HAPPY♡な暮らししましょ。

Diary

若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
盛り沢山だよ！

春号

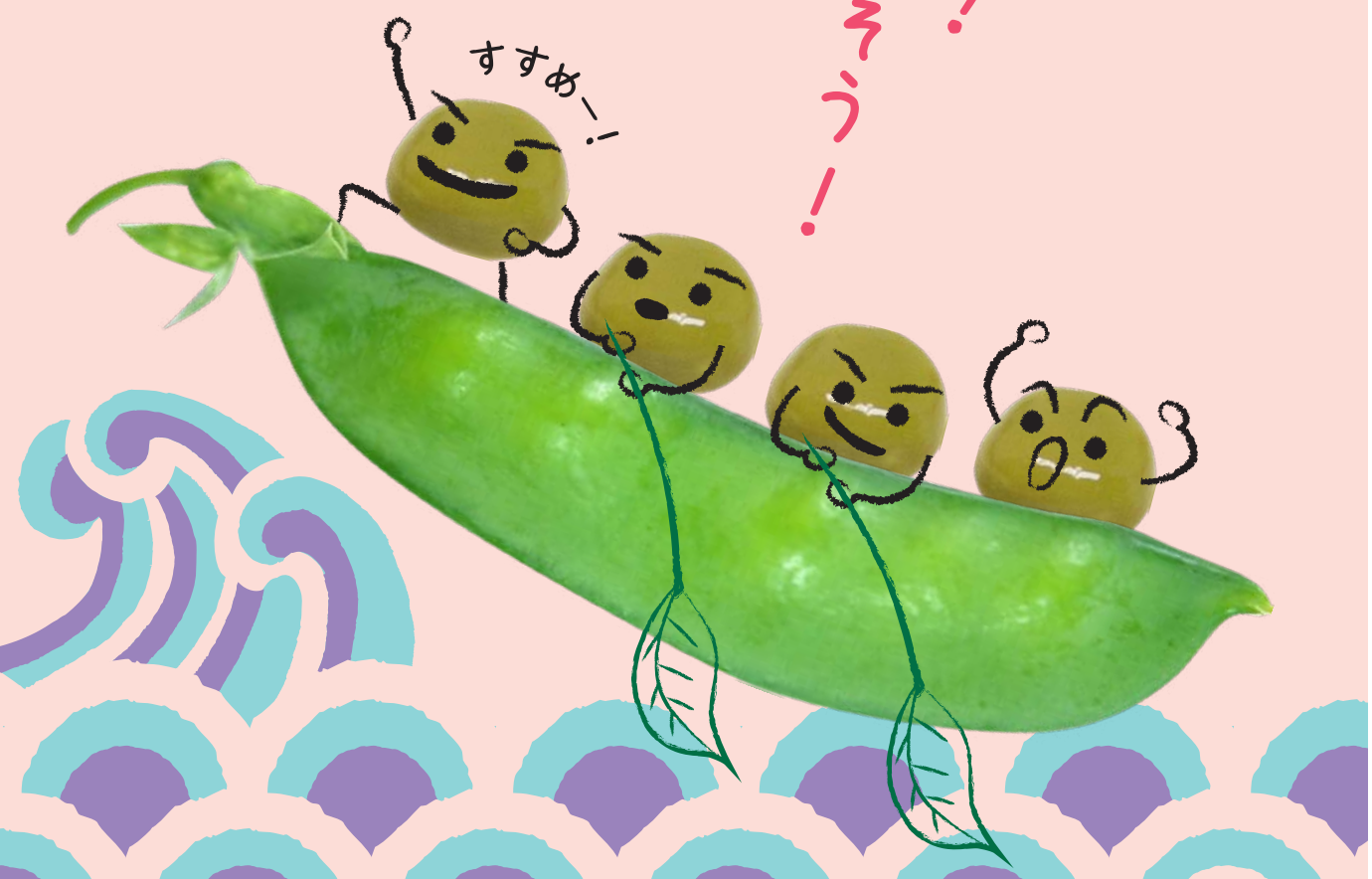
無料

2018.4.1

竹澤さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君ーJA男子ー

今すぐ出来る若返り方法



Diary ダイアリー 春号 2018.4.1

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.ja-fukui.or.jp

編集・制作：株式会社 ファム・ベルジェ　〒910-0804 福井市高木中央2丁目3406フリージア高木1F
TEL／0776-52-7600　FAX／0776-52-7610　Email／info@famverce.jp

嫁 春キャベツのコンソメスープ& 春キャベツの巻きマヨオーブン焼き



由美子さん

一手間加えてちょっと豪華に♪



禮子さん

もりもり食が進む味です♪

春キャベツのコンソメスープ (4人分)

- 春キャベツ 100g
- カブ 1個
- ベーコン 薄切り3枚
- コンソメ 1個
- 塩コショウ 少々
- 生姜 ひとかけ
- 桜エビ 50g
- お好みでラー油 少々

1. 春キャベツは2cmくらいの角切り、カブは食べやすい大きさのイチョウ切り、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
2. カブをさっと下茹でしておく。
3. 600ccのお湯にすりおろした生姜とコンソメを入れ、ベーコンとカブを入れて煮る。
4. 塩コショウで味付けし、最後にキャベツを入れてラー油を入れて出来上がり。
5. 器に盛り、桜エビをのせる。

春キャベツの巻きマヨオーブン焼き (4人分)

- 春キャベツ 4枚
- サーモン切身 4枚
- スライスチーズ 4枚
- 塩コショウ 少々
- マヨネーズ 適量

1. 春キャベツは芯の部分をカットして茹でる。(電子レンジで 30秒加熱でもOK)
2. 広げたキャベツの上にスライスチーズとサーモンの切身をのせ、塩コショウを振り、たたむように巻く。
3. 4個並べたらマヨネーズをかける。
4. 250度のオーブンで12分ほど焼く。(マヨネーズが焦げるくらいが目安)





お互いを褒めあう思いやり溢れる嫁姑

後記

「いつか、息子のお嫁さんが来てくれる時まで、長生きしてくださいね。」そんな風に姑さんを大切に思いやれる由美子さんは、禮子さんにとって「最高の嫁」であり、「最高の娘」なのでしょう。

竹澤さん家の嫁姑レシピ

キャベツの栄養

抗酸化作用が強く、美肌を作る為の栄養素であるビタミンCや、傷ついた胃の粘膜を修復する効果があるビタミンUなどの含有量が豊富!またカロテンは免疫力を高める作用があり、がん細胞の増殖を抑制してくれると言われています。



姑 春キャベツのあっさり浅漬け& 焼うどん 酢キャベツのっけ盛

春キャベツのあっさり浅漬け (4人分)

- 春キャベツ 200g
- きゅうり 1本
- 大葉 5枚
- 塩 小さじ1弱
- 梅干し 大1個
- しょうゆ 小さじ1〜2
- 白ゴマ 小さじ1

1. 春キャベツは太めのせん切りにする。きゅうりは薄切りにし、大葉はせん切りにする。
2. ポリ袋に1を入れ、塩を振って空気を抜く。水分が出てきたら、さらに空気を抜いて縛る。冷蔵庫に入れ、一晩おく。
3. 2をざるに上げ、しっかりと絞る。
4. 梅干しは種を取り除き、粗めに刻む、ボウルに梅干し、しょうゆ、白ゴマを入れて混ぜ合わせ、3を加える。

焼うどん酢キャベツのっけ盛 (4人分)

酢キャベツ
- 春キャベツ 500g
- ★酢 150cc
- ★砂糖 60g
- ★塩 小さじ1

- 玉うどん 2玉
- 豚肉 100g
- もやし 120g
- 油 少々
- ミニトマト 4個
- しば漬け 少々
- 卵 2個
- ネギ 5cm

1. キャベツを5cmの長さのせん切りにしボウルに入れる。
2. 鍋に★を入れて火にかけ煮立ったら火を止める。
3. 火を止めたらすぐに1に回しかける。
4. 常温まで冷まし、保存容器に移して蓋をし一晩おく。(翌日から食べられます)
5. フライパンに油を入れ、豚肉ともやしを炒める。湯通ししてほぐしたうどんを加え炒め、焼うどんを作る。
6. 卵は炒り卵にし、ネギは2cmほどに切り、しば漬けはみじん切りにする。
7. 焼うどんを皿に盛り、上に4、6、トマトをのせ飾る。

農家のお嫁さん



竹澤由美子さん

パワフルなお母さんにいつも感謝しています

お姑さんの禮子さんは、JA福井市農産物直売所でおはぎが美味しいと評判の「ファームまぁま喜ね舎」の立ち上げメンバーであり、リーダーとして活躍されていました。「多忙な中でも、日の出より早く畑に出て暗くなるまで頑張っているお母さんのパワフルさは真似できない!尊敬しかありません。私が仕事で遅くなる時や、子供達の行事で家を空ける時も快く送り出してくれたり、とても理解があって感謝しています。」

信頼し合える嫁姑関係は"共有"から生まれる

農家から嫁いだ由美子さんは農業に抵抗なく、すぐに田畑仕事を手伝う頼もしい存在となりました。「お母さんと畑に出たり、一緒に過ごす時間を多く共有することで、話す機会が増えてより近くなれたのかも。」と由美子さんは言います。とても仲の良いお二人の円満の秘訣は、「何でも話し合うこと」で、お互いを思いやる声かけを心掛けているそうです。

100点満点!自慢のお嫁さん

お姑さんの禮子さんが竹澤家に嫁いだ50年前は、しきたりや風習が厳しかった時代。そんな厳しさを味わったからこそ、お嫁さんには優しくしたいと言います。「由美ちゃんは、器量はいいし、よく働く。優しい3人の孫もよく手伝ってくれるし、周囲からもいい嫁さんもらったの!と言われるくらい最高のお嫁さんです。」感極まって涙ぐみ話す禮子さんからは、由美子さんへ心からの感謝が溢れていました。

坂井市ゆりの里公園内 農産物直売所

ゆりいちに遊びに行ってきました!



昨年6月にOPENした「ゆりいち」は、
坂井市ゆりの里公園内の農産物直売所です。
ゆりの里公園や、レストラン カフェリリーも
併設していて、家族で楽しめるスポットです。



九首見(くつみ) 三奈(みな)さん　優(ゆう)くん 奈都(なつ)ちゃん



杉田店長

地元春江の美味しいもの、
県内の各地域の農産物や
特産品を販売しています。
お客様に身近な直売所を
目指し、いろいろな
イベントも開催しています。

ゆりいち 店内マップ





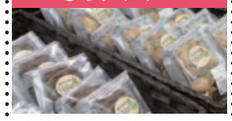




果物　冷蔵品　冷凍品　レジ
お菓子　お菓子　乾物　総菜　お肉　キノコ　レジ
手芸品　野菜　果物　レジ
お菓子　野菜　野菜　お花
米類　野菜　お花

おすすめ特産品

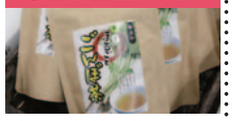
しらクッキー



白茎ごぼうの葉を
使用した、ほのかに白茎
ごぼうの苦味を感じる大
人の味わい。

150円(税込)

まるごと ごんぼ茶



春江町伝統野菜の
越前白茎ごぼうの葉も根
も丸ごと使ったごぼうの
お茶です。

3g×15袋 980円(税込)

越前白茎ごぼうの佃煮



根と葉柄を食べる白茎ご
ぼうを丁寧に塩漬けし、
香りと風味が口の中で広
がる美味しい佃煮です。

80g 300円(税込)

白茎コロッケ



白茎ごぼうの佃煮が
入ったあまじょっぱい
人気商品。

2個 200円(税込)

春江の特産品ですって!



春江ゆりいち会

店頭には、ゆりいち会の
メンバーが作った、採れたての
地元野菜が並びます





春江ゆりいち会は、昨年6月に発足した地元生産者の会で、現在メンバーは72名。毎月、作り方の講習会や勉強会、年に1回は先進地の視察など、農業の啓発活動を行っています。メンバーの交流を深め、相談や意見交換などをし、地域の方々に新鮮で安心な地元野菜をお届けしています。

会長
宮田 啓一さん





ゆりの里公園



ユリーム春江

イベントや展示会などができる多目的ホールがあり、
5月には約100種類のバラ、6月には約15万輪のユリが
咲き誇るゆりフェスタを開催!
入場無料です。

滑り台



芝生広場や
遊具もあるので、
お子様連れに
大人気です。

野菜やお肉など
バーベキューの材料の
調達は、お隣のゆりいちで♪



1炉2,000円で、
鉄板やトングなど貸出OK

ゆりの里公園
TEL:0776-58-0100
http://www.yurinosato.com

もちろん、ゆりは欠かさず
仕入れています。



ゆりいちと言えば

お花の品揃えが豊富!

ゆりの花がシンボルのゆりいちでは、生花の品揃えにも力を入れています。国産のお花にこだわり、地元のお花農家さんからも仕入れていて、「質の良い花を低価格」でご提供しています。切花だけではなく、大ぶりの枝物や当店加工のドライフラワーも人気です。



生花担当
高橋さん

café Lily でランチタイム



公園を一望できるガラス張りの
店内には、お子様連れも安心の
おおきなソファー席



福地鶏の卵黄だけを
贅沢に使い、
食べた瞬間驚くほどの
ふわっふわ食感!

サラダパンケーキプレート 1,400円(税抜)

「自産自消」を理念としている㈱マイファームが営むレストランです。平飼いで育てた福地鶏の新鮮な卵を贅沢に使用したパンケーキや、JAの直売所の地元野菜やお肉などを使用した、若狭牛を使ったミートソースや、平飼卵の濃厚なカルボナーラもおすすめ♪大きなソファーと開放的な空間は、お子様連れにもカップルにも人気です。



無添加でお子さんにも
優しいプリン。新鮮な卵を
たっぷり使った濃厚プリンです
260円(税抜)



パンケーキがふわふわで、野菜が
たくさんのっててヘルシー。
大きなソファーで子どもと並んで
食べることができるのでいいですね。



café Lily カフェリリー
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)
㊡火曜日

ついに! 3/24

販売開始!

甘えび はんぺん



私達の自信作です!
海老の頭の唐揚げも、カリッと
香ばしくて美味しいですよ!



私たちが作ってます!

三国港網元おかみ会 × 農産直売所 ゆりいち　コラボ開発 甘エビはんぺん

船主の奥様達が集まって結成された三国港網元おかみ会は、「もっと福井の美味しい甘海老の美味しさ知ってほしい」という思いから、甘えびを使った商品の考案に力を入れています。なかでも、地元のイベントなどで販売するたび大好評だった「甘えびはんぺん」を、さらに多くの皆さんに味わっていただこうと、ゆりいちとのコラボ商品開発にいたりました。

三国で獲れた新鮮な甘えびのすり身をふんだんに使い、研究を重ねた独自の配合でできた秘伝のタネ。それを丸めて高温の油でからっと揚げたはんぺんは、ふわっと甘えびの甘みが口いっぱいに広がる絶品! 揚げたてはもちろん、冷めても美味しい! 子どもさんのおやつにも、お酒のお供にもぴったりです。ぜひご賞味ください。

現在、隣接のカフェリリーさんとのコラボで、地元で採れた食材を使った「トマトカレー」も開発中です! お楽しみに♪

坂井市ゆりの里公園
農産直売所 ゆりいち

〒919-0483
福井県坂井市春江町石塚21-2-3 (ゆりの里公園内)

電話番号　0776-43-1831
営業時間　9:00〜19:00
定休日　毎週火曜日(火曜が祝日の場合、その翌日)
　　年末年始
指定管理者　株式会社ゆりの里
HPアドレス　http://www.yurinosato.com

ゆりいち周辺マップ



簡単、時短、手軽でおいしい

ふくい朝ごはんレシピ

【まぜごはん、炊き込みごはん篇】

いろん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!

いろん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越前丹生

鮭ときゅうりのまぜごはん レタスと卵のスープ

シャキシャキの織田きゅうりと鮭のコラボ。
レタスと卵のスープで、サラダ感覚の朝ごはん。

材料 (5人分)

鮭ときゅうりのまぜごはん	ごはん……5人分 甘塩鮭……2切れ きゅうり……2本	塩……小さじ1/2 白ごま……小さじ1
レタスと卵のスープ	レタス……4枚 卵……2個 スープ・3カップ(コンソメ1個)	塩……小さじ1/3 こしょう……少々 水溶き片栗粉・大さじ1

下準備

鮭ときゅうりのまぜごはん

1. 鮭は焼いて、身をほぐす。
2. きゅうりは薄切りにして塩で揉み、しばらくおいて水気をきる。

レタスと卵のスープ

1. レタスは一口大に切る。
2. 卵は溶きほぐしておく。

作り方

鮭ときゅうりのまぜごはん

1. ごはんに鮭ときゅうりを混ぜて器に盛り、白ごまを散らす。

レタスと卵のスープ

1. 鍋にスープを入れて沸騰させ、調味料を加え味をととのえる。
2. 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を糸状に流し入れて手早くかき混ぜる。
3. レタスを加えて器に盛る。

JA永平寺

ピクニックコーンごはんとにんにくスープ



食欲のない朝でも、これなら家族大喜び。
おにぎりにしてもO.K!!

材料 (5人分)

ピクニックコーンごはん	米……3合 水……3カップ ピクニックコーン……2本 塩……小さじ1/2	薄口醤油……大さじ1/2 酒……大さじ2 バター……10g
にんにくスープ	にんにく……1片 卵……2個 スープ・3カップ(コンソメ1個)	塩……小さじ1/3 酒……大さじ1 水溶き片栗粉・大さじ1/2

下準備

ピクニックコーンごはん

1. 米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。
2. ピクニックコーンは塩茹でして粒を外す。

にんにくスープ

1. にんにくは薄切りにする。
2. 卵は溶きほぐしておく。

作り方

ピクニックコーンごはん

1. 米に調味料を加えて混ぜ、上にピクニックコーンと芯をおいて炊く。
2. 炊きあがったごはんにバターを入れてからめ、器に盛る。

にんにくスープ

1. スープを沸騰させ、にんにくと調味料を入れて味をととのえる。
2. 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を沸騰している中に糸状に流し入れ、手早くかき混ぜる。

写真が苦手でも大丈夫！

スマホで撮影術



SNS投稿や旅行先など、写真撮影をする機会が日常でもありますよね。「デジカメや、高性能カメラを持っていないし、撮影には自信が無い」そんな方へ、スマホで素敵な写真を撮るコツをご紹介します！

教えてくれたのは
川堺 翔二さん
福井工業大学 大学院工学研究所
博士前期課程 社会システム学専攻
デザイン学コース

教えてくれた人
Charles Garden
~シャルルガーデン~
インスタグラム・facebook
シャルルガーデン で検索

写真の基本のルール

1 明るいところで撮る

スマホカメラの最大の弱点は、暗いところでの撮影です。ですので、できるだけ多くの光を被写体に集めてください。



2 デジタルズームは使わない





3 レンズをきれいに

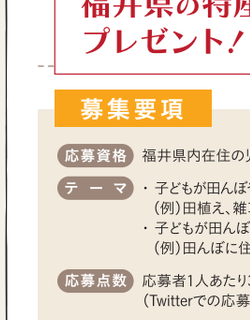
レンズが汚れていてはどんなテクニックを使っても良い写真は撮れません。レンズをキレイにしてから撮影してください。



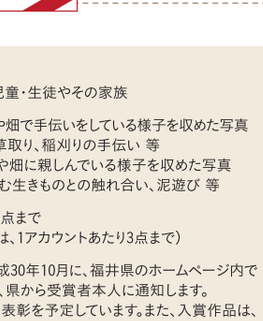
あるあるこんな疑問

Q1 記念写真が“ぶれちゃう”どうしたらうまく撮れる？

✕ せっかくオシャレなお花なのに、なんか平凡＞＜



○ あえて空間を作る！



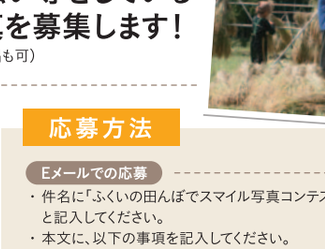
解説

point1 画面にあえて空間を作ると、余裕感が感じられオシャレ感がアップします。

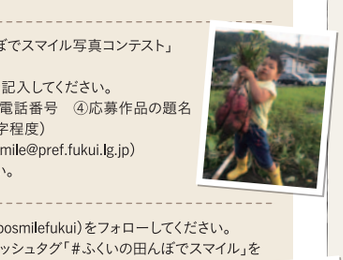
point2 背景にもこだわりましょう！お花のイメージに合わせ、木の背景で温かみを出すとよりまとまりの良い写真に。

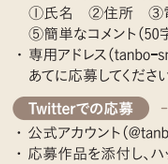
Q4 食べ物をもっと美味しそうに撮りたい！

✕ なんか美味しそうに見えない＞＜



○ 思い切り接写してみる！





解説

point1 はみ出るくらいアップで撮ることで、迫力とボリュームが出てより美味しそうになります！

point2 アングルにこだわりましょう！上からではなく、低めのアングルで撮ると食べ物の立体感と奥行がでてgood

Q2 子どもやペットを“よりかわいく、かっこよく撮りたい”どうしたらうまく撮れる？

✕ 親目線でと撮る



○ 子ども目線で撮る



解説

point1 子どもの目線にあわせて撮る。

point2 カメラ目線をあえて避ける。カメラ目線も可愛いですが、「こっち向いて～」と言わず自然の姿を撮るのもお勧めです！

✕ 傾いている





解説

point1 自然光を利用してできるだけ明るい場所で！

point2 スマホの機能を活用！顔にピントタッチをして、シャッターボタンを押しましょう！逆光でも表情がはっきり見えてきます！

第3回 ふくいの田んぼで

スマイル写真コンテスト

4/16～ 募集開始!!
応募締切 9月28日(金)

入賞者の方には 福井県の特産品をプレゼント！

田んぼでお手伝い等をしている子ども達の写真を募集します！
（野菜作りや畜産体験等の作品も可）



募集要項

応募資格 福井県内在住の児童・生徒やその家族

テーマ
- 子どもが田んぼや畑で手伝いをしている様子を収めた写真（例）田植え、雑草取り、稲刈りの手伝い 等
- 子どもが田んぼや畑に親しんでいる様子を収めた写真（例）田んぼに住む生きものとの触れ合い、泥遊び 等

応募点数 応募者1人あたり3点まで（Twitterでの応募は、1アカウントあたり3点まで）

発表
- 入賞作品は、平成30年10月に、福井県のホームページ内で発表します。また、県から受賞者本人に通知します。
- 平成30年11月に表彰を予定しています。また、入賞作品は、「全国高校生食育王選手権大会」等の会場で展示します。

お問合せ 福井県農林水産部食料産業振興課
TEL:0776-20-0417　FAX:0776-20-0649

応募方法

Eメールでの応募
- 件名に「ふくいの田んぼでスマイル写真コンテスト」と記入してください。
- 本文に、以下の事項を記入してください。
  ①氏名　②住所　③電話番号　④応募作品の題名
  ⑤簡単なコメント（50字程度）
- 専用アドレス（tanbo-smile@pref.fukui.lg.jp）あてに応募してください。

Twitterでの応募
- 公式アカウント（@tanbosmilefukui）をフォローしてください。
- 応募作品を添付し、ハッシュタグ「#ふくいの田んぼでスマイル」をつけて投稿してください。
- ツイートの本文に、応募作品の題名と簡単なコメント（50字程度）を記入してください。



詳しくは ふくいの田んぼでスマイル で検索　主催：福井県・福井県JAグループ

今すぐできる若返り方法！

① 日常生活で若返りホルモンを増やそう

若返りホルモンとは…

若返りホルモンとは成長ホルモンのことで、老化現象と密接な関係を持っています。

成長ホルモンは脳下垂体から分泌される、人体の成長や代謝などをつかさどるホルモンです。15歳から20歳の間に分泌のピークを迎え、その後は加齢とともに減少していきます。（40歳で20歳の時の約40％、80歳を超えると5％にまで減少）成長ホルモンが出なくなると心臓の機能が低下し、血流が悪くなり、新陳代謝が悪くなるといった悪影響が現れ、肌にも多大なダメージを与えます。



今すぐ出来る5つのポイント!!

1 スクワットで若返りホルモンを出す！

成長ホルモンと似た働きをするといわれているのが筋肉から分泌されるマイオカイン。しかも、下半身の4か月以内に新しくできた筋肉を使うことでしか出せないという曲者です。だから、こまめにスクワットなど下半身の筋トレをし、筋肉を壊して入れ替えていくことが必要なのです。また、スクワットをすると脳からも成長ホルモンが分泌されます。筋トレを行った後の方が、安静にしているときの100倍～300倍も分泌されます。

2 空腹時を作ってあげよう！

空腹状態になると成長ホルモンが増量し、若返り遺伝子である「サーチュイン遺伝子」が発動。さらに血管を掃除してくれる善玉ホルモンの「アディポネクチン」が分泌されます。

空腹状態になればなるほど、身体が肌の調子を良くしようと動き出します。ですから、だらだらと間食するのをやめて、1日2～3回、きっちりと「お腹が空いた状態」を作ってあげることが大切です。

3 寝る前に糖質を摂らない！

「食事」で、成長ホルモンの分泌を著しく減らしてしまうことがあります。それが、寝る前に糖質を摂ること！例えばビール、アルコール類、ご飯、パン、麺類、甘いものなど、です。糖質は血糖値をあげるので、処理するためにそのインスリンというホルモンが分泌されます。

このインスリンが血液中に残っている間は「成長ホルモン」は分泌されません。

4 よく噛んでから飲み込むようにする！

噛むことで唾液の分泌量が確実に増え、その唾液には、全身の皮膚や血管の細胞を活性化させ老化を防ぐ唾液腺ホルモンのパロチン、消化酵素であるアミラーゼ、発がん物質を減少させるペルオキシダーゼなどが含まれています。

また、噛み合わせの異常は、姿勢の悪化や歩行困難、頭痛、腰痛のような自律神経失調症状を引き起こすといわれています。



5 良質な睡眠時間と入眠時間を意識する！

午後10時～午前2時が美肌のゴールデンタイムといわれ、就寝してから3時間のあいだに肌の修復、身体の修復が盛んにおこなわれます。しかし10時に就寝する事のは難しいという方は、12時半までに就寝出来る様に心がけましょう。

※ 寝る前のスマートフォン利用には要注意です。画面からは、ブルーライトと呼ばれる、エネルギーの強い光がでており、目の奥の網膜まで到達し体内時計を狂わせて交感神経が活性化し、寝つきが悪くなってしまいます。

② 毎日の食事で若返り！インナーケア成分

なんといっても若さは、お肌に表れます。本は、新しい肌を生みだす「細胞の活性化」から細胞を守る「抗酸化・免疫強化」、そして細胞に栄養を行き渡らせる「血行促進」。この3つをサポートするのがインナーケア成分です。インナーケア成分にはターンオーバーを助け、新陳代謝を促進する効果があります。

インナーケア成分とは大きく分けて6つあります

①ビタミンB群

玄米、ナッツ類（B1）レバー、うなぎ（B2）まぐろ刺身、バナナ（B6）／レバー、牛乳（B12）／かつお、ぶり、さば（ナイアシン）／牛乳、卵（パテトン酸）／小松菜、ほうれん草（葉酸）／卵、ナッツ類（ビオチン）など

②ビタミンA

ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、だいこん、にら、うなぎ、あなご、すじこ、いくらなど

③ビタミンC

パプリカ、レモン、パセリ、いちご、ピーマン、キウイフルーツ、ブロッコリー、柿、ゆず、めんたいこなど

④ビタミンE

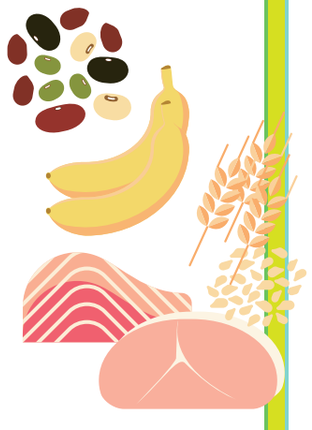
ナッツ類、アボカド、ぶり、すじこ、いくら、からすみ、唐辛子、タラコ、抹茶など

⑤パントテン酸カルシウム

レバー、干し椎茸、鶏はつ、鶏ささみ、うなぎ、たまごの黄身、タラコ、納豆など

⑥L-システイン

卵、豚肉（赤身）、鶏肉、鮭、大豆、はちみつ、にんにく、唐辛子、ヒマワリの種など



若く見える人の特徴って？

髪にツヤとボリュームがある！

髪の毛も年齢を重ねれば質感が変わってくるのは当たり前のことですが、髪型によってボリューム感等はずいぶん変わってくるもの。「私はこの髪型が似合うはず」と若い時と同じ髪型を続けるよりも、美容師さん等と相談しながら、その時々で良い髪型を探すと良いのではないでしょうか。また髪の若さは健康な頭皮を保つことも大切です。

若く見える人は肌がキレイ！

外見的に若く見える人の特徴は、なんといっても肌がキレイなこと。それだけで実年齢よりもずっと若々しく見せてくれるのです。一番印象を左右するのはもちろん顔ですが、実は首や手の肌の質感も、年齢を判断する大きなポイントの1つになっています。若く見られたい人は、顔のケアだけでなく、首のシワや手の荒れ等にも注意が必要です。

スタイルが若さのポイント！

やはり見た目というのは第一印象で重要です。体型に関しては、ぽっちゃりしていると年齢を感じますが、普通体型かトレーニングにより引き締まっている人はハツラツと見えます。さらに姿勢が丸いと老けてみられがちなので、正しい姿勢と髪の毛も整っているだけで10歳は若く見えます。

いろいろなことに興味を持っている！

夢に向かって努力している人、新しいことにチャレンジしている人、様々なことにアンテナを張り、取り入れている人。そういう人たちは表情も若々しく、内側から輝いています。時には今までやったことのないことにチャレンジしてみたり、自分と全く違う分野、職種の友人との交遊関係を築いたり、リフレッシュさせることこそ、若く見える一番の秘訣です。

食生活がきちんとしている！

肌艶やしっとりとした水分量を感じさせる肌には、きちんとした食生活、良質な睡眠と肌ケアが足りているかが非常に影響をします。朝昼晩と適当な量の食事の摂取に合わせてビタミンを果物で補います。特に紫外線や疲労の回復にはビタミンCが必要でこまめに摂取しましょう。



まとめ

お金と時間をかけなくても、若返るためにはやはり生活習慣は欠かせません。「日々の小さな意識と努力で若返られる」ということです。見た目はもちろんですが、イキイキしていること。人間は年老いていくと、だんだん新しいものを受け入れることがおっくうになってきます。その人間心理と逆行し、老いていっても新しいものに興味を持って吸収しようとするモチベーションを維持することが、人の脳を若く、また見た目も若くさせます。新しい趣味やスポーツに積極的に挑戦するのもいいかも知れませんね。



Kirameki women story

山を愛する、しいたけ栽培一筋の幸せ

越前町の上戸地区で昔ながらの原木栽培で
姉崎椎茸園を営む姉崎裕美子さんにお話をうかがいました。



姉崎椎茸園
姉崎 裕美子 さん

生産量5%の貴重な「原木栽培」

半年ほどで育つ「菌床栽培」に対して、ナラやクヌギの木に菌を埋め込む「原木栽培」は自然の中で2年近くかけて育てるため、現在はしいたけの生産量の約5%といわれています。その「原木栽培業」を40年営んでいるのが姉崎ご夫婦。ご主人自ら切り出した原木をきれいに組んで並べるのが奥さんの裕美子さんのお仕事で、敷地内には4万本近くの原木があり、一つ一つが大きくて立派なしいたけが育っています。木の伐採・運搬などかなりの労力に加え、あえて自然環境に左右されやすい「原木栽培」にこだわる理由をお聞きすると「手間暇かけた原木栽培だからこそのしいたけ本来の味になるんですよ！プリプリとした食感・香りは〝木〟や〝森〟の風味そのものなんです。自然の中でゆっくりと育ったしいたけは肉厚で美味しいんです。山から木を切り出すことで山の手入れにもなり、地産地消にも繋がりますしね。」と溢れる笑顔で答えてくれました。

お客様の喜びの声が何より嬉しい

夫婦二人三脚で姉崎椎茸園を営む他に裕美子さんは、原木栽培の体験会、お料理教室、食育・子育て支援など生産者としてのPR活動にも積極的に取り組んでいます。「もっと原木栽培を知ってもらって、自然と触れて欲しいんです。山に人が入らなければ山は死んでしまいますからね。山を活かしていくことも私たちの役割だと思っています。」と話す姿に熱い使命感を感じました。「県内外のお客様に、〝姉崎さんのしいたけは美味しい〟と喜んでもらえると、嬉しくてやりがいを感じますね。しいたけ一筋で続けてきて良かった！って思うんです。」最後にしいたけ栽培の苦労は？聞くと「苦労なんてありません（笑）好きな自然や山に囲まれながら、好きな仕事ができるのは幸せなことです。」と教えてくれました。これからも自然の恵みを大切に守り続ける裕美子さんの志にはとても感動しました。

自然の恵みの中で育つ椎茸





いつもご主人と二人三脚



姉崎椎茸園
丹生郡越前町上戸19-4
TEL:0778-36-0374

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♪

串酒場 八朔 はっさく

こちらの食材を使用 JA若狭

旬野菜をお供に。ふわふわの串かつが絶品！

「ダイアリー見たよ」でファーストドリンク無料



昨年人気No.1の豚串かつを始め、女性からはデザート串も人気ですよ。





◎串かつ ……100円～
◎ねぎ盛り ……350円
◎どて焼き ……450円
◎ソースかつ丼・醤油かつ丼 ……600円



小浜市大手町3-6
TEL.0770-52-5252
㊡火曜～土曜
第1部 18:00~22:00
第2部 22:00~25:30
売り切れ次第終了
日曜
17:30~21:00
売り切れ次第終了
㊡月曜日

精肉 焼肉店 牛若丸

こちらの食材を使用 JA花咲ふくい きらら の丘

トロける！絶品の若狭牛をリーズナブルに堪能♪



◎宴会コース
……2,000円
……2,500円
……3,500円
◎若狭牛堪能コース
……6,500円
※3名様より要予約
※その他ご予算に合わせてお作りします。
◎飲み放題
……1,500円



「ダイアリー見たよ」でソフトドリンクサービス



地元の野菜&お米と美味しい若狭牛でお待ちしております。



あわら市舟津45-3-1
TEL.0776-77-1230
㊡11:00~14:30
17:00~22:30
(LO22:00)
㊡火曜日 第2水曜日

グリルやまだ

JAテラル越前

創業４０年以上の名店
地元産お米と自家製ソースが絶妙！



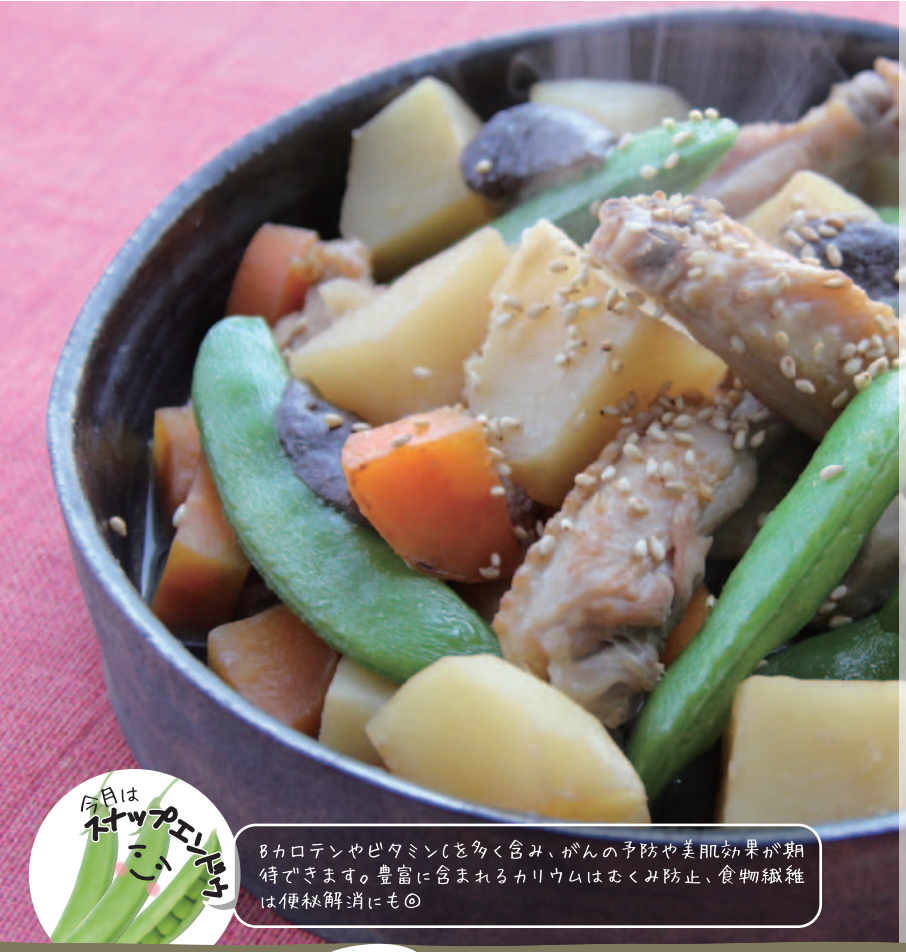
お食事されたお客様、コーヒーはセルフサービスです。ご自由にお飲みください。
オーナー 酒井さん



◎ミックス丼 ……1130円
◎かつ丼 ……920円
◎エビ丼 ……920円
※みそ汁、サラダ付
◎切かつ定食(ソースカツ3枚) ……990円
※全て税込価格



勝山市郡町1-2-18
TEL.0779-88-5656
㊡11:30~14:00
17:30~20:00
㊡月曜日



今月は スナップエンドウ

βカロテンやビタミンCを多く含み、がんの予防や美肌効果が期待できます。豊富に含まれるカリウムはむくみ防止、食物繊維は便秘解消にも◎

鶏肉とスナップエンドウの煮物

材料 - 4人分 -

- 手羽中…… 12本
- じゃがいも……3個
- にんじん…… 1/2本
- 玉ねぎ……1/4個
- しいたけ…… 6房
- スナップエンドウ…… 10本
- 昆布…… 8×8cm

A
- 水…… 350cc
- 酒…… 100cc
- しょうゆ…… 大さじ3
- 砂糖……大さじ2

- ごま油……適量

1. フライパンでごま油を熱し、手羽中をこんがり焼き色がつくまで炒める。乱切りにしたじゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて油が馴染むまで炒める。
2. 1に昆布、しいたけ、Aを加えて煮立ったら弱火にして15分煮る。
3. スジをとったスナップエンドウを加え、さらに5分ほど煮込む。

まるごと! 使い切りレシピ

—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。

スナップエンドウと大根の和え物



1. 大根を千切りにして塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
2. スナップエンドウのスジを取り、さっと茹でる。茹で上がったものを種と房をわけ、房を千切りにする。
3. 1と2にホタテ缶とAを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料 - 4人分 -

- 大根…… 5cm
- スナップエンドウ…… 10本
- ホタテほぐし身缶…1缶(45g)
- 塩…… 少々

A
- ごま油……大さじ1
- 酢……大さじ1
- 薄口しょうゆ… 大さじ1/2
- 砂糖…… 小さじ2/3
- わさび…… 適量

スナップエンドウとタコのアヒージョ

材料 - 4人分 -

- オリーブオイル… 200cc
- スナップエンドウ…… 8本
- アンチョビ…… 1片
- にんにく…… 3個
- 赤唐辛子……1本
- 塩…… 適量

1. スナップエンドウのスジをとり、半分にぶつ切りする。タコは一口大に乱切りする。
2. スキレットまたは小鍋にニンニクと唐辛子、アンチョビ、塩を入れ、混ぜ合わせて弱火にかける。しっかりと水気を切った①を入れてじわじわと泡が出るまで10分ほど火にかける。火が通ったら完成。



ママゴト時間

mamagoto

ママもリフレッシュしたい!!
趣味にコレど〜う!?

来月は母の日。

「今年はなにを贈ろうかな」とお悩みの方へ♪生花と変わらない外観を持ちながら、美しさを長く保つことのできるプリザーブドフラワーで、センスのいいオリジナルギフトを贈っちゃおう!

プリザーブドフラワーリース作成
＊制作時間＊ 30分〜1時間
＊ 費 用 ＊ 3,800円＋税
＊持ち物＊ 手ぶらでOK♪
＊完全予約制＊



シャルルガーデン
Charles Garden
プリザーブドフラワーと雑貨のお店
TEL.0776-65-1268
携帯 090-4686-2438
福井県坂井市丸岡町小黒74-85-3



No.01

No.02
使うのはこれ!
ハサミとグルーガン





No.03
母の日用の
お花をチョイス。



No.04
先生から作り方の
コツを習います



No.05
出来上がりを
想像しながら
どんどん付けちゃおう!



No.06 板にリースを貼り付けます

完成



心を込めて作ったプレゼントで喜ばれること間違いなし♪

Report 生花とは違い、長期保存できるのでコストパフォーマンスも◎!
時間を忘れて夢中になります。先生の作品やアクセサリーなど店内販売もたくさんあります。
一度、お店に足を運んでみてください!

こんな時どうしたらいいの!?

子育てあるある〜おもちゃのお片づけ編〜

片付けで困っている第1位♛はおもちゃの片づけ

片づけをしてほしい時に何と声かけしていますか?
聞き取り調査をすると、「ご飯だからお片づけしてね〜」など"〇〇だから片づけて"と伝えている方が多いようです。
実はそこに片付かない原因が!「片づけて」だけの声掛けでは子どもは「どのおもちゃの事を言っているんだろう?」「どこに片づけたらいいの?」と戸惑っているかも。
まずは具体的に『何を』、『どこに』片づけるのかを子どもと一緒に決める事から始めましょう。





藪下智子 先生
福井お片づけ倶楽部
片づけアドバイザー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

『何をどこに』を決める為の大原則 "〇〇に合わせた"片づけをしましょう

❶ 成長に合わせる



子どもの身長に合わせて届く高さまでにしましょう。

❷ 遊び方に合わせる



おもちゃを種類別にしましょう。別けるコツは、子どもが自ら進んで片づけてもらえる様に一緒に決める事です。

❸ 量に合わせる



収納ケースの大きさを決め、いらないおもちゃを整理して適度な量にしましょう。

まとめ

整理整頓が完了してからがスタートラインです。
継続は力なり♪上手に出来るまで、ママも一緒に片づけをしましょう。
忘れてはいけないのが、出来たら褒めてあげてください。
「明日もがんばろう!」という気持ちも芽生え、
進んで片づけをしてくるきっかけにもなりますよ♪



今さら聞けない

大人の教養 vol.7

「正しい言葉遣いを知りましょう」



一般社団法人
日本礼儀作法
マナー協会
副理事 堀内康代

言葉は、コミュニケーションに欠かすことのできないツールです。言葉の使い方ひとつで、その人の印象が変わってきます。言葉の使い方が不適切であったために、誤解されたり、不快な思いをさせたり、ときには相手を傷つけることもあります。日本では、年齢や経験の異なる人、立場や地位の異なる人達と上手くコミュニケーションをとり、よりよい人間関係を築いていくために敬語は欠かせません。敬語は、日本語において古くから重要な役割を果たしてきた言葉遣いであり文化です。正しく使われているようで案外、使われていない敬語：

美しい日本語を話すことができれば、より円滑にコミュニケーションが広がるでしょう。

敬語とは

「敬語」とは、相手を尊重し、丁寧に伝えるための言葉です。そのため、「敬語」を用いる際に大切なことは、相手を心から敬う気持ちです。

「敬語」には、尊敬語・謙譲語・丁寧語の3種類があり、相手と自分、相手と自分の組織間の関係や立場によって使い分けます。

「敬語」は、自分から見て年上の人や上司など社会的立場が上位の人に対して使います。

〈年上の人〉〈学校の先生〉〈会社の上司〉
〈年上の親族〉〈会社の取引先の人、お客様〉

動詞	尊敬語	謙譲語	丁寧語
言う	おっしゃる・言われる 例）お客様がおっしゃっていました。	申す・申し上げる 例）営業部の田中に申し伝えます。	言います
見る	ご覧になる・見られる 例）こちらの資料はご覧になりましたか。	拝見する 例）こちらの資料を拝見いたします。	見ます
聞く	お聞きになる・聞かれる・お耳に入る 例）〇〇の件、お聞きになりましたか。	伺う・承る・お聞きする・拝聴する 例）はい、伺い(承り)ます。	聞きます
話す	お話しになる・話される 例）田中様とお話しになりましたか。	(お話し)申し上げる・お話しする 例）私からお話し申し上げます。	話します



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

主婦に嬉しい♪

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 純米酒 福煌

(ふくのきらめき)
720ml × 2本入り

3名様

濃厚なコクと米本来の
旨味を感じながらも、
辛口のフレッシュでドライな
味に仕上がり。
冷やしてすっきり、お燗で
ふっくらとした味わいと、
お好みに合わせて
楽しめます。



JA越前丹生

D 詰め合わせ 姉崎椎茸園の干ししいたけと筍の水煮セット

10名様

採れたてのタケノコはアクが
少なく柔らかいので、
その日のうちに茹で上げ
真空パックされています。
煮ものやおでんに最適!



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!

●郵便番号 ●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)
- イ JA-SS、JA直売所、Aコープ
- ウ ドラックストア(クスリのアオキ・ゲンキー)
- エ その他

●今号の感想
- ア 大変良かった
- イ どちらかというと良かった
- ウ あまり良くなかった
- 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

凄腕男子



Ikemen JA男子 vol.7



Masaru

週末は美味しい料理を
作って家族サービスをする
満点パパ！



お名前／柳瀬 勝さん
年　齢／33歳
勤め先／JAはるえ 営農経済課
趣　味／ドライブ
好きな女性のタイプ／子供好きな人

常に笑顔を大切に

柳瀬勝



Yanase

施設管理を任される責任者の
徹底した仕事ぶりで
お客様からの信頼度も高い!!



しあわせばあちゃん

10年前まで苗の植え方も知らなかった私が、営農指導員さんやご近所の方に教わりながら、今では出荷するまでになりました。美味しかったと喜んでもらえる野菜を作るのに、主人と二人で仲良くケンカしながら試行錯誤して楽しんでいます（笑）。農業は休みなし。毎日体を動かす習慣が、若く健康でいさせてくれるんかな。

福井市　吉田洋美さん（67）