

HAPPY♡な暮らししましょ。

Diary

冬号

無料

2019.1.1

黒田さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君ーJA男子ー

30代から気になる

歯のケア

今こそ
子どもにかかる
お金を考えよう

寄り添えば あったかい

若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
盛り沢山だよ！

ぶり大根& 紅白なますタラコあえ

紅白なますタラコあえ

大根.....500g
人参.....60g
塩.....大さじ1
たらこの缶詰.....1個
砂糖.....大さじ3.5
酢.....大さじ2
ゆず.....一片を千切り

1. 大根、人参を千切りにする。
2. 塩もみしてしんなりしたら絞る。
3. ②を入れ、タラコの缶詰を崩しながら混ぜる。
4. 千切りにしたゆずを飾る。

ぶり大根

ぶり.....半身 大根.....1kg
しょうゆ.....大さじ5 水.....3カップ
A 砂糖.....大さじ5 しょうが.....一片
ネギ.....1本 ※青いところを3cmの長さに切る

1. ぶりを食べやすい大きさに切る。
2. 1.をお湯にくぐらせ、水で血合いの汚れを取る。
3. 大根は食べやすい大きさに切り、少し切り込みを入れ、レンジで5分加熱する。
4. しょうがを薄切りにする。
5. 鍋にAを入れ煮立たせ、2. 3.を加えて落とし蓋をして煮る。
6. 煮詰めたら火を止めて冷ます。

point

お正月料理にも
お酒のあてにもピッタリ!

大根の栄養

大根の辛みには胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の動きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。旬の時期にはたっぷり味わいたい、体にうれしい野菜です。

農家 黒田さんちの

嫁姑レシピ

大根とにんじんのこうじ漬け& ごんざぶろう炒め

ごんざぶろう炒め

大根.....500g しょうゆ.....大さじ3
人参.....100g たかのつめ.....少々
打ち豆.....20g サラダ油.....大さじ1
薄揚げ.....50g ごま油.....小さじ1
砂糖.....大さじ2

1. 大根と人参を短冊ぎりにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ、1.を炒める。
3. ごま油と薄揚げ、打ち豆を入れて炒める。
4. 砂糖を入れてさらに炒める。
5. しょうゆとたかのつめを入れる。

一度蒸してから作るという、
自家製の打ち豆を使用しています♪



大根とにんじんのこうじ漬け

大根.....800g しょうが.....100g
人参.....100g 塩.....大根の3%
みがきにしん.....500g 酢.....適量
甘酒 ごはん.....500g こうじ.....50g

1. 米のとぎ汁ににんじんを入れて3日間漬け込む。取り出して酢水でにんじんを洗い一口大に切る。
2. 大根を一口大に切って半日干す。大根と細切りにした人参しょうがに塩を入れて、塩もみして寝かせる。
3. 炊飯器にごはんとかうじを入れてお湯をひたひたに入れて、12時間保温して甘酒を作る。
4. 1. 2. 3.を混ぜてジッパー付ポリ袋、又はタッパーに入れて5日間寝かせて出来上がり。

point

手間はかかるけど、絶品です!



お嫁さん 陽子さん

お嫁さん 黒田栄子さん

とにかくお米が おいしい!と絶賛

黒田家では主にお米を作っています。陽子さんは「うちのお米美味しんですよ!嫁いで初めて冷ご飯が美味しいと思ったくらいですから(笑)」と教えてくれました。姑の栄子さんも「陽子さんはいつもごはんを美味しいって言うってくれるのが嬉しいね」と笑顔。陽子さんが仕事で忙しい時は、姑の栄子さんがおかずを作っておいてくれるそうで、そ

れがまた美味しいんだと陽子さんは姑の味を絶賛していました。

「お義母さんには、なんでも話しやすいのがありがたい!」

「お義母さんは私の言ったことによく笑ってくれるし、完璧主義者じゃないから、私が失敗した時きつく言わずにフォローしてくれるのがありがたいんです。また問題があつて話合う時は、言ってくれてありがたうって言うってくれる。」と陽子さん。姑の栄子さんも「陽子さんは人見知りせず社会的で近所や学校でも人当たりがいい、同居して10年、いい嫁もらつたと思つてます!」と答えてくれました♪

編集後記

お互いが素のままで、思い合える理想の嫁姑の関係。円満の秘訣は「こちょこやせず楽しいのが一番やさし」と笑顔の栄子さんでした。



娘さんたちの
髪結いは姑の栄子さんが
してくれるそうです♪



取材時はずっと笑顔の
おふたりに癒されました♪

農家のお嫁さん



お嫁さん
黒田陽子さん

大家族に 憧れて26才で同居

元々実家は核家族で、祖父母の家も実家から遠かった場所にあり、小さい頃から陽子さんはおじいちゃんおばあちゃんがいる大家族に憧れていたそうです。そして結婚当初から同居し、当時は曾祖父・曾祖母・義父・義母・夫の妹と陽子さん夫婦で大人7人の生活でした。現在は子ども3人と曾祖母と義父・夫と陽子さんの8人の大家族!「にぎやかでいいですよ。子どもたちにとってもおじいちゃんおばあちゃんがいるのは良いと思います」

04

学費が200万円必要になったら？

学資保険の場合は約182万円程の投資で200万円の学費が調達できる計算になります。一方、教育ローンを利用した場合のシュミレーションでは、200万円の学費を調達する為に約228万円の支払いが生じます。差額は実に約45～46万円です。

	金利	期間	借入金	毎月返済額	返済総額
国の教育ローン	2.65%	10年	200万円	19,200円	2,284,800円

※月々のご返済額の目安(保証料は含みません)

	返戻率	期間	満期額	毎月積立額	積立総額
学資保険(一例)	約109.5%	15年	200万円	10,140円	1,825,200円

対策1 子どもの将来を親子でちゃんと考える

教育を受けるには様々な費用がかかり、最初の表でもあったように私立の高校や大学の入学金や学

対策2 教育ローンはなんと低金利が嬉しい

教育ローンは資金使途が自由なフリーローンやカードローンより金利が低いのが一番のメリットです。現在、日本政策金融公庫が取り扱う「国の教育ローン」は金利が2%・銀行系が3.5%・JAが2.3%・信販系が5.10%といわれています。また、一般的に奨学金は進学後の支給開始となり、入学前の費用に利用することができないのに対して、教育ローンは入学前に必要な入学金や授業料などの支払いに利用できます。

対策3 子どもが生まれてすぐにも子ども共済や学資保険へ

一般的なデータでは約6割以上の家庭が子ども共済や学資保険に加入しているそうです。中には貯蓄だけで準備できる家庭も3割弱といわれていますが、家計のやりくりに余裕がない方のほとんどは同時に住宅ローンを抱えているため、なかなか貯蓄だけで教育資金を準備しておくのは厳しいのが現実です。一番の理想は学費が多額に必要な時期の為に、前もって地道に子ども共済や学資保険に加入しておき、それでも足りない分を奨学金や教育ローンで補うというのがおすすめです。

子どもさんの教育資金でご質問・ご相談はお近くのJAまでお気軽にお問合せください。

JA福井市 社支店 境谷 卓洋 さん

費、予備校・塾の費用などお金がかかります。またこれらに係わる交通費や家賃などの学生生活費も発生しますので、お金の負担がかかります。地道に子ども共済や学資保険や預貯金をしていても、まとまったお金が用意できない場合があるかも知れません。そのために子どもにいくらかかるのか、今のままでどれくらい足りないのか、そのための教育ローンはいくら必要かなど今から調べて、きちんと計画を立てましょう。また、子どもが借主となる奨学金も、学費など教育ローンとほとんど同じ目的のために利用できますので、じっくり計画をたて上手に組み合わせる利用するのが最善です。奨学金は教育ローンと比べると劇的に金利が低く、返済は在学中からではなく卒業後。ですが今の時代奨学金返済の為に苦しんでいる若者もたくさんいるのも事実です。

親子で子どもの将来を考えた上で、今の家計の最適な方法を選択しましょう。

今こそ子どもにかかるお金を考えよう!!



大学費用っていくら？

注1 入学費用は「受験費用」「入学しなかった学校への納付金」「学校納付金」の合計
注2 在学費用は「学校教育費(授業料、通学費、教科書代等)」「家庭教育費(塾、稽古事の費用等)」の合計

	国公立	私立
入学費用(初年度)注1	82万円	106万円
在学費用(年間)注2	94万円	160万円

※日本政府金融公庫「教育負担の実態調査結果」(平成27年度)より

さらにプラスα

の学生生活費

●居住形態別学生生活費
(大学昼間部: 国立・公立・私立大学の平均)

※独立行政法人日本学生支援機構(JASSO)「平成26年度学生生活調査結果」より

自宅通学に比べて
1.3倍
かかります!

自宅	下宿、アパート、その他
1,677,100円	2,129,900円

30代～40代の主婦にお聞きしました!

貴女は子どもの教育のお金をどうしてますか？

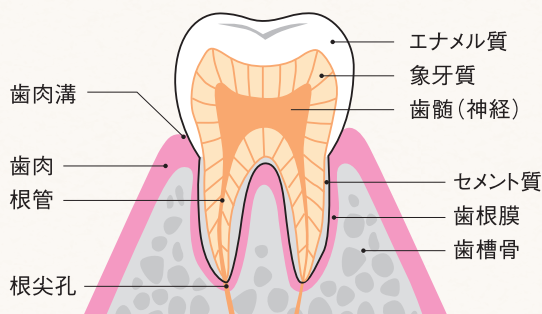
- 生まれてからすぐに子ども共済や学資保険に加入している (意見多数)
- 子ども共済や学資保険だけでは足りないという危機感も持っている (意見多数)
- 子どものいざという時の預貯金をしている
- 住宅ローンがあるのでまだ子ども共済や学資保険に加入していない
- 教育ローンがあるのは知っているが詳細はわからない
- ジュニアNISAに加入している
- 子どもが奨学金で進学すると決めているが不安
- 教育ローンを組んでなおかつパート代をそのまま上の子の仕送りしている



あなたは大丈夫!? 女性に多い歯やお口のトラブル

○セルフケア

知覚過敏用の歯磨剤を使い、歯ブラシで優しく磨いてください。研磨剤が配合されていないジェルタイプの歯磨き粉もオススメです。フッ素やミネラル成分が配合された歯磨き剤を使い、歯を強化するのも効果的です。



- 原因1 歯周病が進行して歯肉が痩せると、歯の根面が露出します
- 原因2 歯をゴシゴシ磨きすぎ、エナメル質が削れる
- 原因3 歯ぎしりや噛み締めで歯の表面がすり減る
- 原因4 炭酸や酸っぱいものの食べ過ぎでエナメル質が溶ける

○知覚過敏はケアできる？
歯の最表層にある「エナメル質」に冷たいものが触れると、痛みを感じることがほとんどありません。しかし歯肉が痩せるなどして、その内側の「象牙質」が露出してしまふと、知覚過敏が起こるリスクはグンと高くなります。

Q 冷たいものを
食べたり飲んだりすると
歯がキーン！

30代から歯のケア 気になる

「歯科医院はむし歯になったら通うもの」と思っていました。が、年齢とともに抱える歯のトラブルは変わってきているようです。今回は、30代以上の歯の気になる事情や、正しいケア方法を調査しました。

歯科は「先延ばし派」が52.7%

子供の頃はよく通っていた歯科医院ですが、大人になるにつれ結婚、出産、仕事で忙しいなどの様々な理由で、歯科医院に行く機会が減っていませんか？ 30～50代の女性の9割を超える方が「歯科医院での健診・受診」を「先延ばしにするほう」と答えています。自分より家族のケアを優先したり、「まだ大丈夫」と症状を我慢したりしていると、どんどん悪化してしまい、より治療に時間がかかってしまう結果に！ 定期的な健診や早めの受診は大切なのです。

日本人の半数が
歯の問題で
日常に支障！
とくに50代は歯の
トラブルが最大化

この1～2年に歯や口の問題（痛くなる、腫れる、つめものが取れる、ものがはさまるなど）で日常生活に支障をきたしたことがあると答えた方が調査対象全体の半数！ 年代とともにトラブルは増え、40代以降は半数以上、50代は56.5%ともっとも高くなっています。若い年代からお口の定期的な予防ケアが大事です。



歯や口の中の
「悩みや
気になること」

- 1位 むし歯・歯周病
 - 2位 歯と歯の間に
ものがはさまる
 - 3位 歯の色
(ホワイトニング)
 - 4位 口臭
 - 5位 歯並び
 - 6位 歯石
 - 7位 歯が痛む・しみる
(知覚過敏)
 - 8位 歯ぐきから
出血・腫れる
(歯槽膿漏)
- その他、歯の矯正、歯ぎしり、ドライマウスなども
気になる方が多いようです。

※調査項目・数値は公益社団法人日本歯科医師会が全国の15～79歳男女を対象に実施した「歯科医療に関する一般生活者意識調査」～2018年度調査報告書～より引用

Q 黄ばみが気になる！
ホワイトニングって
どうやるの？

歯の黄ばみの原因は、タバコ・ワインや、加齢による黄ばみ。歯が変色していると不潔に見えたり、実年齢より上に見えることもあり、現在、ホワイトニングに興味を持つ女性が増えています。

○ケア

歯のホワイトニングは、歯の着色汚れや黄ばみを落とし、光の屈折を利用した歯のエナメル質のマスキング効果における漂白効果により、歯の表面を傷つけることなく自分の本来もっている白さに戻ります。専用の薬剤を使って歯科医院で行うオフィスホワイトニングと、異なる成分の薬剤を使って自宅で行うホームホワイトニングがあります。過剰なホームホワイトニングは知覚過敏を起すリスクもありますし、通販で売られている薬品には、成分の強いものもありますので、一度歯科医院に相談してください。

Q 妊娠とむし歯って
関係あるの？

「妊娠すると赤ちゃんにカルシウムが使われるから、むし歯になりやすい」と聞いたことはありませんか？ これは間違いです。妊娠中の女性がむし歯が増える原因は、

- 1 唾液が減る
 - 2 むし歯の原因になる甘い物や酸っぱい物を食べたくなる
 - 3 つわりがひどく歯磨きができない
 - 4 一日中何かを口にしている
 - 5 妊娠中は歯周病菌の工サとなる女性ホルモンが7倍増えるなどです。
- 妊娠中は、普段よりも虫歯や歯周病になりやすいです。歯周病がひどくなると早産のリスクが7倍になるとも言われています。出産後はご自身のことに手が回らなくなってしまうので、妊婦さんは早めの受診をおすすめします。



歯みがきは口の中の細菌数のコントロールが重要ですので、就寝前に細菌数を少なくするためにはしっかり磨き、起床時すぐには睡眠中に増加した細菌を歯みがきして減少させることが重要です。
(起床時の口の中の細菌数は、ウチン10グラムと同じと言われています！)

噛むと

こんなに
いいことが♪

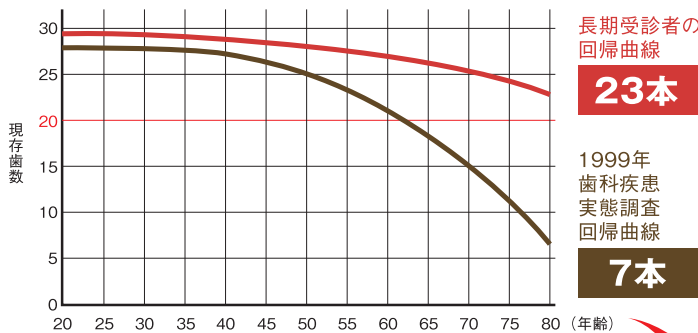
「歯が多いほどボケない」と言われるほど「噛む」ことは健康のために重要なことです。噛むことで脳への血管に圧力が加わり、ポンプ効果によって脳に血液が流入していきます。その結果、反射神経・記憶力・判断力・集中力が高まるという研究結果も出ています。また、老化防止の働きがあるとされるホルモンパロチンは、よく噛むことで分泌が促進されることから、認知症の予防にも効果があるのです。

よく噛むと...



歯科健診で歯は残る

長期受診者の現在歯数と歯科疾患実態調査の変化



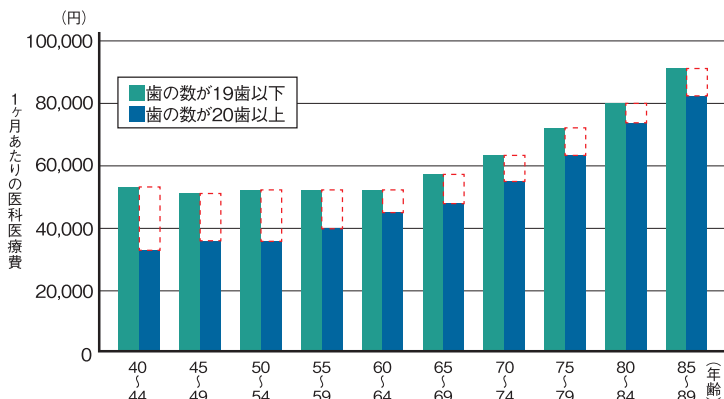
歯科検診を長期継続することで歯の寿命が伸びる

(財)ライオン歯科衛生研究所の研究「長期間の歯科定期健診の受診による歯の寿命の伸展について」より引用

定期的な歯科健診で医療費が下がる！

お口の健康と全身の健康は密接に関連していて、健康な歯を守ることによって様々な疾病のリスクを抑制できることが明らかになってきました。歯科健診を長期継続することで歯の寿命が伸び歯の本数が多く残ります。すると健康寿命が伸び、一人当たりの医療費が少なくなるという統計が出ています。また、歯の本数が多いと要介護期間が少ないという結果が出ています。

歯科健診で医科医療費が下がる



歯の本数が多いと一人あたりの医科医療費が少ない

出典：日本歯科医療管理学会雑誌51(3)2016※男女 年齢階級別の医科医療費(外来・入院・DPC・調剤)の平均値

まとめ

調査対象の75.7%が「もっと早く健診や治療をしておけばよかった」と後悔をしています。定期的なケアで歯の寿命を伸ばし、美味しいものを自分の歯で食べて元気に長生きしたいですね。「忙しいから」「痛くないから大丈夫」と健診を先延ばしにせず、早めの治療・定期健診を心がけましょう。

取材協力(社)福井県歯科医師会 中村孝久 理事

やっぱ
福井

美味しいわ

新鮮とれたてお野菜やお米、
お肉や卵など地元で
生産している【農産物】や、
こだわり食材を使用した
【飲食店】をご紹介します♪

軽喫茶

柚子の薫り引きたつ! 河和田名産“山うに”をご賞味あれ♪

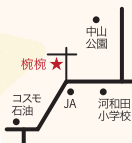
- 山うにランチ(とろろ芋) 800円
- 山うにランチ(温泉たまご) 750円
- グリーンカレー 800円
- 椀挽ランチ(週替わり) 800円
- 山うにうどん 650円

※全て税込 小鉢付き

色鮮やかなテーブル・食器等は
全て越前漆器を用いるこだわり!



ご家庭用に山うにの販売も
行っております!
河和田自慢の味を是非とも
ご賞味下さい♪



スタッフ
大辻さん



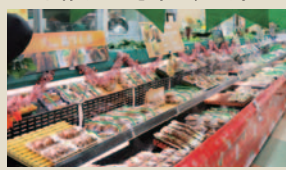
グリーンカレーと山うにの相性ばつぐん♪
地元の旬の食材をふんだんに使用したメニューは栄養バランスも◎

惣菜店

地域密着! 愛されるお惣菜屋さん

手作りのにこだわり、お
弁当やお惣菜の種類
が豊富なこちら。
リピーターも多く地元
の方はもちろん、海の
近くであることから観
光客にも人気です。ま
た、敦賀の名店のお惣
菜や愛農ミートを使っ
たメニューもここで買
えると評判♪

手作りのお惣菜がずらり♪



町子母さんの店

Tel.0770-32-0501

福井県三方郡美浜町
河原市17-5 Aコープ美浜店内

◎ 9:30~19:30

私たちが作ってます♪
美味に食べ際は
ぜひお立ち寄りください!!



上段左から 向山さん 眞鍋さん 馬野さん
下段左から 鈴木さん、亘さん

全て手作りにこだわる惣菜は60種類以上と豊富♪
福井名物のソースカツや手作り茶わん蒸しも人気!

パン屋さん

創業20年以上! 老舗パン屋さん『フー』

パン屋さんだけど、らし
くないお店にしたいと始
められたこちら。あたた
かみとどこか懐かしい雰
囲気の店内にはオーナー
こだわりのパンが40種類
以上。国産小麦にこだわ
り、天然酵母のパンがず
らり。ひとつひとつ丁寧
に作られたパンは優し
い味が人気。

天然酵母使用の食パン & ラスク



あんこや
カスタード・惣菜物など
手作りにこだわっています。

オーナー
森国さん



左手前から/天然酵母つぶあんぱん 150円 くるみの山 190円
左奥から/天然酵母こしあんぱん 150円 チョコの山 180円
白パンチーズ 250円

小麦工房 フー

Tel.0776-51-2979

福井県坂井市春江町針原19-42-5

◎ 8:30~18:00 ㊤ 月曜・第一日曜

☑冷えストレスチェック

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| ☐手先は足先が冷たい | ☐入浴はシャワーだけで済ませる |
| ☐首・肩こりがひどい | ☐体温が36℃未満である |
| ☐足がむくむ | ☐就寝時にパジャマではなくルームウェアやジャージで寝ている |
| ☐生活が不規則である | ☐帰宅後うたた寝をする事が多い |
| ☐タバコを吸う | ☐朝方に足がつりやすい |
| ☐運動はほとんどしていない | ☐食事制限・ダイエットをしている |
| ☐ストレスを感じやすい | ☐冷たい飲み物や食べ物をよく摂る |
| ☐風邪をひきやすい | ☐珈琲や緑茶をよく飲む |
| ☐胃腸が弱くて下痢が多い | ☐肉や魚、乳製品をあまり摂らない |
| ☐夜間の排尿回数が多い | ☐菓子パンやケーキなど甘いお菓子が好き |

- ☑0～5個 冷えレベル☆ ☑6～10個 冷えレベル☆☆
 ☑11～15個 冷えレベル☆☆☆ ☑16個～ 冷えレベル☆☆☆☆

☑16個以上は

崖っぷち 危険レベル!!

そこで!

1日10分! 冷え性改善 下半身ストレッチ

- 1日2回(朝と夜)行う(計1日10分)
- 呼吸を止めずに、痛みを感じない範囲で行ってください

※持病のある方は医師に相談の上で行って下さい。

2.ふともも裏



- 1 仰向けの姿勢から片方の足を両手で抱える
- 2 太ももをお腹に近づける
※もう片方も同様に行う

1.ふともも&スネ



- 1 正座の姿勢から両手を後ろについて、片足を前に伸ばす
- 2 反対の足のかかとをお尻につける
※もう片方も同様に行う

3.ふくらはぎ全体



- 1 立った状態で壁やイスを利用して、つま先立ちになり力カトを上げます
- 2 つま先の上げ下ろしを行います。

まとめ

テレビを観ながらなど「〜ながら」運動でOK! 着込む前にまずは体質改善しましょう。

冷えは万病のもと 温かい、体で冬を乗り切ろう

冬本番で「冷え性」に悩まされる女性も多いはず!
 “ちょっとした不調”と思われがちですが、実は冷え性の10人に1人が危険な状態にあるとの結果も。
 我慢はもうイヤ! 冷え対策しませんか?

冷え性の原因は3つ!

改善のキーワードは

熱をつくる・運ぶ・蓄える
体になる!

1 筋肉量が少なく熱が作られていない

体の熱の約6割は、筋肉によって作られます。男性に対して女性には筋肉の量が少ないといわれていて、もし間違ったダイエットなどで更に筋肉量を減らしてしまうと慢性的な冷えに結びついてしまいます。



2 血流が悪く熱が行き届かない

心臓を動かしたり、呼吸をするなど自分の意志では動かせない神経を「自律神経」といい、この自律神経のバランスが乱れると、血流が滞り全身に熱が送られなくなってしまう。不安やストレス・高脂肪食品・塩分の取りすぎは乱れやすくなるのでご注意ください。



3 水分不足で体内の熱が逃げやすい

尿の回数は1日に5〜7回といわれています。「1日2ℓの水分を補給しましょう」という言葉を耳にしますが、これは尿・汗の排出スムーズな場合の摂取目安。血流が悪いと汗・尿が十分に排出されず、体に不要な水分がたまり冷えやすい体になります。



実は

大人だけじゃない! 冷え性の子どもが増えています!

一般的に「冷え性」というのは、体温が36度を下回る「低体温」の状態を指します。それは、運動不足や、エアコンの使いすぎ、ゲーム時間の増加、朝食の欠食など生活習慣の乱れが原因です。その結果、いろんな活動にしても、記憶力の低下や、夜の眠りが浅くなり無気力でやる気が出ない恐ろしい体に。睡眠・食事・運動という基本的な生活習慣を守り「食べて、動いて、よく寝よう!」を親子で心がけましょう。

体の芯から
あったまる♪

鍋レシピ

～冬野菜とにんにく・七味で体ポカポカ～

豚と白菜のクリーム鍋

材料

豚バラ薄切り肉……………230g
白菜……………1/4株
マッシュルーム……………5個
七味唐辛子……………適量
生クリーム……………100ml
とろけるチーズ……………85g

(A)

水……………550ml
顆粒鶏ガラスープの素…大さじ2
にんにく(みじん切り)…1かけ分
塩……………少々

作り方

- 1 土鍋にザク切りした白菜を敷き、上にスライスしたマッシュルームと食べやすい大きさに切った豚肉をのせる。
- 2 ①に(A)を回しかけ中火にかける。沸騰したら火を止めて生クリームを入れる。さらにチーズ・七味唐辛子をふりかけ、蓋をして弱火にかける。具材に火が通ったら完成。



アレンジ

お鍋のシメに、冷やご飯を鍋の残り汁に入れ少し煮詰めたら、粉チーズ、黒胡椒、小口ネギを適量をふってリゾット風に。



～根菜と薬味で芯から温める～

鶏の塩鍋

材料

鶏もも肉……………大2枚
大根……………1/2本
にんじん……………1/2本
長ネギ……………1本
豆苗……………1パック
生姜(せん切り)……………2かけ
柚子胡椒・オリーブオイル…各小さじ1

(A)

だし汁……………1ℓ
酒・みりん……………各大さじ2
塩……………小さじ2

作り方

- 1 鶏肉はひとくち大の削ぎ切り、大根は皮をむき、厚さ5mmほどの半月切りにする。にんじんは飾り切り、豆苗と長ネギは6cmほどの長さに切る。
- 2 鍋に大根と鶏肉を入れ(A)と生姜を加えて火にかける。煮立ったら長ネギを加え、弱めの中火で15分ほど煮る。仕上げに豆苗を加えて完成。オリーブオイルで溶いた柚子胡椒を好みに添えていただく。



アレンジ

中華麺をかために茹で、冷水でしめる。水気を切ったら鍋の残り汁に加え、さっと煮たら鶏塩麺に。



わたしたちコレを作っています!!

vol13 初めての水耕栽培で「若狭幸福ネギ」を手掛けたご夫婦。

初めての農業で夫とゼロからの水耕栽培に挑戦。
「若狭幸福ネギ」に懸ける思いを伺ってきました。



辻 有美子 さん

専業主婦から 自然の流れで農業へ

「ご主人の実家は農業を営んでおり、ご主人は会社員をしながら家業を手伝っていました。」

有美子さんは二人目の子どもを出産し、育児と家事をこなす日々。そんな時に「ご主人の祖父が亡くなり、会社員を辞めて実家の農業と一緒に手伝うようになります。」

その頃、水耕栽培で青ネギを栽培してみないかと話がありました。

「元々、私は農業を手伝っていなかったところに、主人が会社を辞めて農業を継ぐと言った。しかも今までやったことのない水耕栽培に挑戦したいと言いついて（笑）。最初は不安でしたが、主人の熱い男のロマンが伝わりましたね（笑）。それで私も自然の流れで手伝うようになったんです。」

それから夫婦で青ネギの水耕栽培を勉強し研修を受け、ご主人は島根の水耕栽培農家に滞在しノウハウを学び、28年4月に合同会社若狭こすもかんとりーを設立。現在、水耕栽培の「若狭幸福ネギ」の生産者は若狭町とおおい町、そして辻さんの3つの生産者のみで作られています。

苦難の繰り返しで 育まれる夫婦の絆

驚くことに有美子さんは、ネギ嫌いだったそうです。でも自分達で作った「若狭幸福ネギ」は甘くておいしいと食べられるように

なつたと教えてくれました。
それでも水耕栽培は最初から上手くいったわけではありません。

「水耕栽培は軟腐病も広がりやすいし、とにかく菌をハウス内に持ち込まない様に作業事に手袋も変えるし、子ども達はいれませんが、軟腐病でダメになったネギや、既定の長さより育たない、または育ちすぎて商品にならないうネギたちを大量に捨てなければいけなかったときは、それは辛かったです。だから太くて長すぎずしっかりしたいいネギができることとても嬉しいんです。」

失敗を繰り返しながら学びの知識に変え、ご主人と共に前を向いて一生懸命にネギを育てる姿、そこには揺るぎない夫婦の信頼関係と絆が見えました。

これが若狭幸福ネギ!!
甘くて美味しいですよ!



ご主人と叔母と
男性社員と有美子さん
4人で作っています!



温度や湿度管理が
徹底された
清潔なハウス。



合同会社
若狭こすも
かんとりー
福井県小浜市
尾崎57-13

ふくい朝ごはんレシピ

簡単、時短、手軽でおいしい

【ごはんのおとも編】

JA女性部から、新しい朝ごはんの提案です!

レシピのメインはどれも福井県JAグループが自信をもって手がけた特産加工品の数々。
福井の生産者が一所懸命作った特産物を、沢山の人の手に知って頂き食べて欲しいという願いを込めて。
ひと手間加えて更に美味しい! そんな朝食いかがですか?

JAテラル越前

「里芋のコロッケかしら?」で つくる里芋コロッケおにぎらず

奥越里芋が、なんとそのままコロッケに。中はほっくり、ねっとり。
鶏肉と地元産ネギとの相性ばつぐんです♪

材料

里芋コロッケ……………1個 | 野菜……………適量
のり……………1枚 | ソース、マヨネーズ…お好みの量

作り方

- 1 里芋コロッケを揚げ、ソースをかけておく。
- 2 海苔をひし形に置き、中心に薄く四角の形にご飯を置き、野菜、マヨネーズ、コロッケ、野菜と順に重ねる。
- 3 最後にご飯をのせて、海苔の四隅を被せて形を整え半分に切る。



こちらを
使用!

60g×5個
600円(税込)

身のしまりがよく煮崩れしにくく、まろやかな甘みでそのままでも美味しい! そんな「奥越里芋」が、なんとコロッケに!? 国産鶏肉と地元産ネギをアクセントに加えた魅力の食感で、クセになる人急増中です♪

お問い合わせはこちら♪
JAテラル越前
福井県大野市堂本1-30
Tel.0120-64-1066
<http://jaterral.jp/>

JA池田

「かんむり生そば」でつくる カリッと蕎麦の野菜サラダ

カリカリそばと、たっぷり野菜の朝ごはん。
蕎麦とサラダのコンビ、意外とハマります♪

材料

- かんむり生そば……………適量
- お好みのサラダ用野菜……………適量

作り方

- 1 お好みのサラダ用野菜を用意する。
- 2 フライパンに多めのオイルを入れて、中温で4~5cmの長さにした蕎麦をカリッとするまでゆっくり火を入れる。
- 3 野菜の上にカリッとした蕎麦を盛り付け、お好みのドレッシングをかける。



こちらを
使用!

かんむり生そば

地元のハイカー達からも愛される冠山が由来。豊かな田園と清流に育てられたかんむりそば。
厳選された良質のそばをそのまま石臼で挽き、丹念に打たれた田舎そばの風味とコシを是非ご賞味下さい。

5食入り

1,188円(税込)

お問い合わせはこちら♪
JA池田 食品工場
福井県今立郡池田町月ヶ瀬51-4-1
Tel.0778-44-6505



Soup Fukui スープふくい

冊子掲載のレシピは「スープふくい」のホームページにも掲載されています。

スープふくい

で検索! <http://www.fukuigohan.jp>



こんな時

どうしたら

いいの!?

お片付け
お悩み解決!

子育て
あるある



戴下智子 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

小物編

子どもの大切なモノ、
意外と小さいモノだったりしませんか?

男の子

ミニカー・ゲーム・携帯ゲーム機・ソフトなど

女の子

シール・子どもコスメ・カード・子どもアクセ・人形など

皆さんは、お片付け先どうしてますか?

引き出し? 箱? 袋?

どれもルールが
あればOK

私の おすすめは、ボタン付 or チャック付 のお気に入り

バッグ

理由 1 お気に入りなら、バッグが宝箱感覚になり、
片付けてくれやすくなります。

理由 2 自分のモノは自分で片づけるという意識づけになり
「物を大切に使う」という心が育ちます。

理由 3 外から中身が見えないバッグなら、妹、弟が
勝手に持ち出す事がなくなり、揉め事が減ります。
バッグに片付けたらフックにかけておく様、声掛けをしましょう。



||| おもちゃに夢中

お片付けのタイミングは?

まだまだ遊び足りない子ども達に、お片付けを促す方法って難しいです
よね。そんな時は通っている幼稚園などの力を借りましょう。片づけの時
間に流す音楽を覚えてもらい、自宅でも同じ音楽を流してみましょ。う
子ども達の習慣を上手に利用し、遊び感覚でお片付けを楽しんでみて。



小さいモノだから
すぐ無くしちゃう...



今さら聞けない

大人の教養 vol.9



一般社団法人
日本礼儀作法
マナー協会
理事 堀内康代

「訪問先でのコートの脱ぎ方・たたみ方」

新年を迎え、あいさつまわりで訪問することも増えてくる時期ですね。寒い季節
なのでコートは羽織っていることが多いと思いますが、日本の習わしでは、玄関先の
入り口であらかじめコートを脱ぎます。脱いだコートは外のほこりなどを訪問先
のお宅へ持ち込まないという心遣いでもあります。これは、お仕事の訪問先でも役立
つことなのでぜひ意識してやってみてくださいね。

玄関での作法と

コートの脱ぎ方

1 訪問先の玄関に入る前に脱ぎ、
手に持つて入ります。

2 その際にコートについた埃や
雨滴は事前に叩き、左手に抱えます。

3 訪問先がハンガーなどを準備している場合
は、そちらに掛け、用意がない場合には玄
関の下座側に仮置きします。

4 履物は出迎えの人に背を向けずに脱ぎます。

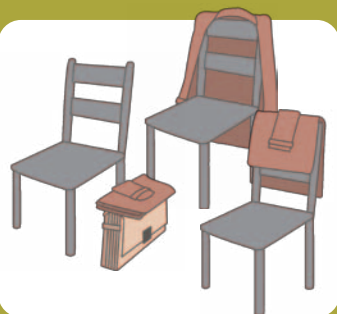
5 その際、相手から遠い方の足から上がり、そ
して、相手に背を向けずに跪坐(きざ)し、履
物の向きを変えます。履物は、出迎えの人に
対して遠くなる位置の隅に寄せましょう。

《コートの脱ぎ方》



コートのたたみ方

- 1 コートの内側から、
両袖に手を入れます
- 2 入れた両手を自分の方に曲げ、
くると返しします
- 3 縫い目にそって胸側の布を背面の
布の幅に整えます
- 4 コートの中央部分から
折りたたみます
- 5 脱いだコートは腕に掛けて
持ち歩きます



※椅子に座る際は、コートをかばんの上に置きます。

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。
噛みしめると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 いちほまれ 5kg 3名様

福井の誇るブランド米。
絹のような白さと艶を持ち、
優しい甘さや粘り、柔らかさの
バランスが絶妙です！



C てなわんバーグ 1個150g×8個入り 3名様

「福井県産牛」を使用した
ハンバーグ。お肉の美味しさを
ギュッと詰め込むため、
生のハンバーグを冷凍しました。
1つ150gの大きさで
ボリューム満点です。



D JA福井市南部 加工品詰め合わせ 10名様

南ちゃんみそ 落花生ペースト
落花生入りほん菓子 3点セット

福井の大豆・米（麴）を使い、
無添加で作り上げた体に優しい
「お味噌」と、バンクラッカーに
付けて楽しめる「落花生ペースト」。
アイスとの相性抜群、
「落花生入りほん菓子」を
詰め合わせたコクと風味が
堪能できるセットです。



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！

- 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 ドラッグストア(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、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

diary@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



美創男子

お名前／桑名 章徳さん

年 齢／29歳 独身

勤め先／JA福井市中藤島支店

趣 味／音楽・カメラ

好きな女性のタイプ／笑顔が素敵な人

Ikemen JA男子 vol.10



高校時代からバンドを組み、
現在はギターを担当の定期的にライブをして、
作曲もされているそうです。
またカメラで人物撮影することも多く、
アートな一面を持つオシャレな男性でした！



あせらず

おごらず

あせらず。
おごらず。

しあわせ
ばあちゃん

36年間、一人で守ってきたハウス。青果の生産はもちろん、ハウスの修繕まで何だって自分でやりますよ。誰かに「美味しい」って食べてもらえるのはそりゃ嬉しいもんです。正月も盆も毎日ハウスに来る事がストレス発散!やっぱり私は畑が好きなんです。

越前市 岩尾 とみ子さん(75)