

# Diary

HAPPY♡な暮らししましょ。

## 夏号

### 無料

2019.7.1

齋藤さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

## 気になる加齢臭

家庭で出来る!  
おやさいの育て方-夏編-

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



みんな違うから面白い

個性はたからもの





# 丸ズッキーニのステーキ & ライタ (インド風サラダ)

## 丸ズッキーニのステーキ 4人分

丸ズッキーニ..... 2個  
 トマトケチャップ..... 大さじ3  
 味噌..... 大さじ3  
 チーズ..... 適量  
 サラダ油..... 大さじ1

1. ズッキーニは1.5~2cmほどの厚さに輪切りにする。
2. トマトケチャップと味噌は混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、1.を並べる。こんがり焼き色がついたら裏にひっくり返し、2.をぬり、チーズをのせ蓋をして蒸し焼きする。チーズがとろけたら出来上がり。

## ライタ(インド風サラダ) 4人分

ズッキーニ.....粗みじん切り  
 紫玉ねぎ.....粗みじん切り  
 パプリカ.....粗みじん切り  
 豆乳ヨーグルト.....50g  
 塩.....小さじ1/4  
 レモン果汁.....小さじ  
 オリーブ油.....小さじ  
 クミンパウダー.....小さじ1/2

1. 全ての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしていただく。



# 高野豆腐とズッキーニのサブジ & 冷製リゾット

## 高野豆腐とズッキーニのサブジ(炒め物) 4人分

高野豆腐.....2枚  
 戻して縦1/2に切り7mmのそぎ切り  
 ズッキーニ.....1本 7mmの半月切り  
 エリンギ.....1本 7mmの半月切り  
 玉ねぎ.....1/2個 くし切り  
 塩.....小さじ1/2 ターメリック.....小さじ1  
 水.....150cc オリーブ油.....小さじ2

1. フライパンに油を熱し、玉ねぎをサッと炒める。
2. 1.にエリンギ、ズッキーニ、高野豆腐、塩、ターメリックを加えて炒め合わせる。
3. 2.に水を加え蓋をして弱火~中火で蒸し煮する。水気がなくなりかけたら、味をみて、塩・コショウで調える。

## 冷製リゾット 4人分

ズッキーニ.....1本 5mm角切り  
 トマト.....1個 5mm角切り  
 パプリカ.....1個 5mm角切り  
 無塩トマトジュース.....200cc  
 塩麹.....大さじ1  
 冷やごはん.....お茶碗4杯分

1. 全ての材料を細かく刻んで混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしていただく。  
 ※塩麹がない場合は、塩小さじ1/3~  
 ※ご飯を入れなければ、冷製スープになる。



# 嫁姑レシピ。

農家 齋藤さんちの

## ズッキーニの栄養

実はかぼちゃの仲間ですが、栄養やカロリ―はかぼちゃとは違い『糖質制限ダイエット』におすすりめ食材！多く含まれるカリウムは利尿効果が高く、高血圧予防やむくみ解消効果も！また風邪の予防、貧血を予防、アンチエイジング効果もあります！



お嫁さん 希望さん



お姑さん 齋藤 晃子さん



## 農家のお嫁さん



お嫁さん 齋藤 希望さん

お義母さんの夢だったお店が5月にオープン

兼業農家で育った希望さんは、25歳で齋藤家に嫁ぎました。現在、齋藤家は希望さん夫妻と長女、お義父さんお義母さんと、義理弟2人の7人家族です。

お姑さんの晃子さんは、料理教室を開くほどの腕前です。結婚するまで包丁を握ったことがなかった希望さんは、イチから晃子さんに、料理を教えてもらったそうです。

晃子さんはいま、念願のお店が、からだがよろこぶ「ごちそう」がコンセプトの「kotokoto」をオープンしました。希望さんもお手伝いしています。

「お義母さんの『大丈夫』に救われます」

「お義母さんはとにかく優しいです。お料理もすごく美味しい！私は全く料理が出来なかつたんですがイチから教えてくれて、失敗しても大丈夫、大丈夫。いつもフォローしてくれるんです。味についても自然なアドバイスをしてくれるので素直に聞ける(笑)。お義母さんのおかげで

少しは私もお料理上達してるかなって思っています。」と笑顔で話す希望さん。また、野菜中心の食卓は、家族にとって健康でありがたいと教えてくれました。

家でも店でも一緒にいれる円満関係

嫁いできた当時の希望さんはジャンクフードも好きで、体調も波があったと話す晃子さん。希望さんは包丁握ったことなかったからね(笑)だから私がイチから教えました。でも嫌がらずに素直にやってくれるんです。お味噌汁は重ね煮するといふよって教えたら毎日毎日ちゃんと作ってくれました。今では体調もいいし、お料理も上達しています。希望ちゃんの話がすいし、お互い楽な家なところが似ていてお店でも家でも一緒にいても、楽でありがたいです。」と教えてくれました。

## 編集後記

ステキな隠れ家のお店をオープンした晃子さんと希望さん。一見、親子にも見える二人はお互い自然体であり、お店でも家でも一緒にいれる円満な嫁姑関係が伺えました。



近くに来た際はぜひ食べにきてくださいね♪







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♪

## 米粉シフォン専門店

### 福井県産米粉、こめ油、きび砂糖、新鮮な卵を使用

#### べびーりーふ

※下記2店舗で販売しています。

Tel.090-4327-0574

JA敦賀美方 旬・ときめき広場

◎9:30~18:00 ㊿毎週月曜日

ふるさと夢市場(敦賀市内)

◎9:00~18:00 ㊿毎週水曜日

ふっわふわでもっちり  
な米粉シフォンケーキ  
は一度口にしたら忘れ  
られない美味しさ!  
国産の新鮮な材料に  
こだわり、オーナーの  
優しさがギュッと詰ま  
ったシフォンはアレル  
ギー体質の方でも安  
心して食べられます。



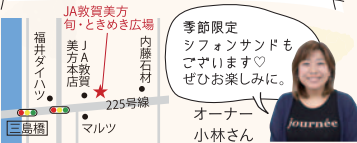
#### 旬のシフォンサンド&ホール



・プレーン180円 ・シフォンサンド(クリーム)200円

・ココア200円 ・キャラメルアーモンド230円

※全て税込 ※ホールは2日前までの予約のみ1,250円~



季節限定  
シフォンサンドも  
ございます♡  
ぜひお楽しみに。

オーナー  
小林さん



## 餃子店

### 永平寺町産ニンニクを使用した餃子が名物

店内から香ばしい香りが  
漂う鶴来餃子。  
福井駅前で創業66年変  
わらぬ味を提供してくれ  
る老舗餃子店。  
季節によって微調整する  
オーナー手作りの餃子の  
皮は、モッチモチで冷めて  
も美味しい!  
ビールにもご飯にも合う  
一品です。

#### 創業 66 年老舗店



餃子は持ち帰りも  
できます!



名物餃子10ヶ 810円(税込)

その他、ニラもやし炒め・唐揚げにも  
永平寺町産にんにくを使用しています

#### つるぎょうざ 鶴来餃子

Tel.0776-22-3983

福井市中央1丁目10-11

◎午後4:00~21:30 ㊿日曜日



オーナー  
東野さん



## 大阪お好み焼

### 本場大阪の味を地元で楽しめるお店

「風月亭」のお好み焼き  
といえは、キャベツ多め、  
粉少なめでふわふわな  
食感!注文するとお店  
のスタッフが焼き上が  
りまで全て仕上げてく  
れます♪粉・焼きそば・  
ソースは大阪から仕入  
れているそう。鉄板の上  
でジューと焼ける音は  
たまりません♪

#### 今年で 30 周年!



この笑顔で  
お待ちしております!



お好み焼き・モダン焼き...17種類  
焼きそば...4種類 一品...14種類

#### 大阪お好み焼 風月亭

Tel.0776-51-4843

坂井市春江町江留上新町2-1

◎月-金 11:30~14:30 17:00~23:00 LO

土日祝 11:30~23:00 LO ㊿火曜日



本田さん



# わたしたちコシを作っています!!

Vol.5 無農薬栽培のこだわりのお米とおみそ



寺坂 さくらさん

## 尊敬する両親の思いを共に継ぎ、日々邁進

さくらさんの両親は、福井県で無農薬栽培、減農薬無化学肥料の米作りに挑戦して約30年。現在の『あさひ愛農園』を立ち上げました。元々は障がいのある長男に身体にいいものを作って食べさせたい、何より健康が一番だと取り組まれたそうです。

「両親には尊敬しかありません。私の兄はダウン症でそれをきっかけに父は脱サラして農業に取り組みました。当時は無謀と思われた挑戦だったらしいですが、両親はぶれずに力をつけてきました。おかげ様で小さい頃から身体にいいものを食べさせてもらって、私も兄もこの通り元気です!」

さくらさんは、9年前から両親と共に農業に携わり、原材料から商品化されるまで全てを担当。商品化されたお味噌や麹は県内外から予約がはいるほどの人気商品となっています。

## 人の繋がりを大切に、正直に生きたい

さくらさんが一番大切にしているもの、それは、人との繋がりにです。「両親のお客様が私が継いでいること、そしてさらにまたそのお客様たちから繋がっていくお客様など本当に人の繋がりは大切です。そのお客様たちに、嘘をつかない自分、でたいです。原材料にも商品にもこのあさひ愛農園の在り方

にも常に正直に生きたいですね。そしてもっとたくさんの方にこの商品を知って頂きたいです。」さくらさんは若い人にもっと知って欲しいと、インスタやフェイスブックもためにアップしたり、子ども達に向けた「出張みそ教室」や初心者の方から「自分で作るみそ作り体験」など積極的に開催して新たな出会いを大切にしているのだと教えてくれました。また、現在は無農薬の米ぬかを使用したパンやお菓子などのさらなる新商品の開発に向けて日々邁進中だそうです。「農業は楽しい!今まで辛いと思ったことはありませんね、体力は必要ですが(笑)イチから作れる喜びが最高ですよ。」と笑顔で語ってくれました。

### あさひ愛農園

丹生郡越前町  
東内郡4-604  
TEL 0778-34-0643

甘麹のみかんゼリー・  
玄米麹を使用した  
『玄米みそ』など人気商品♪

田植えをするのもこの笑顔♪









家庭でできる!

短期間で  
収穫♪

# おやさいの育て方

～夏編～

やさいづくりのビギナーでも、楽しく育てられる夏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

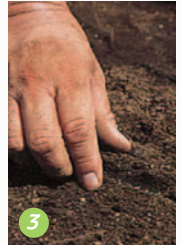
### ミニニンジン

- 抗酸化作用のあるβ-カロテンは野菜で**トップクラス**♪
- 食物繊維**が豊富で腸内イキイキ♪
- 葉は**ビタミン**や**ミネラル**豊富で美容にgood♪



## 【START】種まき (7月上旬～8月下旬)

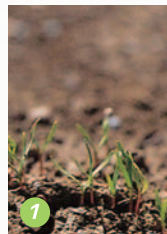
- 1 棒を使って20cm間隔に溝を作る。
- 2 溝に種を1cm間隔にまく。
- 3 溝のまわりから土を軽く寄せ、手のひらで軽く押さえ、水をたっぷりやる。その後、発芽するまで水やりを欠かさない。



## 【2週目】1回目の間引き・土寄せ

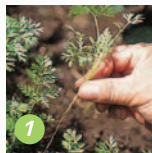
- 1 本葉が1～2枚になったら間引きをする。
- 2 株間が3cm間隔になるよう、元気のない株を間引く。
- 3 株元に軽く土寄せする。

※間引き菜も、サラダや天ぷら、おひたし、ごま和えなどに丸ごと利用できる。



## 【4週目】2回目の間引きと追肥・土寄せ : 収穫【10週目】

- 1 本葉4～5枚になったら、5～6cm間隔になるよう間引く。
- 2 化学肥料を1㎡あたり30gまき、土と混ぜながら土寄せする。



地際の根の太さが親指ぐらいになったら、株の根元を持って引き抜いて収穫する。





## 肉巻き南蛮漬け

材料 - 4人分 -

- ・オクラ……………8本
- ・豚バラスライス……………8枚
- ・ナス……………1本
- ・パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・片栗粉……………適量

- A
- ・だし汁……………250cc
  - ・米酢……………大さじ4
  - ・薄口しょうゆ…大さじ2と1/2
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・みりん……………大さじ2
  - ・鷹の爪輪切り……………適量

1. スライスした玉ねぎとパプリカをAに漬け込む。
2. 塩茹でしたオクラを豚薄切り肉で巻き、ナスを乱切りしたそれぞれの表面に片栗粉をまぶす。
3. 2の表面に焼き色がつくまで焼き、熱いうちに1に漬け込む。1-2時間ほど置き、味が染み込んだら完成。

ビオチンは、三大栄養素の代謝をサポートし、皮膚や髪の健康を保つ効能、疲労回復効果があります。また、食物繊維もたっぷりなので整腸・便秘防止にも◎美肌効果もあって女性に嬉しい食材です。

今日はオクラ

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・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。

## ねばとろ巾着揚げ



材料 - 4人分 -

- ・蕎麦……………1束
- ・オクラ……………8本
- ・ミョウガ……………3個
- ・大葉……………3枚
- ・トマト(中)……………1個

- A
- ・佃煮海苔……………大さじ2
  - ・だし汁……………大さじ2
  - ・マヨネーズ…小さじ2

1. 塩茹でしたオクラは小口切り、ミョウガとトマトはざく切りにする。
2. 蕎麦は4-5cm程の長さに手で折って、沸騰した湯でかために茹でてから流水でしめる。
3. 1と2をAで混ぜ合わせ、せん切りした大葉を散らして完成。

## サラダ蕎麦



1. スライスチーズと塩茹でしたオクラを粗みじん切りし、ボウルの中で納豆、付属のタレと共に混ぜ合わせる。
2. 餃子の皮の中央にスプーンですくった1をのせ、皮の周囲に少量の水をつけて口を閉じ、巾着包みにする。
3. 巾着の閉じ口を上にして180℃に熱した揚げ油の中にそっと入れる。表面がきつね色になったら完成。

材料 - 4人分 -

- ・オクラ……………8本
- ・スライスチーズ……………3枚
- ・納豆……………2パック
- ・餃子の皮……………20枚



# 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】

## 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つけた特産加工品の数々。  
福井の生産者が一生懸命作った特産物を、沢山の人が知って頂き食べて欲しいという願いをこめて、  
ひと手間加えて更に美味しい!そんな朝食はいかが♪



こちらを  
使用!



### 福地鶏と越のルビーの チキントマトカレー

福地鶏のミンチと越のルビーのペーストをじっくり煮込みホワイトソースでまろやかに。女性が食べやすい優しい辛さのレトルトカレーです。

180g 600円(税別)

農産物直売所 ゆりいち  
福井県坂井市春江町石塚21-2-3  
TEL 0776-43-1831

お問い合わせはこちら♪

JAはるえ

## 「福地鶏と越のルビーの チキントマトカレー」でつくる 福地鶏のトマトカレースープ

朝スパイスで、ピリッとおはよう!  
たっぷりトマトも入ったカレースープ♪

材料

チキントマトカレー……………1袋	水……………130cc
トマト……………1/2個	ゆでブロッコリー……………適量
ゆで卵……………半個	

作り方

- 1 チキントマトカレーに水を加え火にかける。
- 2 ざく切りトマトを加え、火を止める。
- 3 器に盛り付け、茹でブロッコリー、茹で卵をのせる。

JA福井県経済連

## 「若狭牛ご飯だれ」でつくる 若狭牛ご飯だれ チャーハンレタス包み

時間のない朝は、レタスごと手でガブリ。  
若狭牛の味のしみたご飯が、今日の始まりエネルギー源。

材料

若狭牛ご飯だれ…大さじ1半	ご飯……………茶碗1杯
ネギ、レタス……………適量	塩・胡椒・ごま油……………各少々

作り方

- 1 フライパンに油(分量外)を入れ熱し、  
ご飯と若狭牛ご飯だれを入れて炒める。
- 2 塩・胡椒で味を整え、ネギ・ごま油を入れたら火を止める。
- 3 レタスに②をのせ、お好みで若狭牛ご飯だれをトッピングする。



こちらを  
使用!

### 若狭牛ご飯だれ

福井県ブランド牛「若狭牛」と福井県産「白ネギ」がコラボしたご飯のおとも。しっかりした歯ごたえのミンチとシャキシャキした白ネギの甘辛い風合い、ごはんがすすむ逸品です。

200g 756円(税込)

お問い合わせはこちら♪

JA福井県経済連 福井市大手3丁目2番18号  
福井県農業会館5階 TEL 0776-27-8252

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>





Let's チャレンジ!

# 子ども服の片付け方

## たたみ方編



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

子どもは幼稚園や保育園に通うようになると、毎日のお着替えの時など自分の衣服を自分でたたんでお片付けをしています♪

### お家でも自分でチャレンジ!!

#### ママポイント1

基本はママが家庭でしている方法でOK

#### ママポイント2

子どもが上手くできなくても**それなり**の出来だったら、たくさん褒めてあげましょう♡

#### 1 たたむ

Tシャツ等を引き出しの高さに合わせて**四角くたたむ**



四角折り  
だったら子どもでもできちゃう♪

#### 2 お片付け

たたんだ**輪の部分を上**にして立て収納  
(自立しない場合は仕切り板や本立て等を活用)

**7~8割**収納で倒れず、出し入れしやすい量でOK♪

※下着やヘアにした靴下などシワになっても構わないものは、場所を決めて多少詰め込んだ感があっていいと思いますよ。

靴下などの小物は仕切板があると便利♪



### まとめ

「子どものやりやすい方法」で片づけるのが一番大事です。

どんな状態が「片付いている」のか、子どもが理解できるように親子で一緒に継続しながら取り組むことで毎日習慣化できる様にしていきましょう。

### 歯の教室

## 憧れの白い歯 『ホワイトニング』について

### ○歯の黄ばみの原因は何?

コーヒー・紅茶・ワインなどの飲食や喫煙なども主な原因ですが、**加齢によりエナメル質が薄くなり黄ばみも出てきます**。歯が変色していることで、不潔に見えたり老けてみえたりすることもあるので、ホワイトニングは老若男女に幅広くニーズがあるようです。

### ○ホワイトニングってどんなことするの?

歯の表面を傷つけることなく、自分の本来持っている**白さに戻してくれるのがホワイトニング**です。歯の着色汚れや黄ばみを落とし、光の屈折を利用して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白さを取り戻してくれるのです。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の2種類があり、歯科医院によっては両方を取り入れたところも多いようです。

現代は、エステサロンなどもホワイトニングを取り入れています。歯のプロである歯科医院に任せられた方がトラブルもなく安心できるという声も多いようです。

審美目的のため健康保険が適用されないオフィスホワイトニングの価格は、医院や施術メニューにより異なり、1回1万円以内、数万円と言われています。

歯を削らずに白くする歯医者さんでのホワイトニングはおすすめ。さらにむし歯や歯周病などの早期発見や指導・治療も含まれます。ですから、予防歯科の側面も大きくまさに安全・安心ですね。

### ○費用はどれくらいかかるの?



### ホワイトニング一例



### 黄ばみの原因





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 若狭牛ご飯だれ 8名様

♪上品な甘み♪がある  
「若狭牛」のミンチと、  
クシャキシャキとした食感の  
「白ねぎ」を甘辛く合わせた  
ご飯がすすむ逸品です!



## D 越前トマトと 越前しょうがのカレー 7名様

1人前(180g)×6個セット

越前トマトと越前しょうがの  
旨味香り・風味を  
ギュッと凝縮!  
普段のカレーとは一味違う、  
こだわりのさっぱりカレー!



## 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

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





# 爽快男子

お名前／杉谷 厚征さん  
 年齢／27歳 既婚  
 勤め先／JA若狭 大飯支店 営農課  
 趣味／草野球  
 好きな女性のタイプ／ユニークな人



この仕事のやりがいには  
 一生懸命育てた苗を組合さんに預け、  
 立派な稲になった姿をカントリーで見られることと  
 真っ黒に日焼けした腕と対照的な白い歯を見せながら  
 爽やかな笑顔で答えてくれました



5年程前から、町の軟式野球連盟の  
 事務局として、裏方仕事を  
 ボランティアで楽しんでいるそうです♪





人に喜ばれる事を  
出来るだけしたいと思っています。  
それが私の生きがいです。



平成10年に「ちとせグループ」を立ち上げ、地元の米と大豆を使った安心安全な味噌作りを始めました。また、愛情込めて育てた作物の成長を見ながら日々心が癒されています。心を込めて作った味噌を、給食で子供たちが「美味しい!」って喜んでくれて、加工所で働く仲間もみんな「楽しい!」って言ってくれる事が私の喜びです。

越前市 笹村 喜美枝さん(83)



しあわせ  
ばあちゃん