

HAPPY♡な暮らしましょう。

# Diary

## 夏号



2018.7.1

川端さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

### 夏のお弁当対策!

お弁当レシピ

### 髪のお悩みを改善!

誰だっ  
輝け  
ける



若狭牛や  
JA特産品が当たる  
**プレゼント**  
盛り沢山だよ!



# 嫁

## きゅうりのナムル & きゅうりの春巻き

### きゅうりの春巻き (4人分)

- きゅうり1本
- 大葉8枚
- エリンギ小2本
- ベーコン8枚
- プロセスチーズ100g
- 春巻きの皮8枚
- バター少々
- 片栗粉少々

- つけだれ
- ★しょうゆ大さじ4
  - ★酢大さじ4
  - ★ごま油小さじ1

### きゅうりのナムル (4人分)

- きゅうり2本
- 鶏もも肉100g
- かにかま10本
- 白ごま適量
- 3倍濃縮めんつゆ大さじ3
- ごま油大さじ2
- 酒大さじ1
- 塩少々

- 1 きゅうりを薄切り、かにかまを細切りにする。
- 2 きゅうりを塩でしめて、絞って水気をきる。
- 3 鶏もも肉を細切りにして酒をかけて電子レンジ500Wで2分間加熱する。
- 4 鶏もも肉が冷めたら、きゅうり、かにかま、白ごまを入れて、めんつゆとごま油を加え混ぜ合わせる。

- 1 きゅうりを薄切りにし、エリンギを5mm位の厚さに切る。
- 2 エリンギとベーコンをそれぞれバターで軽く炒める。
- 3 春巻きの皮に大葉、きゅうり、ベーコン、チーズ・エリンギの順に包み、水溶き片栗粉でとめる。
- 4 揚げ油を熱し、春巻きを揚げる。



(お互いの)主人より、ふたりの日常会話や長いゆも(笑)

# 嫁

絵美さん

川端さん家の

純恵さん



## きゅうりのキンピラ & きゅうりとサバのちらし寿し & きゅうりの佃煮

### きゅうりのキンピラ (4人分)

- きゅうり大さきめ2本
- ごま油適量
- 黒ごま適量
- かつおぶし適量
- 酒みりん大さじ2
- さとう小さじ2
- しょうゆ大さじ1

- 1 きゅうりを縦半分に切り、小さいスプーンなどで中の種を取り除く。
- 2 1を斜めに薄切りする。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れてきゅうりを炒める。
- 4 きゅうりがしなっとしてきたら、酒みりん・さとう・しょうゆを入れさらに炒める。
- 5 最後に黒ごま、かつおぶしを適量振り入れる。

### きゅうりとサバのちらし寿し (4人分)

- ごはん3合
- 塩サバ(骨取り)4切れ200g
- きゅうり1本
- みょうが2本
- 大葉10枚
- 甘酢しょうゆが20g
- すし酢大さじ6
- 白ごま適量
- きざみのり適量
- 薄焼き卵(卵2個)

- 1 きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみして水気をきる。大葉・みょうが・甘酢しょうゆがは千切りにして水気をきる。
- 2 塩サバを焼いて、身をほぐす。
- 3 ご飯にすし酢を入れて混ぜる。
- 4 全部の材料を混ぜ合わせ、仕上げにきざみのりを散らす。

### きゅうりの佃煮 (4人分)

- きゅうり1.5kg
- 塩1% (15g)
- 煮汁(三温糖100g)
- しょうゆ100cc
- 五倍酢原液20cc
- みりん20cc
- エコーブ液体かつおだし(50倍濃厚)5cc
- しょうゆ10g
- 刻み昆布5g
- 赤唐辛子(1本)
- かえりちりめん25g

- 1 きゅうりは薄い輪切りか、半月切りにして塩を加え重石を一晚漬けて水気をきる。(絞った後のきゅうりの重さが1kg以下になるように)
- 2 しょうゆをせん切り、赤唐辛子は種を出し2~3等分に切る
- 3 鍋に煮汁の調味料と、2、刻み昆布を入れて煮立て、きゅうりとちりめんを入れて煮汁がなくなるまで煮詰める。

### きゅうりの栄養

低カロリーで、主な栄養素はβカロテン(ビタミンA)・ビタミンC・ビタミンK・カリウム。効能的には、むくみの解消、熱を下げる、高血圧・腎臓病の予防、薄毛予防にもいいと言われています。夏バテにはおすすめの食材!

### 後記

お二人は就寝以外は、ほとんどリビングで一緒に過ごすそうです。また、言いたいことはお互いの夫を介してではなく、直接話すことが大切だと教えてくれました。まさに理想の嫁姑の姿でした!

純恵さんは「絵美ちゃんは元看護師で、おじいちゃんの介護も献身的にしてくれて有難かったです。知識もあるので頼りになりましたし、この子はとにかく勉強家。自分で聞いて自分でできるようになるまで努力する。私にとつてもいい娘なんです。」笑顔で話す純恵さん、実は絵美さんのお母さんとも意気投合し、お母さん同士でランチやお茶、イベントにでかけたり、お揃いの時計を持っているほど大変仲良しだそうです。絵美さんは「母同士が仲良しというのは、すごく有難いしそれも感謝ですね!」

### 姑さんもお嫁さんとも尊重する姿勢

「とても美味しいんです!」絵美さんから姑の純恵さんのことを聞くと「とにかく気遣いや周囲の人への心配りが素晴らしいんです!それに明るいです。私にも押し付けず私が自分で気付くことができるようにしてくれます。」

農業が忙しい時には純恵さん夫婦のお手伝いをする絵美さん。「こは、土を触ったり、採れたてのお野菜を食べられたり、作物が育つ環境だった子供にとつてもいい環境なんです。食事も平日はお母さんが和食を中心に作って

### 姑さんをも尊敬している理想の関係

純恵さん夫婦・絵美さん夫婦・お子さん2人と7人の大家族で日々にはぎやかに暮らしています。

### 27歳で最初から大家族と同居



川端絵美さん

## 農家のお嫁さん

## ジェラートトリノ

今年3月に開かれた  
大会でジェラート  
職人日本一に輝いた  
森園店長



管内の森國牧場から届けられる新鮮な生乳を100%使用した、旬の野菜や果物のジェラート。濃厚な旨味や、フレッシュな爽やかさを味わえる絶品です。



小さいお子様まで食べて頂ける、  
安心素材のジェラートです

## イートインスペース

館内で購入したお弁当やおはぎ、  
ジェラートなどその場で食べる事ができます。

## そば処 臥竜 寿縁

管内産のそば粉100%で作る越前おろしそばや、福井生まれの新品種小麦「県大3号(ふくこむぎ)」で作ったうどんも人気です。

丁寧に挽いたそば粉の手打ち蕎麦は、  
味も香りも絶品です



そばの実や揚げなど、福井の美味を  
贅沢に堪能できる「寿縁」780円

JA 福井市 農産物直売所

## 喜ね舎 愛菜館

福井市河増町9-10-1 TEL0776-52-8311  
◎4月～11月 8:30～18:00 12月～3月 8:30～17:30  
◎年中無休(年末年始除く) HPアドレス ja-kineya.com



## 喜ね舎に来たらこの逸品! 福井市産もち米 100%使用!

### おはぎとお餅



遠方からも買いに来るほど美味しいと有名な「おはぎ」はもちろん、お餅好きにはたまらない、大福もちやあべかわ、おろし餅など豊富な品揃え!

### 越前塩の赤飯



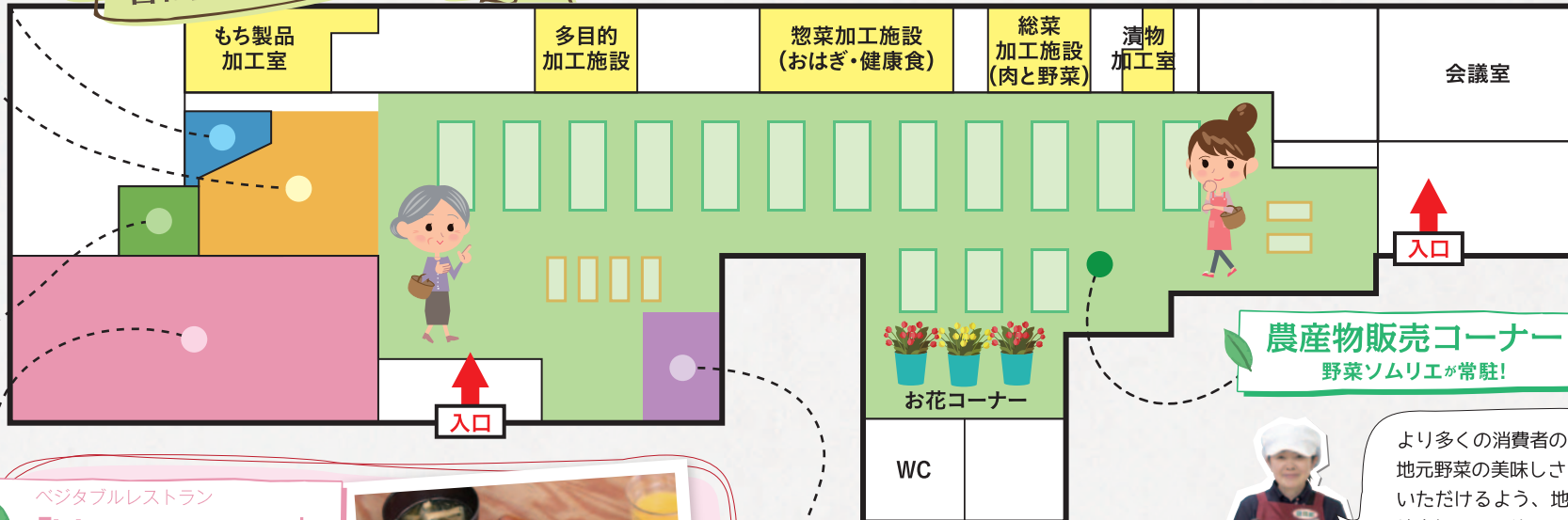
赤飯のもっちりもちの食感と、越前塩の絶妙な塩加減が人気!

### 福井米菓



すりおろした福井市産生姜入りのシロップをコーティングした爽やかな風味のあられや、木田地区の伝統野菜「木田ちそ」をざらめ糖に混ぜたあられも人気。

## 喜ね舎 愛菜館 店内マップ



## ベジタブルレストラン 「Veg.terrace」



美味しいスイーツも  
ご利用してまーす♡  
カフェタイムもどうぞ



ハンバーグプレート 大人1,380円(税込)  
小学生未満、65歳以上 1,250円(税込)

地元農産物をふんだんに使った料理を提供。店内60席、テラス席もあり、お客様からご年配の方迄楽しめる豊富なメニューが揃っています。

TEL0776-43-6366  
◎9:00～15:00 (ランチタイム11:00～14:00まで)  
◎水曜日

# 4/24 リニューアルオープン!

JA 福井市 農産物直売所

## 喜ね舎 愛菜館の魅力をレポート!

売り場面積の拡張、イートインスペースや地場野菜を使ったメニュー満載のレストランを新設!  
“買う”“食べる”“見る”楽しみいっぱいパワーアップしました!

駐車可能台数が**190台**に  
売り場面積は**2倍以上**(1052㎡)に拡大!



前田 所長  
売り場が広がって、農産物を初め、特産加工品も豊富に揃っています。レストランやイートインコーナーも充実しているので、買って食べて楽しめる空間となっております。ぜひ遊びにいらしてください。

## 農産物販売コーナー

野菜ソムリエが常駐!



野菜ソムリエ 山口さん

より多くの消費者の方に地元野菜の美味しさを知っていただけるよう、地元野菜や特産加工品を使ったお料理レシピなども提供させていただきます!

## お米売り場



お米マスターが常駐しています。  
お米のことならなんでもご相談ください。

地元農家栽培の地域限定米など豊富な品揃え!  
精米したての新鮮な今搾り米も販売!

## お肉コーナー



地元産のお肉も売ってます!

## 県内初! 食農体験ビニールハウス

農作業を体験できる施設を喜ね舎敷地内に新設。年数回、食育イベントを実施予定。お子様や消費者に実際に種まきから収穫する喜びまでを体験していただけます。



おすすめ!

# 夏のお弁当おかずレシピ!

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・美の調和がとれた  
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。



## トマトの生姜和え



【材料】

- ・プチトマト……6個(A)
- ・すりおろし生姜……小さじ1
- ・黒酢……小さじ1
- ・オリーブオイル……小さじ1
- ・しょうゆ……少々

1. プチトマトはヘタをとり、好きな大きさに切ってAと和える。

## 絹さやと桜エビ炒め



【材料】

- ・絹さや……1パック
- ・桜えび……大きじ1
- ・酒……小さじ1
- ・オイスターソース……小さじ1/2
- ・塩……少々

1. フライパンでサラダ油を熱し、スジをとった絹さやと桜えびを炒める。
2. 油が馴染んだら調味料を入れて手早く炒める。

## カブとゆかりのあっさり漬け



【材料】

- ・カブ……1個
- ・塩……ひとつまみ(A)
- ・ゆかり……小さじ1/2
- ・砂糖……小さじ1/2
- ・すし酢……小さじ1/2

1. カブをいちょう切りにし塩をふる。
2. しばらく置き水気をしぼったら、Aと共にビニール袋に入れて軽く揉む。

## しそ唐揚げ



【材料】

- ・鶏もも肉……400g
- ・青しそふりかけ……小さじ2
- ・すりおろし生姜……小さじ1
- ・レモン汁……小さじ1/2(衣)
- ・市販の天ぷら粉……70g
- ・水……65cc
- ・鶏がらスープの素……小さじ1/2

1. 一口大に切り分けた鶏もも肉に生姜・青しそふりかけ・レモン汁で下味をつけ、混ぜ合わせた衣をつけて160℃の油でじっくり揚げる。
2. パットに取り出し10分休ませた後180℃の油で2度揚げする。

## はんぺんバーグ



【材料】

- ・はんぺん……1袋(120g)
- ・コーン缶……大きじ2
- ・ズッキーニ……1/4本
- ・チーズ(溶けないタイプ)
- ・片栗粉……小さじ1
- ・サラダ油……適量

1. ジップロックにはんぺんを入れて塊がなくなるまで手で押しつぶす。その中にコーン、細かく刻んだズッキーニとチーズ、片栗粉を混ぜ合わせる。
2. 1を5等分し平らな円形にする。多めの油をいれたフライパンで両面じっくり揚げ焼く。

## ごぼうとアスパラのきんぴら



【材料】

- ・豚こま切肉……80g
- ・ごぼう……60g
- ・アスパラ……1本
- ・サラダ油……適量(A)
- ・水……30cc
- ・砂糖……小さじ1
- ・醤油……大きじ1/2
- ・酒……大きじ1/2
- ・みりん……小さじ1
- ・カレー粉……小さじ1/2

1. 豚肉は細かく切る。アスパラは硬い根元を取り除き斜め薄切りにし、ごぼうはささがきしてさっと酢水につけたあと水気をきる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、ごぼう、アスパラを入れて炒める。Aを入れ汁気がなくなるまで炒め煮する。

もう傷ませない!

# 夏のお弁当対策

温が上がってくると心配なのが、おかずが傷む事。  
子ども達が食べる頃に、色や味が変わっていないか、  
まさかの食中毒の恐れまで考えてしまいます>>  
そこで今回は、傷ませないためのコツとポイントをまとめてみました。



POINT

## 1 お弁当箱はしっかりと殺菌!

菌をお弁当箱につけないように、お弁当箱や箸箱をよく洗い、よく乾かしましょう。カビが繁殖しやすいゴムやシリコンのバックンは、必ず洗って乾かしましょう。一番良いのは、洗った後に熱湯をかけて殺菌することです。

POINT

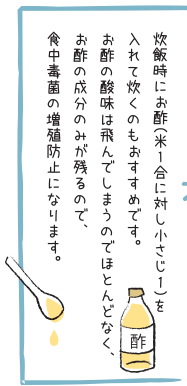
## 2 お酢の殺菌効果を利用する

キッチンペーパーにお酢を含ませ、お弁当箱を拭くと抗菌効果が高まります。酢酸濃度が高いほど、抗菌効果は強くなります! 酢酸濃度2.5%で腸炎ブリストは15秒、サルモネラ菌やブドウ球菌は10分静置される事が検証済みです。(一般的な酢酢は酢酸濃度4.2%)

POINT

## 3 おかずはしっかりと加熱&濃い味つけ

細菌の多くは、75度以上の加熱を1分続けることで死滅します。また、塩にも殺菌作用があり、比較的濃い味・塩分が多めのものによって細菌が守りやすくなります。



※お酢の匂いは10分間ほど置くことで飛んで気にならなくなります。  
※アルミ製のお弁当箱は腐食の恐れがあるため使用不可。  
※お酢の匂いは10分間ほど置くことで飛んで気にならなくなります。  
※アルミ製のお弁当箱は腐食の恐れがあるため使用不可。

## 殺菌作用の強い味方食材ベスト3

### お酢

お酢に含まれる酢酸には強い殺菌力があるので、調味料として活用すべし。

### 梅干し

クエン酸は細菌の繁殖を抑えますが、効果は接触している部分に限られるので、ちぎってまんべんなくごはんなどに混ぜましょう。

### 生姜

ジンゲロンやショウガオールには強い殺菌作用があります。

## 夏場のお弁当、傷みやすいご飯&おかずはコレ!

### × 混ぜご飯

でんぷん質が多く、傷みやすい

### × 水分の多い煮物

### × 半熟卵

### × ジャガイモやカボチャの煮物

### × 水分の多い生野菜

### × 明太子・たらこ

火が通っていない卵はアブナイ!

## 裏技

冷凍したまま詰めて自然解凍で美味しい冷凍食品は、保冷剤の代わりとなって傷むのを防いでくれます。ただし家庭で作られた冷凍のおかずは、解凍するにつれて水分が出るため、逆に細菌の繁殖する場になってしまう可能性があるため、おすすめできません。

## 夏のお弁当作りの三原則

### 1 余計な菌をつけない

手には常在菌がたくさん付着しています。よく洗うことはもちろん、必ず清潔な菜箸を使って詰めましょう。

### 2 冷やして保存する

30度前後が微生物の増殖が活発になります。おかずはよく冷ましてから詰め、保冷剤などでできるだけ低温を保つようにしましょう。

### 3 細菌の繁殖を招く水気は厳禁

おかずの汁気をはじめ、生野菜もキッチンペーパーで水分を吸い取らせてから詰めましょう。

せっかく作ったお弁当が傷まないように、今回のポイントを実践してみてください。あまり神経質にならずに、楽しくお弁当を作りましょう!

# 健康な頭皮で髪のお悩み改善！

私の髪のお悩み聞いてください！

**Q** 最近、抜け毛も多くベタンとなりがちです。髪全体にも艶がなくなってきた気がします。年齢のせいでしょうか？  
(40代主婦)



**Q** 生理の周期にバラつきがあり更年期症状かな？って感じることもあります。髪も以前より薄くなった気がします。(30代主婦)



**A** 年齢を重ねると、活動しない休息中の髪が増加します。大きな原因がヘアサイクルと呼ばれる髪の新旧が入れ替わる周期の変化です。通常は、髪全体の90〜95%がこの活動中のヘアサイクルの中にあり、残りの5〜10%は活動を休んでいる状態。しかし、年齢を重ねると、周期の変化で活動中の髪の数徐徐に少なくなり、休息中の髪が増えていきます。特に女性は更年期以降になると、85%ぐらいしか活動しなくなってくるため、髪全体の密度が少なくなっていくのです。

**A** 女性ホルモンの減少は髪にも影響しています。「更年期障害」は本来、閉経前後の45〜55歳頃の女性に起こる症状ですが、近年、20〜30代の女性に、更年期障害のような症状を訴える人が増えてきました。この状態のことを、「若年性更年期障害」や「プチ更年期」などと呼ばれています。髪のコラーゲンを増やしたり、髪の毛の発達をサポートする働きがある女性ホルモンの「エストロゲン」の減少によって、髪のハリ・艶がなくなり抜け毛や薄毛の原因にもなってしまうのです。また、睡眠不足や冷え、ストレス過多、運動不足などの生活が続けば、自律神経のバランスが乱れ、髪の成長にも影響します。☆産後、抜け毛が増えたり、髪が薄くなりやすいというのは妊娠中に増加していたエストロゲンが産後に一気に減少するためだと言われています。

## 髪のお悩み対策

### まずは頭皮環境を整えましょう。

頭皮環境を整えることで、いくつになってもすこやかで美しい髪を育むことができます！

特に今の時期の「頭皮の乾燥」については要注意！

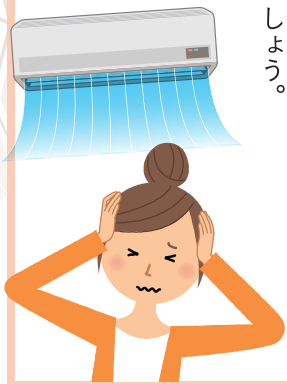


髪の悩みを招く

# 「頭皮の乾燥」の原因とは？

## 1 冷暖房による湿度差

冷暖房の効いた部屋にいると室内と屋外の湿度差があり、頭皮が汗をかいたり、冷やされたり緑り返して頭皮がさらに乾燥しやすくなります。また、頭皮から出た皮脂が毛穴に詰まり、フケや抜け毛の原因にもなります。皮膚に優しい湿度は60%〜65%です。加湿器や観葉植物を置いて湿度を保たせ、エアコンの風は直接当たらないようにしましょう。



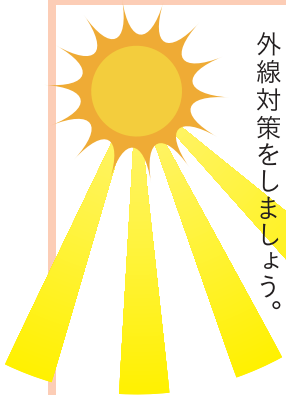
## 2 シャンプーのやり過ぎ・高温シャワー

冷暖房の効いた部屋にいると室内皮脂には外部の刺激から頭皮を守るバリア機能としての役割があります。1日2回以上のシャンプーや高温のシャワーは、頭皮に必要な皮脂を洗い流してしまいます。シャンプーは1日1回の洗髪で、指の腹で頭皮をマッサージしながら優しく洗います。高温のお湯でも皮脂が流れ過ぎてしまうので、40度以下のぬるま湯で洗うようにしましょう。



## 3 紫外線によるダメージ

頭皮は紫外線を浴びやすく、分け目とつむじの部分は顔と比べておよそ3倍の紫外線を浴びているといわれます。紫外線を浴びた頭皮は、バリア機能が衰えているため乾燥や痒み、フケなどトラブルが起きやすくなり、日焼けした髪もキューティクルが剥がれてパサつきのある髪になります。特に、紫外線が多い時間帯の10時〜14時は要注意なので、日傘、日焼け止めで紫外線対策をしましょう。



## 4 ブラッシングのやり過ぎ

ブラッシングは頭皮に刺激が加わることで血行が促され、髪をつくる毛母細胞の働きがよくなり、ハリやコシのある髪になります。しかし、やり過ぎると静電気でキューティクルが壊れて髪の内部のタンパク質や水分が流出してしまい、乾燥でパサパサになり、角質層がダメージを受けてフケの原因にもなります。ブラッシングはシャンプー前の髪の毛が乾いた状態でゆっくり丁寧にしましょう。



今日からできる！

# 頭皮ケア POINT!!

その1  
正しいシャンプーで  
頭皮の潤いをアップ♪

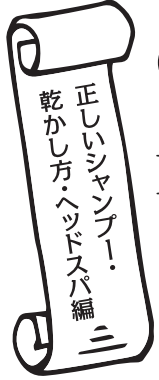


- 1 髪が絡まないように乾いた状態でクシでとかす
- 2 30秒くらい、頭皮までしっかりと濡らす
- 3 シャンプーを泡立てて頭皮全体に馴染ませる
- 4 指の腹で頭皮をマッサージしながらやさしく洗う(爪を立ててゴシゴシしない)
- 5 シャンプーのヌルつきがなくなるまでしっかりと頭皮と髪を洗い流す(高温では必要な皮脂まで洗い流してしまうのでぬるま湯!)
- 6 トリートメント・コンディショナーもしっかりと洗い流す。

その2  
シャンプー後は  
自然乾燥ではなく、  
ドライヤーで乾かす♪



- 1 髪をタオルに挟み、ポンポンと軽くたたくようにして水分を取る
- 2 ドライヤーは20cmくらい離して使用し、1箇所集中しないように、角度や位置を動かしながら根元を乾かす
- 3 髪の表面や裏側もしっかりと乾かし、仕上げにドライヤーの冷風を使うことで髪全体に艶を出す



その3  
セルフヘッドスパで  
髪のお悩み改善&  
顔のリフトアップ効果♪



- 1 乾いている状態でブラッシングする
- 2 オイルフリーオイル・精油・ホホバオイルなどを手にとってから頭皮にのせる。
- 3 指の腹で頭皮全体に馴染ませたら、指の腹で両耳の後ろをマッサージ(円を描くように10秒くらい大きく動かす)
- 4 頭頂部に向けて下から上に10秒くらいリフトアップ
- 5 つむじの周りを指の腹で10秒くらい頭全体を持ち上げるようにマッサージ
- 6 ホットタオルを頭に巻き5分程度おく(ニールハットをかぶるとより効果的)  
※ホットタオルは水を含ませたタオルを電子レンジに1分間温めればOK(火傷しないよう注意)
- 7 ぬるま湯で頭皮のオイルを落とし、シャンプーで洗い流す

## まとめ

髪のお悩みは、まずは健康な頭皮から! そのためには普段のシャンプーや髪の乾かし方を正しく行い、日々のちょっとしたケアで頭皮が健康になり、髪も美しくなっていくのです。この夏は、ぜひヘアケアを意識して潤いのある髪を手に入れましょう。



# 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池田

## フレッシュトマトのピラフ風

材料 (5人分)

米	3合
水	3カップ
ミディトマト	200g
ベーコン	50g
コーン缶	50g
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
プロセスチーズ	50g
パセリ	少々

越のルビーと炊き上げたごはんは彩りも最高♪  
チーズやバター、ちょっぴり醤油をかけてみたりとアレンジ色々。

### 下準備

- 1 米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。
- 2 トマトはヘタを取る。ベーコン・チーズは1.5cm角に切る

### 作り方

- 1 米に調味料を入れて軽く混ぜ、トマトとベーコン・コーンをのせて炊く。
- 2 炊き上がったら、トマトは半分はつぶして混ぜ込む。器に盛り、トマトとチーズ・パセリを飾る。

JAはるえ

## 枝豆昆布のまぜごはん

材料 (5人分)

ごはん	5人分	塩	少々
茹で枝豆	80g	塩昆布	適量



食べ始めたら止まらない枝豆。ご飯が炊き上がった後に枝豆を混ぜ合わせるから、コリッとした歯ごたえが楽しみ、昆布の塩加減が絶品!!

### 下準備

- 1 茹でた枝豆は鞘から出して、軽く塩を振っておく。

### 作り方

- 1 ごはんに枝豆と塩昆布を入れて混ぜ合わせえる。

福井生まれの

# 美味しいもの

地元で生産している農産物を直撃取材!  
生産者の方々の、工夫とこだわりが  
たっぷり詰まった食材をご紹介します。

梅の産地、三方から誕  
生したマルゴ梅は、酸っ  
ぱ過ぎないまろやかな  
味の逸品。自家梅園で  
育てた梅を厳選し、低  
塩で漬け込み、土用干  
し後に無農薬栽培のし  
そだけで染めてある安  
心・安全な梅干しです。



マルゴ梅  
1800円(1kg約60個)

JA 厳選された【塩】を使用



完熟梅干(はちみつ) 完熟梅干(しそ染め)

肉厚で旨みが最高♡  
有機栽培! 「マルゴ梅」

ご注文承ります。  
お問合せはコチラ

マルゴ梅

TEL. 0770-46-1122

三方上中郡若狭町  
田井 29-11-2



「こだわりの塩を  
ご提供しています。」



JA 敦賀美方 生産者  
屋敷 西田支店長 仲上輝彦さん

「安心で安全な  
梅作りがモットーです。  
舌あつりの良い、  
美味しい梅干しです!」

地元の「赤米」にこだわった  
体に優しいスイーツ



右上/あかまこココロパイ150円 右下/塩パン100円  
左上/サブ写真参照 左下/赤米クッキーホワイトチョコ200円



越前市南中山地区で生産し  
ている、赤米など安心素材  
を使用したスイーツ屋。  
シンプルさと、オリジナルリ  
テイを求めている出来上がった  
商品は体にも優しくお子さ  
まのおやつにも最適です。



赤米シュー  
生チョコクリーム...150円



オーナー 富田佳子さん  
スタッフ 上山さん 長谷川さん

くになかのケーキ屋さん

TEL. 0778-42-1070

越前市国中町 63-13-3

☎9:00~19:00

(木~土のみパンも販売)

☎日曜



ブルーベリーやいちじく農  
園を営む愛菜夢工房「いずみ会」  
が作るジャムは、夜明け  
前に1つ1つ手摘みで収穫  
した高品質な果実を使用。  
水は一切使用しないので濃  
厚で美味しいと人気です。



ブルーベリー  
ジャム...500円



作り置きをしない  
こだわりのジャムは、  
フレッシュユア  
美味しいですよ!



愛菜夢工房「いずみ会」  
飯塚さん 林さん

愛菜夢工房「いずみ会」

TEL. 090-5688-0435 (飯塚)  
福井市串野町 4-58

販売所 Aコープ堀ノ宮店・みゆき店・  
やしろ店 / 喜ね舎愛菜館

いちじくコンポート350円 キウイジャム400円 ブルーベリーミックスジャム400円

朝摘みの果実で作った  
100%手作りジャム



# わたしたちコレを作っています!!

vol1 ~トマト農家の若いパワー~

「トマトに愛情と手間をかけた分だけ美味しく育つんです。」



明城ファーム株式会社  
取締役 明城 義和 さん

明城ファーム株式会社  
杉田 静香 さん

## 若い力で未来の農業存続に 立ち向かう義和さん

トマト農家の明城ファームは創業22年。現在、義和さんが先頭となり美味しいトマトを生産しています。

また2017年には新鮮なトマトを商品化しTOMATE TOMATOのブランドを立ち上げました。「6次産業化の流れでトマトを作って市場に卸すだけではなく、それを原材料とした加工食品の製造・販売や観光農園のような地域資源を生かしたかったんです。

このトマトの食べ頃や、お料理などに使用してさらに美味しくなる食べ方は自分達が一番分かっていますから(笑)と笑顔の義和さん。また地元で農業存続をしていくために「農業って楽しそう」と分かってもらえよう保育園や小学校の児童にハウスを開放しています。「目先だけの収穫・販売だけ考えたらダメなんです。若い人たちが少しでも農業に関心を持ってもらえるように、未来の農業のことをボランティアでも取り組むことが大切なんです」と熱く語ってくれました。

## 初めての農業に携わり 「楽しい」と笑顔の杉田さん

旦那さんが漁師に憧れ、関西から福井に居住。杉田さん自身も福井ならではの職を探したところ明城ファームと出会いました。元々体育会系だったので、体力には自

信があったんですが、収穫時期は筋肉痛になりましたね(笑)。でも明城さんが「愛情と手間をかけた分だけ美味しく育つよ」って。繊細に大切に育てると、本当に美味しい。子供がトマト苦手だったんですが、このトマトだけは美味しくて食べるんですよ。いち主婦でありながら農家で働くことは大変じゃないですか?の問いかけに「ここは子供のことも配慮してくれて、主婦でも働きやすい環境だと思います。ありがたいですよ。だから私も福井で農業に携わってもっとこの美味しいトマトを広めていきたいです。」

## わたしたちのイチ押しはコレ!



TOMATE  
TOMATOセット  
3,240円

太陽の香りが詰まった濃厚でさっぱりした甘さが絶品のトマト

こくまトマトソース  
たっぷり生パウルで焼くと風味up!

すばいずケチャップ  
香り立つ生のスパイス

こくこくトマト  
完熟の美味しさ

とろとろジャム  
種ごとおいしいトマトの甘み

やさしいケチャップ  
蒸したやさしい甘み

明城ファーム  
株式会社  
越前市杉崎町7-11  
TEL:0778-27-2083

趣味のサークル



＜活動例＞ ●ガーデニング ●手芸  
●フラダンス ●寄せ植え ●菜園教室 など



食育



みんなの  
関心の高い  
テーマについて  
学びます。

＜活動例＞ ●食と農を楽しく学ぶ  
●親子食農体験 ●親子料理教室 など

学習活動



＜活動例＞  
●研修会  
●講演会

LET'S TRY!

やってみましょ、  
ごいっしょに。

JA組合員や  
農家じゃなくても  
入れます。

若くても  
高齢でも  
楽しめる内容で  
いっぱい。

スポーツ

料理

いろんな  
世代の知識が  
もらえる。

仲間づくり



＜活動例＞  
●旅行 など



＜活動例＞ ●ヨガ ●ウォーキング  
●ソフトバレー など



＜活動例＞ ●キャラ弁 ●デコ巻き寿司  
●かわいいお菓子の料理教室  
●安全・安心の味噌づくり など

お問い合わせは

※各地域JA女性部によって、活動内容が異なる場合があります。予めご了承ください。

JA女性部 (担当: 社) 福井市大手3-2-18 ☎0776-27-8218 FAX.0776-23-9390

ふくいJA情報!  
スプ.ふくい



JA女性部

# 新メンバー大募集!

スポーツ

料理

仲間づくり

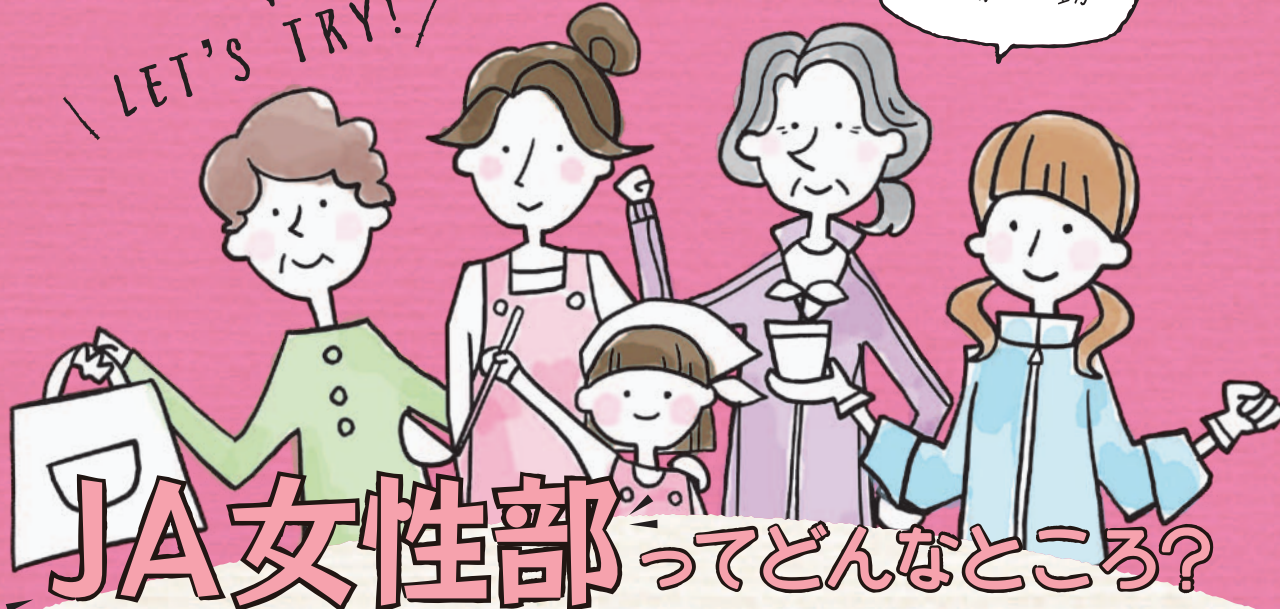
LET'S TRY!

学ぼう  
遊ぼう  
育とう

趣味のサークル

食育

学習活動



## JA女性部ってどんなところ?

健全な食と農を次代に引き継ぐため、JAに結集して活動するグループです。

《最後に》

J日女性部は、活動を行いながら、いろんな方々と知り合い、暮らしを豊かにする知恵や知識を得られます。女性として、主婦として、母親として、地域を支える社会人として新たな活動を始めることが出来るので、みなさんは是非気軽に地元の日女性の女性部活動に参加してください。



JA県女性協  
フレッシュミズ部会  
部会長 松田三代さん

問1

「日女性部ってどんな活動を行っているの?」



問2

「日女性部って農家の奥さんしか参加できないの?」



答1

私たち日女性部は、「楽しみながら学ぶ」をモットーに、料理教室やヨガ講座 親子で参加できる農業体験を行い、幅広い年代で楽しめる活動を行っています。また食品添加物の講演会や地元の農産物を使った料理教室などを開き、「食」の大切さを学んでいます。

答2

いいえ。組合員の方でなくても、誰でも入会することができます。活動に初めて参加してくださった方からも、「日さんのイベントなので、もっと真面目で堅苦しいのかと思ってたけど、参加してみたら敷居が低くて、楽しかったです。」などの感想も頂いています。

ママもリフレッシュしたい!!  
 趣味にコレどう?!

## 天然石の夏ブレス

夏到来!!  
 薄着の季節の楽しみと言えば、  
 手首で魅せるブレスレット。  
 着こなしに合わせた天然石の  
 オリジナルブレスを作っちゃおう♪

### ブレスレット作成

\* 制作時間 \* 30分

\* 費用 \*

ゴム仕様 1,500円~(税込)

チェーン仕様 2,000円~(税込)

\* 完全予約制 \*

数名のご予約が集まり次第行います

予約先: TEL. 0776-76-3113

Mail. maggio.0213@gmail.com

ピアス、イヤリングも揃っています!



イヤリング→ピアスへ  
 ピアス→イヤリングへ 取り替えOK!

### 取扱い店舗

シャルガーデン

## Charles Garden

TEL.0776-76-3113

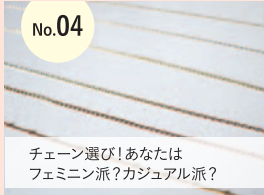
坂井市丸岡町小黑74-85-3

### start!



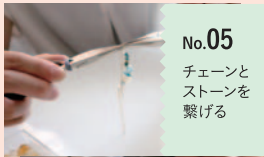
今回は  
 チェーン仕様  
 にチャレンジ!

### No.04



チェーン選び!あなたは  
 フェミニン派?カジュアル派?

### No.05



チェーンと  
 ストーンを  
 繋げる

### No.06



飾り用の  
 ストーン選び  
 をしてNo.05  
 に繋げる

### No.01



まずは  
 ストーンを  
 チョイス

### No.02



先生から  
 選び方・作り方のコツを習います。

### No.03



ストーンの  
 配列を  
 考えながら  
 穴に通す。

## Report

自分好みで、しかも“天然石”ブレスレットは嬉しい♪ゴム仕様はお子さまにも安心なで親子でお揃いにするのもお勧め!

## これもお勧め!



ゴム仕様での、  
 時計バンドも出来ます!  
 脱着が簡単&オシャレ!

\* 価格 \* 3,500円(税込)

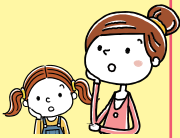


完成

### ステップ①

とりあえず⇒  
 「思い出」に変える

「思い出のモノ」として保管するものを選びます。年間で数点に絞りたいところです。絞る基準は「この作品をいつまで取っておけばいいんだろう」と考えてみましょう。収納スペースも考え、厳選して手元に置くほうが、ずっと大切にしている感じがします。



### ステップ②

とりあえず  
 箱や袋に保管

作品は「処分するか取っておくか」の判断に時間がかかるもの。「先ず大きな袋にとりあえず」どんどん入れていき様子を見ましょう。



### ステップ③

持たせて写真を撮る

「子どもと作品を一緒に」写真を撮ります。作品だけの写真を撮るといふ方が多いと思いますが、兄弟がいると誰の作品か、何歳ごろに作ったものなのかわからず、「とりあえず」写真を撮っただけという状況になります。作品と一緒に撮ることで、その写真に価値が出ます。



### ステップ④

期限を決めて飾る

作品を飾ってあげることで、子どもにも自信をつけることにもなります。家族がよく目にする場所に飾っておけば、自然と話題にのぼるのでグッド♪



## まとめ

取っておくかどうかを聞くと、写真を撮ると満足するのか「要らない」と言われる場合が多いので、親のこちらが拍子抜けするほどです。まず作品を持ち帰ってきたら、「持たせて写真を撮る♪」を習慣にしましょう。



夏休み前は学校で作った作品を持ち帰り、  
 自宅に荷物が増える時期。今回は、「簡単に捨てられない!」  
 作品達の保管&片づけテクニクをご提案!

子育てであるある  
 学校で作った「作品」の収納術

こんな時  
 どうしたらいいの!?



藪下智子 先生

福井お片づけ倶楽部

片づけアドバイザー

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

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

## 「襦の開け方を身につけましょう」

日本の家屋は襦や障子で仕切られていたため、昔はドアをノックするといった習慣はありませんでした。最近では西洋式のドアが当たり前ですから、ドアをノックするマナーは身に付けているものの、和室に通された場合、襦をどう開けたらよいかわからないか？戸惑います。

襦の開け閉めの作法は、「和の心」そのものの形でもあります。正式な方法を知ることとはどんなシーンでも対処できることとなりますし、教養として、お子様や職場での部下・後輩にもぜひお伝えしてみたいかたがででしょうか。

### 襦の開け方

襦を開けるときは、正座して丁寧に開けましょう。

また、突然襦を開けて、お客様を驚かすことがないように気遣うことが大切です。



### 襦の開け方の手順

- 1 出入りする襦は、下座側から出入りするのが基本です。
- 2 開けようとする襦の中央に、襦とごぶし(二つ分の間隔をあけ)正座します。
- 3 襦を開けるまえに、「失礼します。」と声をかけます。
- 4 引手に近い方に手をかけておよそ5cm程度、襦を開きます。
- 5 開閉は襦の枠のところに手をかけて行い、今から入りますという合図を送ります。
- 6 掛けていた手を引手から枠に沿ってすつと下ろし、敷居から自然に手が届く位置を押して中央まで開けます。これは、部屋の様子を観察し、一呼吸置く動作です。また、この時点では、室内の人と目を合わせません。
- 7 手を変えて残りを開けます。開ける幅は体が通れるくらいで、全部は開けず、5cmほど残しておきます。この5cmほど残しておくことは、閉めるときの手がかりになります。
- 8 襦を開けたら会釈し、両手で体を支え入室します。

次号 秋号  
10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・オートバル花咲／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 池田町産コシヒカリ 「舞いけだ」(2kg)と トマトジュース(1本)のセット

10名様

足羽川源流の  
おいしい水と空気  
で作られたお米と、  
絞られた100%の  
越のルビーを使用した  
トマトジュースです。



## D 麦とろそば・麦とろ麺 贈答用詰め合わせ 3名様

福井県産大麦粉・そば粉を  
仕様した安心・安全の  
国産原料使用。  
喉越しがよく、つるつると  
滑らかで絶妙な食感!  
風味も抜群です!



## プレゼント応募方法

応募〆切 8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)
  - エ その他
- 今号の感想
  - ア 大変良かった
  - イ どちらかという良かった
  - 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  
ファミルシェ  
「Diary(ダイアリー) プレゼント応募」係

# 若熱男子



夏の消防団県大会に向けて、  
毎週月曜～土曜日の早朝5時から  
一生懸命、消防訓練に励んでいます！

## Ikemen JA男子 vol.8

お名前／太田 康生さん  
年齢／19歳 独身  
勤め先／JA花咲ふくい  
趣味／消防団・マーチングバンド  
好きな女性のタイプ／明るくて優しい人



明るく一生懸命に  
組合員のためを思って

太田康正



真面目で誠実なしっかり者の19歳の  
母の実家の農業を継ぐことが自分の使命であり、  
夢であると語ってくれました。

にんにく栽培に携わって40年。  
にんにくパワーで生涯現役



勤めていたJAを退職してからも、JA女性部代表、県の食育サポーター、直売所でお弁当製造、畑仕事と忙しく、休みなし。地域のため人のためにパワフルに動けるその元気の源は、お世話になった方々が自分にくれた事への“感謝のお返し気持ち”なんです。やりたい事がまだまだあって1日24時間じゃ足りないわ(笑)

永平寺町 南部 よし子さん(70)



永平寺特産のにんにく

しあわせ  
ばあちゃん