1
  - ・片栗粉…………… 少々

1. エビは皮をむき、Aで下味をつける。
2. カブは皮をむき一口大に切る。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
3. 鍋に2と水を入れて火が通ったら1を加えてひと煮立ちさせ、千切りにした大葉とおろし金ですりおろした柚子の皮を加え、塩で味を整え片栗粉でとろみをつける。

# ママゴト時間

m a m a g o t o

ママもリフレッシュしたい!!  
趣味にコレどう!!?

今回は  
**フラワーキャンドル  
ホルダー体験**  
制作時間30分  
費用3,000円  
手ぶらでOK!



ポセラルーツ キャンドル サロン ファイブ  
**POSELARTS&  
CANDLES SALON 5ive**  
かけい  
**寛 美絵 さん**  
TEL.090-5685-7034  
丸岡町小黒74-85-3  
(Charles Garden シャルルガーデン内)

**START 01**  
これだけあればOK!

**02**  
入れ方  
好きな  
お花&植物を  
入れるだけ!

迷っちゃう〜♪

**04**  
ろうを流す  
傾けながらそ〜っと  
入れる  
漏れてもOK!

熱いので  
気を付けて〜

**03**  
作る  
お花は植物に  
絡めながら  
入れる事♪

**05**  
微調整  
浮いたお花を  
置きたい位置へ

ツツツ!

粗熱が取れたら**完成**!!!

先生の作品も購入できます  
LEDのろうソクにすれば  
お子さんにも安心!

**Report**

あっといふ間に出来ちゃうのでお手軽ですの  
玄関先やリビングなどお気に入りの場所に  
置いておしゃれ度UP!  
プレゼントにも最適です!

## こんな時 どうしたらいいの!?

### 子育てあるある ~お片づけ編~



**藪下智子 先生**  
福井お片づけ倶楽部  
ライフオーガナイザー1級  
2級ファイナンシャルプランニング技能士  
(国家資格)  
お問合せ先 090-2039-1989

子どもが楽しく片づけるコツ  
『○○を決める!』

**①場所**  
遊ぶ場所、  
片づける場所を明確に。  
伝え方も具体的に。

**②高さ**  
子どもの成長に合わせ、  
手の届く高さまでに。

**③時間**  
何時に「なぜ」するのか、  
理由を具体的に。  
音楽をかけてお片づけを促すと  
効率UP!!

**④ゴール**  
親の考える「片づいたこと」  
子どもの考える「片づいたの状態が  
違うのかも」  
床に物が無くなる事がお片づけ完了!  
などルール作りを。

**まとめ**  
片づける第一歩は、  
子どもへの触れ合い方を  
見直す事から始まります。  
最初は大人も「一緒に、  
ママと競争しよう」と  
ゲーム感覚でやってみよう。  
多くを求めすぎず、  
出来たことを褒めてあげて下さいね。

部屋が散らかしっぱなしで、ぐちゃぐちゃ...  
「早く片づけなさい!」とは言ってみるが結局親  
が片づける。という事はありませんか?  
もし1日10分が3回で30分だとしたら、1週間で  
換算すると「3時間半」にも!  
子どもが進んで片づけてくれたら、時間だけで  
なく「心ゆとり」が生まれますよね♥  
ここで意識してほしいのは、お片づけはあくまで  
手段という事です。片づけによって家族が円満  
に快適に暮らすという事を最終の目標にしま  
しょう。

**何で!?**  
子どもは片づけてくれないの!?

**ケース1** まだ遊びたいんだもん!

まだ○○の遊びの途中ではありませんか?  
子どもには子どものペースがあります。

**ケース2** たってどこに片づけていいかわからないんだもん!

「片づけなさい」とだけ言っていないですか?  
どこに何を片づけるのか分からないのかも。

**ケース3** ちゃんとお片づけたもん!

片づけのゴールを伝えていきますか?  
子どもと親の片づけ完了に  
「意識の差」があるんです。

まずは子どもの気持ちに寄り添う事から  
始めてみましょう。

今さら聞けない

# 大人の教養

vol.6



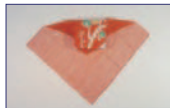
一般社団法人  
日本礼儀作法  
マナー協会  
副理事 堀内康代

## 「風呂敷を正しく使いましょう」

風呂敷の起源は古く、奈良時代だといわれています。「風呂敷」という名前の由来は、江戸時代の前期頃にお風呂に入る前に床に布を敷き、その布で脱いだ服を包んでいたことだそうです。新年になり、目上の方や親せきの方など訪問することが多い時期です。そんな時こそ日本人として『風呂敷』をぜひ利用して頂きたいと思えます。

### 風呂敷の包み方

- 1 包むものを風呂敷の中央に置く。
- 2 手前側を向こう側にかぶせ、余った部分はさらに箱の下に折り込む。
- 3 奥の端をかぶせ、余った部分はさらに内側に折りこむ。
- 4 左右の端を中央で真結びする。



### 風呂敷の扱い方

- 1 座布団に座る前に風呂敷から品物を出す
- 2 風呂敷を広げるときには、折り返しながら小さく広げて品物を出す
- 3 品物を自分のほうに向け、風呂敷を小さくたたむ
- 4 品物を90度ずつ右に2回に分けて回し、相手方に正面が来るようにする
- 5 そのまま押し進めるように前に出し、相手に渡す
- 6 風呂敷はバックなどに片付けて持ち帰る

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 春号  
4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コープジュエスターザ店・オートパル花咲／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 旬ときめき広場・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

県内 県民せいきょうハーツ (はるえ店・羽水店・学園店・志比口店・さばえ店・たけふ店・つるが店・三方五湖店・わかさ店) クスリのアオキ、ゲンキー各店

お年玉企画

# 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。

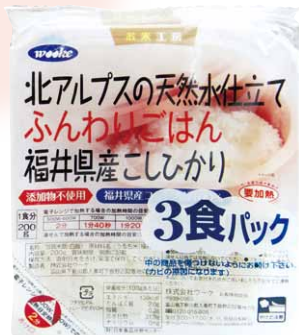


言わずと知れた  
最高級牛肉

## B 福井産コシヒカリ 100%ごはん 3名様

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個入りケース

レンジ2分で、ふっくらした食感、  
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。



## C 福井ポークしゃぶしゃぶ用 500g 5名様

安全な飼料と徹底した衛生管理のもとで育てられ、  
良質なたんぱく質・ビタミンB1が豊富です。  
肉質は柔らかく、風味の良さが特徴です。



## JAテラル越前

## D 奥越の名水仕込み さといものころ煮セット 10名様

ころ煮セット内容  
冷凍さといも……500g×3袋  
ころ煮の素……200ml×3本

下ごしらえいらずで、  
簡単に絶品  
「煮つころがし」の完成!  
奥越前で受け継がれる  
味付けが人気です。



## 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!

- 住所 ●お名前 ●年齢 ●電話番号 ●ご希望の商品
- 本誌はどこで入手されましたか。
  - ア JA本店(所)・支店(所) ヲ ドラッグストア(クスリのアオキ・ゲンキー)
  - イ JA-SS、JA直売所、Aコープ エ その他
- 今号の感想
  - ア 大変良かった ヲ あまり良くなかった
  - イ どちらかという良かった 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

# 実直男子



休日は海岸までよくドライブします。

## Ikemen JA男子 vol.6

お名前／山口 貴也さん  
年齢／33歳 独身  
勤め先／JAたんなん今立支店  
融資専任渉外担当  
趣味／ドライブ  
好きな女性のタイプ／明るい子



プラスワンの一言を

山口 貴也



細かい確認作業は念入りに、誠実で真面目な融資マン。

Yamao JCI Program

人に喜んでもらえて

私も笑って過ごせる

健康に感謝



急斜面の焼畑で育てた“河内赤かぶら”は、辛味も苦味も濃くて平地栽培とは味が格段に違うんです。私が作る“かぶら漬け”が美味しいと、毎年楽しみにしてくださる方達がいなさる。体が元気なうちは、喜んでもらえることを続けていきたい。ゲートボール、毎日欠かさない愛犬の散歩、温泉に入ることが健康の秘訣。好きなことをして暮らせる人生は最高に楽しい!

福井市 宮本 利子さん(88)



しあわせ  
ばあちゃん