



HAPPY♡な暮らしましょ。

Diary

春号

無料

2019.4.1



若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
盛り沢山だよ!

村中さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

見た目印象

UPしよう!

家庭で出来る!
おやさいの育て方-春編-



一皮脱いで、新しい私へリニュー-アル

里芋とゆで卵のサラダ & 里芋入りハンバーグ

里芋とゆで卵のサラダ

里芋	4個	マヨネーズ	適量
ゆで卵	2個	塩	少々
きゅうり	1本	こしょう	少々
人参	40g	麵つゆ	小さじ2
コーン	40g	ハム	4枚

1. 里芋は皮をむき、一口大に切って鍋に入れ、里芋がかぶる位の水と麵つゆを入れ、やわらかくなるまでゆでる。
2. 人参はいちよう切りにしてゆでる。
3. きゅうりはスライスして塩もみしておく。
4. ゆで卵は荒く刻んでおく。
5. ボウルにすべての材料を入れて、塩、こしょう、マヨネーズで和える。



point

里芋のねっとり感と卵のクリーミーな食感がたまらない♪

里芋入りハンバーグ

合挽肉	160g(4人分)	牛乳	大さじ2
玉ねぎ	80g	卵	30g
里芋	80g	ケチャップ	大さじ2
パン粉	20g	ソース	小さじ2

1. 玉ねぎ里芋はみじん切りにし、油でしんなりするまで炒める。
2. 1.が冷めたら、合挽肉とパン粉、卵、牛乳を入れて混ぜて好みの大きさにする。
3. フライパンに油をひき、弱火でじっくり両面を焼き、合わせたソースで和える。



里芋の栄養

里芋の成分は、でんぷんとたんぱく質の他、食物繊維、ビタミン、カリウムも豊富。中でも、里芋のヌメヌメ成分「ガラクタン」と「ムチン」には、脳細胞の活性化、がん細胞の抑制・免疫力の向上、腸内環境を改善しダイエット効果も！



お嫁さん 克枝さん

お姑さん 村中ひとみさん

嫁姑レシピ

農家 村中さんちの

里芋コロッケ & 里芋のカレーそばろ煮

里芋コロッケ

里芋大	4個	揚げ油	適量
A		B	
しょうゆ	20cc	小麦粉	適量
桜エビ	10g	卵	適量
青ネギ(細)	3本	パン粉	適量

1. 里芋は皮をむきスライスして耐熱容器に並べ電子レンジ(600w)で10分加熱する。
2. 竹串がすっと通るくらいまで温めたら、すりこぎでつぶす。
3. Aを混ぜて等分に分け、お好みの大きさにする。
4. Bの衣を小麦粉・卵・パン粉の順につけ、180℃の油で3~4分揚げる。



point

冷めても美味しい♪ 小さく丸めてお弁当のおかずにも！

里芋のカレーそばろ煮

里芋	600g	合挽肉	80g
玉ねぎ	60g	かつおだし	300cc
人参	80g	さやいんげん	適量
A			
カレー粉	小さじ1	みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2	しょうが(みじん切り)	少々

1. 里芋は乱切りにして、塩少々でもみ洗いをし、ぬめりをとる。
2. 人参はいちよう切り、玉ねぎは千切りにする。
3. 鍋にかつおだしとAを入れ、1.2.の野菜を入れて火にかける。沸騰したらひき肉をほぐし入れて煮る。
4. 仕上げにさやいんげんを加えて煮る。



この日のおやつは、姑さん手作りのキャラットケーキ♪

おばあちゃん大好き！

今回は、J A テラル越前管内の村中さん宅にお邪魔しました。お二人は今まで喧嘩を一度もしたことがないそうです。ぶつかってもないままに「スープが冷めない距離」の円満な嫁姑の関係でした！

編集後記

「いつも頼ってくれるし、喜んでくれる」
お姑さんのひとみさんは「お嫁さんは嫌な顔もせず、孫も心から預けてくれるし、いつも私に「ありがと」を言ってくれるから嬉しい。また頑張ろうって思うんです。」と克枝さんのことを「娘みたい」と教えてくれました。またひとみさんは孫のおやつも手作りするほどの腕前。
克枝さんは「子どもと一緒に遊ぶやつを作ってくれるから、娘もお料理が大好きみたいです。本当にお婆あちゃん料理は美味しいんです。私がお婆あちゃんの年になっても同じことは絶対できないですよ(笑)」。

「ありがたくて、足向けて寝られないです(笑)」
克枝さんは「お婆あちゃん(お姑さん)は本当温かい人です。私がフルで働けるのも、おじいちゃん、お婆あちゃんのおかげです。お婆あちゃんには子ども中心に生活を合わせてくれていることに感謝です。パートも3時まで保育園の送り迎えもしてくれて、いつも栄養を考えた美味しいご飯を作ってくれていてくれるんです。」とただ、ただありがたいたい顔を笑顔で繰り返して教えてくれました。

村中家は、結婚後福井で暮らしていましたが、出産を機に夫の実家である大野に移住しました。克枝さんは看護師として働いています。お姑さんのひとみさんは調理師として働いた後、現在はパートで小学校の給食を作られているそうです。
村中家は平日の夜は母屋で家族そろって食卓を囲み、土日は世代別々というルール。なので平日の夜はお料理大好きなお姑さんが美味しい食事を作ってくれています。

「ありがたくて、足向けて寝られないです(笑)」
お嫁さん 村中克枝さん



お嫁さん 村中克枝さん

農家のお嫁さん

地元農家で採れたての野菜

毎朝農家さんより

入荷される新鮮なお野菜が
ずらり並びます！



ほうれん草

ブロッコリー

こまつな

ミニトマト

フルーツ感覚で子供たちも
パクパク食べやすい
あま〜いトマトです。



苺

若狭高浜のあま〜い苺。
あきひめ、紅ほっぺなど
5月頃まで楽しめます。



JA若狭 おすすめ加工品

地元食材を使った
加工品がいっぱい！

五徳みそ



国内産の米と大豆を100%、
さらに上質なあら塩を使用
して、じっくり熟成させた米
味噌です。

ねぎみそ



若狭特産のねぎをたっぷり
入れたねぎみそは、香ばしく、
ごはんのお供や薬味として
人気！いろんなお料理に使
えます。

若狭漬



新鮮な野菜をJA独自の製
法で漬けた伝統の味。
香り高く風味がとても良く
人気です。

若狭米 こしひかり 玄米茶



若狭米こしひかりを贅沢に
使用したティーパック詰め
の玄米茶。緑茶と抹茶をブ
レンドする事で茶葉の味わ
いを引き立てています。

あま〜い美味しさ

完熟梅じゃむ・ いちじくじゃむ



JA若狭の特産の有機栽培
品を使ったジャム。果肉の
存在感がしっかりあり、甘さ
控えめ。パンやヨーグルトに
合わせてどうぞ。

梅どら・ いちじくどら



特産品である「福井梅」と、
「若狭いちじく」のジャムを
それぞれあんこに練りこん
だ、地元老舗菓子店とのコ
ラボ商品。

梅羊羹・ いちじく羊羹



若狭特産のいちじくと良質
な福井梅を使った羊羹は、
フルーティーで甘すぎない。

ぽん菓子



味が良く人気の若狭産こし
ひかりを使用。黒糖の上品
な甘味と軽い食感の素朴
で懐かしいお菓子です。

JA若狭農産物直売所

若狭ふれあい市場 小浜店

福井県小浜市遠敷8-8-1

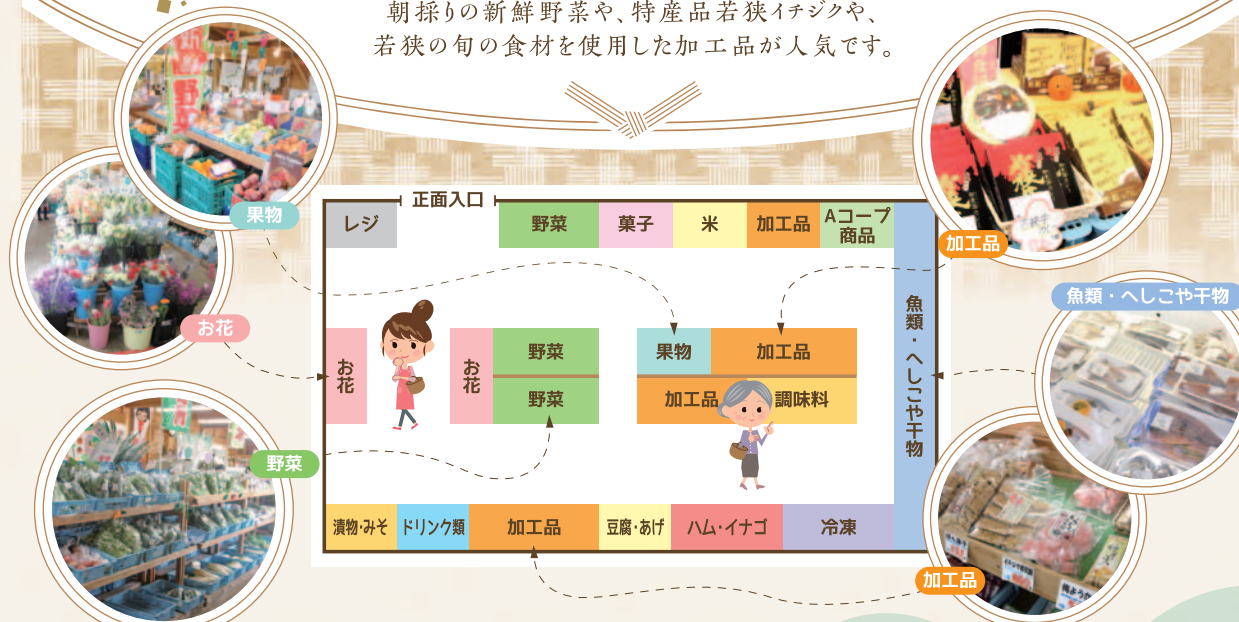
電話番号 0770-56-5030
営業時間 9:00~16:00
定休日 年中無休(年末年始除く)



JA若狭 農産物直売所

若狭ふれあい市場に いってきました。

近隣の農家さんが手塩にかけて育てた
朝採りの新鮮野菜や、特産品若狭イチジクや、
若狭の旬の食材を使用した加工品が人気です。



しあわせ 若狭幸福ねぎ

若狭地区の新たな逸品として平成29年から
栽培を始めた小ネギブランドです。
ハウスで水耕栽培されているので、1年中収穫可能。
シャキシャキした食感で辛みが少なく、
生でサラダにも使えます。

幸福ねぎレシピ ツナマヨネーズ和え



材料(4人分)

- 若狭幸福ねぎ.....2袋
- ツナ缶.....1缶(75g程度)
- 味噌.....小さじ1
- マヨネーズ.....大さじ1

写真提供
福井県嶺南振興局 農業経営支援部

- ねぎを食べやすい長さ(3~4cm)に切る。
- ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて、電子レンジで加熱する。(500wで1分30秒)
- ボールに味噌とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②に③とツナを入れ、和えて出来上がり。

若狭幸福ねぎ 生産者の方々



朝、選果場に農家さんから入荷された
柔らかいネギは、ネギ自体をしっかりさせるため
1日冷蔵庫で冷やして寝かせます。
寝かしたネギを選果選別、梱包作業をし出荷します。



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♪

スイーツ店

牧場直営! 生乳100%の絶品ジェラート

ジェラート TORINO (トリノ)

TEL0776-54-3507
福井市河増町9-10-1
(JA福井市農業物直売所喜ね舎 愛菜館内)
◎10:00~17:00(通年) ㊟木曜日

「日本最高のジェラート職人」優勝! という実績の森國店長が作るジェラートは、絞りたての新鮮な生乳を贅沢使用。「後味さっぱりなのに濃厚!」「何個でも食べられる!」と大好評! 旬の果実など種類も豊富なので気分に合わせてお楽しみください。



シングル(1種類)…350円 ダブル(2種類)…450円
トリプル…550円(3種類)
※全て税込



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!

ゆっくりくつろげるイートイン



店長 森國さん

パン屋

本場フランスのパンが味わえる地元評判のパン屋さん

商店街活性化の力になりたいと本場フランスにて修業を重ね、1年前に念願のオープン! ショーケースに並ぶ素朴でかわいいパンはどれも絶品。クロワッサンはフワフワ食感とバター風味が口いっぱい広がるこの店の看板メニュー。

バターの良い香りが広がる店内



お手頃価格で提供しています。トッポの「カールくん」が目印です!



人気No1●クロワッサン200円
●パン・オ・ショコラ210円 ●クッペ100円 ●フィセル100円
※全て税別

Stagiaire à Tours (スタジエール・ア・トゥール)

TEL0778-22-1690
越前市蓬萊町5-6
◎6:00~18:00
㊟毎週水曜日・隔週木曜日
※車は北陸銀行前の通りにお停めください。(駐車場出口除く)



オーナー 木下さん



ケーキ屋

地元野菜・米粉を使用したこだわりの焼き菓子

ふわふわの口どけが絶品のロールケーキ店「スリール」。昨年、オープンしたスリールファームばんの種」で使用している地元野菜を洋菓子にも取り入れたことの想いからこの「野菜スティック」が誕生。地元野菜と、福井県産米粉も練り込んだこだわりの焼き菓子です。

手土産にどうぞ



地元の美味しい野菜を活かした優しい甘みが特徴です!

オーナー 西坂さん



《スティック焼き菓子》
[単品] トマト / ほうれん草 / にんじん … 各216円(税込)
[詰め合わせセット10本入り] …… 2,376円(税込)
※野菜 + プレーン / チョコ / いちご など好きな味をチョイス出来ます!

Patisserie Sourire (パティスリー スリール)

TEL0776-82-1299
坂井市三国町覚善 8-65-1
◎10:00~19:00 ㊟火曜日
駐車場:あり



見た目印象UPしよう!!

見た目9割って？

心理学者アルバート・マレービアン博士による実験結果によると、言葉はたった7%しか伝わらないといわれています。ようするに93%は見た目(表情・声・身だしなみ・仕草)で人は驚くほど左右されるのです。

第一印象は数秒で決まる？

第一印象は「3秒で決まる」、「15秒で決まる」など様々な情報がありますが、一般的には7秒から15秒程度の間で決まると言われています。第一印象の決め手となるのは見た目と話す声や匂いなども影響します。

女性の内面・男性は外見を重視？

第一印象は見た目で決まると言われていますが、実は男女によって違いもあるようです。女性は見た目のかっこよさよりも『優しさや経済力』を求めているのに対し、男性は女性の内面を見るのではなく、あくまで「外見重視」。あるデータでは、男性は「外見」が約7割と圧倒的に見た目を重視しているという結果も！

男性が女性の顔で目が行くパーツ

- 第1位 目 (91%)
- 第2位 肌全体 (39%)
- 第3位 唇・口もと (33%)

女性があまり重視していない口元が、なんと男性が注目する第一印象のポイント3割も！

女性がメイクする際に重視している顔のパーツ

- 第1位 目 (78%)
- 第2位 肌全体 (62%)
- 第3位 眉毛 (39%)

人は、最初に女性のどこをチェックしているか？

目をチェック! → 健康的な目をしているかがポイント

「目がきれいだと魅力的」「相手の目を見て話すか」
「目がメイクで作りすぎでないか」「目の輝きがあるか」

やっぱり顔! → 美人・かわいだけでなく、肌や清潔感を見ている

「肌がキレイか」「髪がボサボサでないか」「清潔感があるか」「笑ったときの口元」
「かわいいかどうかではなく、顔を通じてその人の雰囲気を感じ取る」

ファッション → 似合っているかどうか、TPOにあっているかを見ている

「服がその人に似合っているかどうか」「流行りでなくても似合っていれば良いと思う」
「服にシワがあるかチェックする」「ネイルが派手すぎないかどうか」

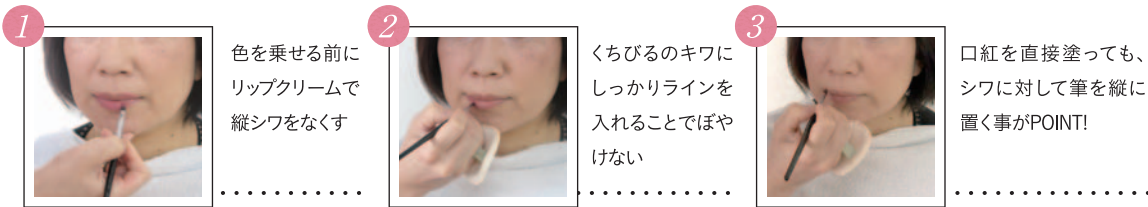
どんな表情をしているか → 相手が自分と一緒にいて楽しいかどうかを見ている

「パッと見た感じの雰囲気というか、空気感(オーラ)」「やわらかい表情」
「表情。笑顔が多いかどうか」「表情の柔らかさ」



3 口元は縦シワをなくしてふっくらに!!

- ① くちびるのスキンケアをして保湿
- ② くちびるの縦シワをなくす
- ③ ラインを口角から中央に引く
- ④ グロスをベタベタ塗り過ぎない



3つのPOINTでこんなに変わります♪



まとめ

30代40代の女性にとって、若い流行のメイクをそのまま取り入れることは危険です。

①まゆ ②目元 ③口元の3つをすべてバッチリに色をのせたら、バブル時代のメイクになってしまいますので要注意!
あくまで自然なナチュラルメイクで、大人感のある見た目印象を変えてみましょう。明日からさっそくチャレンジしてみてくださいね♪

profile 馬庭 しょうこ 先生



2008年 NYコレクション参加
2016年~2018年 関西コレクション参加
2018年 ミスユニバース福井 ディレクタービューティキャンプ講師

ブライダルヘアメイク
TV局アナウンサー・タレントヘアメイク
広告撮影・イベント等でのヘアメイク
ヘアメイク講師
がん患者のためのアピアランスケア



今すぐできる! 見た目印象UPメイク!!

POINTは ①まゆ ②目元 ③口元です!!

1 今どきまゆ毛は 曲線×直線!!

- ① 自然であること・太め・アーチ眉
- ② 描くときは毛一本一本をイメージして描く
- ③ 下のラインがキレイであること

まゆ毛のラインは上のラインと下のラインで直線か曲線にするかで印象が変わります。



2 目元はやりすぎず、瞳をイキイキと!!

- ① たくさん色をのせるのではなく、ベースと単色カラーで
- ② アイシャドウとアイラインの両方しっかりメイクはNG
- ③ アイラインはキワが大切 目の下にハイライトを入れて艶感



..... Memo
目元は色遊びができるパーツです。お洋服や小物と合わせた色のアイシャドウやアイラインを入れることでオシャレ度も上がりますよ。

JA花咲ふくい

つまみ細工教室

会場 JA花咲ふくい 三国支店
坂井市三国町楽円54-4-2

日時 **6月8日(土)**
13:30~15:30

講師 辻下博美氏

参加費 **1,200円**

参加締切 5月10日まで

問い合わせ
JA花咲ふくい 三国支店
Tel 0776-81-3103
担当 高橋

スパイスカレー教室
(キーマカレーやデザート付き)

会場 JA花咲ふくい 金津支店
あわら市自由ヶ丘一丁目1-5

日時 **7月13日(土)**
9:30~13:00

講師 稲葉美智子氏

参加費 **1,500円**

参加締切 6月20日まで

問い合わせ
JA花咲ふくい 金津支店
Tel 0776-73-1120
担当 荒屋

**酵素パワー
スムージー作り教室**

会場 JA花咲ふくい 坂井支店
坂井市坂井町上新庄28-1-5

日時 **7月20日(土)**
10:00~

講師 坂井美由紀氏

参加費 **1,000円**

参加締切 6月20日まで

問い合わせ
JA花咲ふくい 坂井支店
Tel 0776-67-7766
担当 中本

平成31年度JA女性部年会費として別途500円頂きます。※年会費500円で年間実施するいろんな教室に参加できます。

JAたんなん

たんなん塾 ヨガ講座

会場 JAたんなん 本店5階ホール
鯖江市上河端町18-6

日時 **4月~6月**
毎週月曜日
19:00~20:00

参加費 **2,000円**

10回コース

問い合わせ
JAたんなん 営農生活課
Tel 0778-51-8004
担当 滝本・伊藤

JA越前丹生

**プランターでの
野菜づくりセミナー
米粉のピザづくり**

会場 JA越前丹生 朝日支店
丹生郡越前町東内郡1-113

日時 **5月18日(土)**
9:30~11:30

参加費 **1,000円**

参加締切 5月7日まで

問い合わせ
JA越前丹生 営農販売部
Tel 0776-98-2826
担当 野村

平成31年度JA女性部年会費として別途500円頂きます。※年会費500円で年間実施するいろんな教室に参加できます。

春から始める習い事

LET'S TRY!

JAでは、女性を対象に料理、ヨガ、趣味の教室や、親子で参加する食農教育の暮らしをもっと楽しくする教室がスタート! 組合員の方でなくても、誰でも参加OK! 気軽にご参加下さい。

JA福井市

**美山しめじ
工場見学・収穫体験
そば打ち体験**

会場 JA福井市 美山支店
福井市美山町5-34

日時 **4月14日(日)**
10:00~14:30

参加費 **2,000円**

参加締切 4月5日まで

問い合わせ
JA福井市 美山支店
Tel 0776-90-3211
担当 本多

ポーセラーツ

会場 JA福井市 鶉支店
福井市上野町1-10-1

日時 **5月11日(土)**
19:30~20:30

参加費 **1,000円**

参加締切 4月25日まで

問い合わせ
JA福井市 鶉支店
Tel 0776-83-1100
担当 赤坂・柳澤

**魚のさばき方・
魚と旬野菜を使った
料理講習**

会場 JA福井市 浅田クッキング
スクール
福井市町屋1丁目5-31

日時 **6月15日(土)**
10:00~

参加費 **2,800円**

参加締切 5月31日まで

問い合わせ
JA福井市 円山東支店
Tel 0776-54-3622
担当 義田・松浦

平成31年度JA福井市若手女性組織「フレッシュミズの会」年会費として、別途500円頂きます。40歳以下の女性ならどなたでも参加できます。

JAテラル越前

子ども農業塾

JAテラル越前管内の小学校に通われているお子さんが対象

**簡単に作れる
家庭菜園教室**

会場 JAテラル越前 農協会館(本店)
エクセレントホール
福井県大野市中挟1丁目1301番地

日時 **5月下旬**
(予定)

参加費 **700円**

問い合わせ
JAテラル越前 生活福祉課
Tel 0779-65-8893
担当 臼井

親子でクッキング

JAテラル越前管内在住で女性大学に加入していただける方対象

日時 **7月6日(土)**

会場 大野市職業訓練センター

講師 nishoku
ナチュラルフードコーディネーター
三嶋香代子氏、村上洋子氏

参加費 **600円**

問い合わせ
JAテラル越前 生活福祉課
Tel 0779-65-8893
担当 臼井

平成31年度JA女性部年会費として別途600円と、女性部大学入学金別途1,000円を頂きます。



JA県女性協フレッシュミズ部会 部長 松田三代 さん

JA女性部は「楽しみながら学ぶ」をテーマに、若い世代の女性を対象とした教室やイベントを開催。イベントを通じて新たな交流、学びや発見があります! 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活動を始められる事が出来るので、みなさんは非お気軽に地元のJA女性部活動にご参加ください。



JA女性部
会員募集中!

おすすめやさい その2

ラディッシュ

- **ビタミンC**がたっぷりだから美容と免疫力がUP♪
- **β-カロテン**の強い抗酸化作用♪
- **消化酵素**で消化不良も解消♪
- **食物繊維**もたっぷり♪



種まき (目安: 4月上旬~5月下旬)

3列のすじまきにする

- 1 棒などを利用して、15cm間隔に3本の溝を作り、種を1cm間隔にまく。
- 2 溝の両側から土を寄せて、薄くかぶせる。
- 3 軽く押さえて水をたっぷりやる。

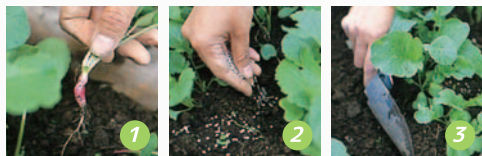


【1~2週目】1回目の間引き

発芽して双葉が開いたら、込み合っているところを3cm間隔に間引いて、株元に土寄せする。



【3週目】2回目の間引き・追肥・土寄せ



- 1 本葉が2~3枚になったら、株間が5~6cmになるよう間引き、株がぐらつかないように土寄せする。
- 2 2回目の間引きの直後に、化成肥料を1㎡あたり30gまく。
- 3 肥料と土を混ぜながら株元に土寄せする。

【5週目】収穫♪

本葉が5~6枚になり、根の直径が2~3cmになったら、収穫の適期。茎のつけ根を持って引き抜く。



※日当たりが悪いと根がしっかりとした球形にならないことがあるので、2回目の間引きで株間を5~6cmにあげると、根の肥大を促すこともできます。

まとめ

JAグループでは、「食」を支える根本である農業に関する知識・体験も含んだ「食農教育」の大切さを伝えています。「おやさいの育て方」では、ご家庭で気軽に楽しめるものであり、ぜひお子様と一緒に体験してみてください。自ら手塩にかけた野菜が育って収穫して、実際に食べるまでの過程を通じて、農産物を育てることの楽しさや、いのちの大切さを実感できます。



※スーパふくいに掲載しています。

家庭でできる!

短期間で収穫♪

おやさいの育て方

~春編~

やさいづくりのビギナーでも、楽しく育てられる春のおやさいの育て方をご紹介します♪ 畑がない場合でも、プランターなどでチャレンジしてみてください! 短期間で収穫できるので親子ではじめてみるのも良いですね。



おすすめやさいその1

ミニチンゲンサイ

- **β-カロテン**と**ビタミンA**で**活性酵素促進**♪
- **カリウム**で**むくみ**と**高血圧予防**♪
- **カルシウム**や**ビタミンC**も豊富♪



種まき (目安: 4月上旬~5月下旬)

- 1 土の表面を平らにし、枝や棒を使って15cm間隔に3本、筋をつける。
- 2 すじに種を1cm間隔にまく。
- 3 種の両側から指で土寄せして種に軽くかぶせ、手で軽く押さえる。水をたっぷりとやる。発芽するまで土を乾かさないように水やりを続ける。



【1~2週目】間引き・追肥

- 1 本葉1枚程度で、株間が3cmになるよう間引く。
- 2 本葉が2~3枚になったら5~6cm間隔に間引き、化成肥料を1㎡あたり30gまいて、土寄せする。



【3~4週目】収穫♪

草丈が10~15cmくらいになったら、根元の張ったものから順次収穫する。ハサミで地際から切り取りましょう。



春のおやさいレシピ

旬の新玉ねぎと
筍でチャレンジ♪

～家族が喜ぶ♪おいしい中華～

春のバンバンジー

新玉ねぎをドレッシングに使ったバンバンジー♪この時期出回る新玉ねぎの甘みをいかしたドレッシングは、さっぱりしていて、ご飯のお供に最適です♪生で摂取することに向いているからなんです。

MEMO 玉ねぎの主な効能

- 動脈硬化と高脂血症を予防
- 血液をサラサラにする
- アレルギーや疲労回復、便秘改善

材料 (4人分)

鶏ささみ……………130g
 トマト……………2個
 きゅうり……………2本
 ネギ……………適量
 しょうが……………適量
 酒……………大2
 ゴマ

— [ドレッシング] —
 新玉ねぎ……………1/2個
 酢……………大2
 しょうゆ……………大2

簡単ドレッシング♪



作り方

- 1 ささみの筋をそぎ取り、耐熱皿に入れ、しょうがの輪切り、ネギ(3~4cmに切ったものをお好みの量で)、酒を入れ、ラップをし、火が通るまで電子レンジで加熱する。(約4分)
※このとき出た肉汁は捨てない。
- 2 耐熱皿からささみを取り出し、食べやすい大きさにほぐす。
- 3 トマトは輪切り、きゅうりは千切りにする。
- 4 トマト、きゅうりの順で皿に盛る。その上に、(2)のささみを盛りつける。
- 5 新玉ねぎをすりおろし、酢としょうゆ、(1)で出た肉汁を混ぜ合わせ(4)の上にかける。お好みでゴマをふりかける。



筍あんかけ丼

福井県産のたけのこは、特産物といわれるほど甘みがあってとっても美味しいんです♪あんかけにすれば一味違ったたけのこの味が楽しめますよ。

MEMO 筍の主な効能

- 食物繊維が豊富だから便秘改善
- 疲労回復やストレスの緩和して脳を活性化

作り方

- 1 筍は切り目を入れ、ぬかを入れて竹串が通るまで柔らかくゆでる。
- 2 皮をむき(姫皮は残す)薄切りにする。
- 3 鍋に筍、調味料を入れて10分煮る。
- 4 豚挽き肉に生姜、ねぎを混ぜて火にかけそぼろにする。
- 5 筍の煮汁を加えて沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ご飯に筍のをせてそぼろあんを上からかけて紅生姜を飾る。

材料 (4人分)

ごはん……………丼4杯
 筍……………小1本
 — [調味料] —
 だし……………1.5C
 砂糖……………大さじ3
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 醤油……………大さじ3

— [あんの材料] —
 豚挽き肉……………200g
 生姜みじん切り……………30g
 ねぎ(お好みで輪切り)……………小1本
 水溶き片栗粉……………大さじ1
 紅生姜……………少々

わたしたちコレを作っています!!

Vol.4 若くして本格的な農業をスタートした肝っ玉母ちゃん!

平日の夜は香織さん家族8人と母・妹・甥と総勢11人での食卓を囲むそうです。祖父母にお話しを聞くと香織さんが継ぐまでは、祖父母の二人暮らしだったので一氣ににぎやかになったと満悦でした♪



祖父母の家に養子に入り農業を継いだ香織さん

香織さんは、幼少期から母の実家の祖父母が営む農業の手伝いをしていたそうです。両親は会社員で母が『堀内家』の38代目なのですが、祖父母の家や農業を誰も継いでいなくて、私が39代を継がなきゃって思っただけです。香織さんは、両親の家の『吉川家』で育ち、結婚して夫の姓『宮本』になり、1年後、夫と共に祖父母の『堀内家』を継ぐという3回名前を変えてまで、家と農業を継いだ情熱ある農業女子。そして現在は祖父母と夫と香織さん子ども4人の8人家族というから驚きです。

「じいちゃんから、出荷手伝ってくれて言われて、子どもを保育園に預けて育児しながら、農業も楽しいなあって。夫は会社員ですが、週末は一緒に農業を手伝ってくれて頭が下がります(笑)。何より一緒に堀内家を継いでくれて本当にありがたいです。」今では祖父母も引退して香織さん一人で農業を営み、お米の他にオクラ・ソラマメ・落花生・越のルビーなど季節の野菜を手付け出荷しているそうです。

試行錯誤しながら、前向きに作物を育てる

長年農業を営んできた祖父母の指導のもと、22歳から本格的に農業に取り組んだ香織さんは現在農業10年目を迎えました。「最初の頃は育て方についても祖父とよく

喧嘩もしました(笑)。じいちゃんたちは昔からのやり方ですし、私は新しいやり方や育ててみたい野菜もありました。だから勉強も必死でした。それでも失敗した作物も多かったです。香織さんは、失敗したことを学びに転換したと教えてくれました。

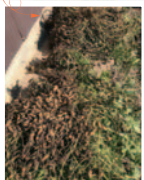
「農業は楽しいです!子どもたちの育児環境においても素晴らしいと思っています。私はあと50年続けたいです(笑)そしてもっと農業のことを多くの人に知って欲しい。」香織さんはSNSでも農業の発信を積極的に行っており、農業を活かして日本の素晴らしさを世界に発信したい、それが自分の使命だと笑顔で話してくれました。

32歳の若さで祖父母の農業と本家を継いだ香織さんはとても前向きで、パワフルな女性でした。

身だしなみもきれいでオシャレな香織さん♪



秋には落花生が大量♪



ソラマメ畑は5月下旬に収穫



ふくい朝ごはんレシピ

簡単、時短、手軽でおいしい

【胃腸にやさしい春メニュー編】

春は自律神経が乱れやすくなる季節!

季節の変わり目での寒暖差や気圧の変化で疲れやだるさを感じやすくなる時期。

そんな春にオススメ!胃腸に優しく、

心身のバランスを整えてくれる食材&レシピをご紹介します。

JA敦賀美方

朝に優しい 梅干しの春雨スープ

食欲増進に効果のある梅干しと、胃腸の粘膜を健康に保つキャベツが入った健康スープ。疲れた胃腸にぴったり!

材料

福井梅干し(しそ漬).....1個	キャベツの千切り.....1枚
春雨.....8g	塩.....少々
出汁.....200CC	

作り方

- 1 梅干しは種を取り、軽く包丁でたたく。
- 2 鍋に、出汁、春雨、キャベツの千切り、梅干しを入れ火にかける。
- 3 春雨が柔らかくなったら、塩で味をととのえる。



こちらを使用!

福井梅干し(しそ漬)

ごはんのお供、おにぎり、パスタ、スープにも大活躍の梅干し。この梅干しは、塩と紫蘇だけを使った昔ながらの手法で作りました。味わいも懐かしく、ちょっとしょっぱめ。原料は梅干し作り最適種が小さく実が肉厚の福井梅「紅映(べにさし)」です。

260g 1,080円(税込)

JA敦賀美方 福井県三方上中郡若狭町成出17-4-1
TEL 0770-46-1501

お問い合わせはこちら♪

JA若狭

こしひかり玄米茶粥

飲むだけでなくお料理にも一役かってくれる
こちらの玄米茶は、香ばしさと爽やかな風味が抜群!
上品な逸品に仕上がります。

材料

こしひかり玄米茶.....1パック	塩.....少々
ご飯.....茶碗1杯	三つ葉.....少々
手羽中.....1本	

作り方

- 1 こしひかり玄米茶1パックで200ccのお茶を入れる。
- 2 手鍋にご飯と200ccのお茶、手羽中、塩少々を入れて火にかける。
- 3 お好みで、雑穀(茹でてあるもの、分量外)を加え仕上げに三つ葉を添える。



こちらを使用!

若狭こしひかり玄米茶

ビタミンやミネラルを豊富に含む「玄米」とカテキン・テアニン・ビタミンC等を含む「緑茶・抹茶」とのブレンドはまさしく日本のハイブリッド。
若狭産コシヒカリ玄米の洗練された芳醇な香りと爽やかな茶葉の味わいで、いつもと違うお茶のひと時をお楽しみください。

6g×20パック 540円(税込)

JA若狭 福井県小浜市速敷8-8-1
TEL 0770-56-5017

お問い合わせはこちら♪

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>



ワーキングマザー的

お片付け術

プリント管理編



新学期スタート目前！学校から子どもが持ち帰る大量のお便りはどうしてですか？忙しい働くママでもキレイが続く！プリントの種類分けを、紹介！

整頓に使う3つのアイテム!! 兄弟分を用意しよう

- 1 クリアファイル
 - 年間 お便り用
 - 用途: たまにしか見ない書類
- 2 クリップボード
 - 月別 お便り用
 - 用途: 週1回は見る書類
- 3 みかん箱サイズの箱
 - 子ども用
 - プリント投入箱
 - 用途: 宿題やドリル

プリントを目的別に仕分けしましょう!

親 年間と月ごとにざっくり分ける

年間お便りは『クリアファイル』
 名簿、PTAの活動表、学校要覧などたまにしか見ない書類はクリアファイルへ。
 『立てて収納』は場所をとらずに済むので便利♪
 月ごとのお便りは『クリップボード』
 行事のお知らせや、月間予定表などはクリップボードへ。目につくところに壁かけが便利♪
 ※行事の参加有無など、返事付きのお便りは必ずとて記入して子供に持たせましょ。

子ども 探点済みのプリント、ドリル類など仕分けせずにプリント箱へ。

月に1度プリント箱を整頓すると決めましょ♪
 とっておくプリントの基準は、「初めて100点が取れたテスト」先生からの良くできましたコメントなど、思い出になるか、か。で判断！
 ＊処分して困ったというプリントは実経験でもそう無いはず。という基準で処分してましょ。

「子どもたちが進んでお片付けしてくれればと楽なのに...」
 「思っていますか。」

「だけど、大人だつて片づけは、メンドクサイですよ。子どもなら尚更です。片付けは、学校ではできても家庭では身に付きづらい習慣の一つ。月末になったら、『プリント箱ひっくり返して』と呼びかけてあげましょう!」子どもといつしても「楽しそうに」「習慣になるまで」根気よく一緒に取り組んでいましょ。



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)
 お問い合わせ先 090-2039-1989

歯の教室

歯茎ケアで、アンチエイジング



40代女性に「加齢による変化が気になる場所の意識調査を行った結果、40.2%が「昔より、見える歯が縦に伸びてる気がする」、「痩せた歯茎を他人に見られることが恥ずかしい」と、歯や歯茎と回答しています。下がる歯茎を自力で元に戻すことは大変難しいです。だから、そうなる前に予防ケアが必要なのです。

○歯茎下がりの主な2つの原因

1 加齢により歯茎が下がる

年齢を重ねると歯茎が痩せていくのは自然なことです。虫歯や歯周病を気にするあまり、磨く力が強すぎたり、過度のブラッシングなどで余計に歯肉を下げてしまうこともあります。

適切なブラッシングや歯肉マッサージで、より長く健康な歯茎を維持してましょ。

2 歯周病により歯茎のハリが失われて下がる

歯周病が進行すると、歯をピッチリと支える引き締まった歯茎ではなくなり、どんどんハリが失われていきます。

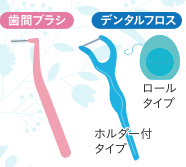
あなたは大丈夫? 歯周病のサイン

健康な歯ぐき	歯周病の初期のサイン
色 薄いピンク色	色 赤みを帯びている
形 三角形	形 丸く厚い
感触 引き締まり固い	感触 腫れて、ぶよぶよ

○歯周病は正しいケアで予防が可能です!

歯周病とは歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こす細菌感染症で、30代でも約8割が歯周病だと言われています! 初期の歯周病であれば、適切なブラッシングで健康な状態に戻すこともできます。歯科専門家のアドバイスを受けながら、あなたにあった「歯茎のセルフケア」の方法を知り、日々のケアで予防することが若さを保つ鍵となります!

歯間ケアアイテムも有効です!



歯周病予防セルフケア

3 歯垢が残りやすいところも丁寧なケアを。

奥歯の奥 奥歯のかみ合わせ

歯と歯の間 歯並びの悪いところ

歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)

1 歯周ポケットの歯垢をしっかりと取り除く! 毛先の細い歯ブラシで丁寧にブラッシング。

4 寝る前は殺菌成分配合のハミガキ剤やデンタルリンスでケアを。

唾液中の細菌数 推移イメージ

6:00 12:00 18:00 24:00 6:00

就寝中

2 歯ブラシは45度に立て細かく動かす。

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

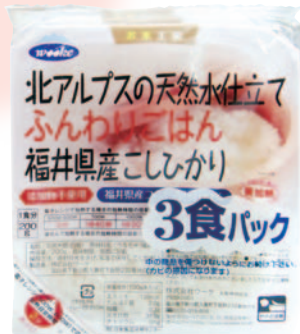
最高級牛肉



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、ふくらました食感、
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 本格焼酎ほのほの麦 5名様

内容量 720ml
原材料名
大麦(福井県産)、
麦麹(福井県産大麦)
アルコール分 25度

六条大麦の
一大産地の福井県。
その上質な六条大麦を
使用しています。
白麹で仕込んだ麦麴を
使用し、クリアでくせがなく、
すっきりとした辛口で
上品な味わいの麦焼酎です。



D 若狭五徳みそ 8名様

内容量 800g(×3パック)

100%国内産のこうじ米と
大豆でじっくり熟成させた
手づくりの米みそです。
やや甘口で、まろやかな
味の特徴!
無添加なので安心安全です。



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

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



笑志男子

お名前／山田 崇文さん
 年齢／40歳 独身
 勤め先／JA永平寺信用課
 趣味／カラオケ・登山
 好きな女性のタイプ／愛嬌のある人



がむしゃらに
 頑張る!!

山田崇文

営業で培ってきた常に笑顔を絶やさない山田さん。
 仕事の姿勢は“自分の足で出向くこと”を大切にしているそうです。
 「目標に対して努力を惜しまないでほしいです!」



清水町から永平寺までの通勤ですが、
 永平寺愛に溢れていましたよ



ずっと若く働ける秘訣は、
毎日必ず食べる野菜と、
なにより、孫達の喜ぶ顔やね。



種から育てるから、芽が出ると可愛くて!毎朝おはようって声かけてるんです。より新鮮なまま食べられるように、肥料も自然なものを使っています。作った野菜を、息子夫婦も孫達もお友達も美味しいって喜んでくれる。それが農業の一番の楽しみ。

福井市 島寺(旧清水町) 西川 恵子さん(77)

ばあちゃん
しあわせ