



Diary

HAPPY♡な暮らししましょ。

冬号

無料

2020.1.1

辻さん家の 嫁姑レシピ

今月のイケメン君-JA男子-

お味噌を食べよう!

若狭牛や
JA特産品が当たる

プレゼント

盛り沢山だよ!

大地の恵みは

私たちのかけがえのない財産

宝



ほうれん草のせドライカレー& ほうれん草と卵のフワフワ中華スープ

ほうれん草のせ ドライカレー 6人分

ミディマト・・・20個 塩・・・・・・・・少々
ひき肉・・・300g コショウ・・・少々
カレー粉・・・大4

A しょうが・・・1片(みじん切り) 粒コショウ・・・少々
にんにく・・・2片(みじん切り) クミンシード・・・少々
オリーブオイル・・・・・・・・・・・大3

B 玉ねぎ・・・・・・2玉 塩・・・・・・・・少々
オリーブオイル・・・・・・・・・・・大1

1. Bの玉ねぎを薄切りし、オリーブオイルで炒めてあめ色玉ねぎをつくっておく。
2. Aを弱火で炒めて香り出しをする。
3. 2.に1.を入れて、さらにミディマトを湯むきし丸のまま入れ炒める。
4. カレー粉を入れ、こげないように弱火で混ぜる。
5. ひき肉を入れ、塩・コショウをし、色が変わるまで炒める。
6. 好みの水分量になるくらいに水を加えて煮る。

少し形が残ってるくらいが酸味があってオススメ

トッピング

ほうれん草 1束
塩茹でして硬く絞って食べやすい大きさに切る。他好きな野菜を素揚げして、ご飯とドライカレーの上に盛り付ける。

ほうれん草と卵の フワフワ中華スープ 6人分

ほうれん草・・・・・・1束 160g
人参・・・・小1本 卵・・・・・・2個
白ごま・・・・少々

A 水・・・・・・・・1200cc
鶏がらスープの素・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ コショウ・・・少々

1. ほうれん草は4cm幅に切る。人参は薄い短冊切りにする。
2. ほうれん草を分量外の水で軽く茹でてアクを除く。
3. ボウルに卵を割り入れて混ぜる。
4. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら人参を加えて日が通るまで待つ。
5. ほうれん草を加えて火が通るまで待つ。
6. 卵を回し入れて、鍋をかき混ぜ卵をフワフワに仕上げる。
7. 白ごまをお好みで加える。



ほうれん草の栄養
ビタミンCは旬の時期になると3倍になるといわれ、まさに今です！ 体中の活性酸素を除去する働きがあり、免疫力を高めて風邪の予防や美肌効果も。また、鉄分・ビタミンE・βカロテン・葉酸・ミネラルもあり良いこと尽くし！ 食物繊維もたっぷり含まれているので、便秘の予防、改善にも！！

農家 辻さんち

嫁姑レシピ。



お嫁さん 麻美さん

お姑さん 辻 晴代さん

ほうれん草と生鮭のマカロニグラタン& ほうれん草ともやしのナムル

ほうれん草と 生鮭のマカロニグラタン 6皿分

ほうれん草・・・・・・1束 玉ねぎ・・・・・・1個
生鮭・・・・・・3切 人参・・・・・・中1本
蒸し大豆(冷凍)・・・・・・・・100g(解凍しておく)
マカロニ・・・・・・・・100g ミディマト・・・5個(輪切り)
クリームシチューのルー・・・・・・・・4片
牛乳・・・・・・・・100ml 塩・コショウ・・・・少々
とろけるチーズ・パン粉・小麦粉・油

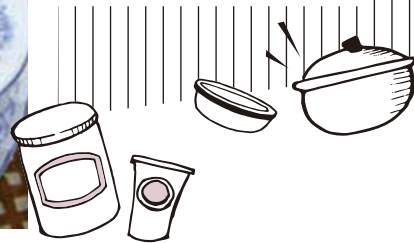
1. ほうれん草をお湯で30秒ほどさっと茹で、水にさらして絞り2cmに切っておく。
2. 玉ねぎを薄切り、人参を小さめの乱切りにする。
3. 生鮭を1口大に切り、塩・コショウ、小麦粉を振りかけてバターで焼いておく。
4. マカロニを茹でておく。
5. 鍋に油を入れ、2.を炒め、水600mlを入れ柔らかくなったら火を止めルーを入れ溶かす。
6. 1.3.4.と蒸し大豆と牛乳を入れ、火をつけかき混ぜながらとろみをつける。
7. グラタン皿に6.を流し入れ、ミディマト、とろけるチーズをのせパン粉を振りかけオーブントースターで15分焼く。



ほうれん草と もやしのナムル 6人分

ほうれん草・・・・・・1束
もやし・・・・・・1袋
A 鶏がらスープの素・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/2
白ゴマ・・・・・・・・大さじ2
だししょうゆ・・・・・・小さじ1

1. ほうれん草を洗い3cmぐらいに切り茹でて、冷水につけた後、軽く絞り水気を切る。
2. もやしはさっと茹でるにあげてその後冷ます。
3. もやしが冷めたら、1.と合わせ、Aを混ぜる。



このエプロンも麻美ちゃんお手製♪
96歳のおばあちゃんと4世代家族♪

とにかく愛深い
お義母さんに感謝です
麻美さんは「福井に嫁いでお母さんから嫁なんだから〇〇しなさい」と言われたことないんですよ。この仕事するって決めた時も実家の母からは何考えてるんだって叱られました(笑)。でもお義母さんは応援してくれて好きな仕事をさせてくれる。この家はお義母さんでバランス取れてるんです。現在2歳と10カ月の子育てをしている麻美さん。家族の食事はお義父さんと晴代さんと夫の3人が協力し合って作ってくれるそうでも感謝しています。福井に来て辻家に嫁いで幸せです」と笑顔の麻美さんでした。

美ちゃんが好きなことをして欲しい。って。私自身が同じ女性として応援したいって思ってたんです。なんと今では息子(麻美さんの夫)までも脱サラで麻美さんと共に自営をして順調な日々。2世代に渡って自営を選んだことに晴代さんは「不安はありますが、お米やお野菜があるから食べるものには困らないって思うしかないですよ(笑)」と素敵な笑顔。

家族全員で麻美さんを応援し、2世代が自営
麻美さんは現在、テキスタイルデザインとして、越前陶芸村に店を持ち自営をしています。7年前にインドに旅行に行った時、この生地を作る仕事が出来た！って自覚してしまつて(笑)夫はもちろんな、何よりお義父さんお義母さんが応援してくれて有難かったです。と話す麻美さんに晴代さんは「主人も好きなことをしてイキイキしてるし、主人も私も麻

10年前から旦那さんと農業をスタート
晴代さんは、経済連に48歳まで勤務して、旦那さんも県の農業普及員として活動。
旦那さんの「いつか農業をしたい」という夢を叶えて一緒に農業をスタートすることになり、現在は米とほうれん草・ミディマト・白菜・大根・ぶどう・メロンを作っています。そして、二人が農業を始める頃に麻美さんが広島から嫁いできて同居が始まったそうです。私は息子3人だったから、麻美ちゃんは初めての女の子で娘が出来た！って本当嬉しかったんです。



お姑さん 辻 晴代さん

農家のお姑さん

人気のお酒・ドリンクコーナー

うめわいん
やや甘口(白)甘口(ロゼ)

各500ml **1,100円**(税込)
福井梅を原料に醸造された梅ワイン。梅の爽やかな香りとほのかな甘味の飲みやすいワインです。

梅のチューハイ
(数量限定)

350ml **150円**(税込)
福井県産の梅果汁を使用したチューハイ。さわやかな酸味でとっても飲みやすく女性におすすめです!

ウメラルサイダー

250ml **200円**(税込)
福井県産梅使用。さっぱりとした梅の果汁を使ったうめサイダーペンタイプの梅果汁入り炭酸飲料です。

BENICHU べにちゆう

20度 300ml **940円** 720ml **2,200円**
38度無糖 300ml **1,380円** 720ml **3,300円**
19度 720ml **2,750円**(全て税込)

甘いお酒が苦手な方に人気の大人の梅酒。微糖・無糖・熟成と種類も豊富。

UMESKY ウメスキー

720ml **1,880円**
300ml **830円**(税込)

福井梅を原料に醸造した、ウイスキー仕込みの梅酒です。

うめドリンク

1缶 **120円**(税込)

梅の実から種を取り除き、丸ごとあますことなく絞った果汁を使用。甘酸っぱい梅の香りが口の中に広がります。

おすすめ梅加工品

ひとくち完熟梅

1袋 **400円**(税込)

糖度が高くオレンジ色に熟した梅のドライフルーツ。甘みと酸味が絶妙で、生梅本来の香りをそのまま味わえます。

若狭 梅どら

180円(税込)

分厚い生地の中には甘さを抑えた粒餡と甘酸っぱい梅甘露煮がぎっしりと詰まっています。

福井梅 梅肉チューブタイプ

180g **350円**(税込)

しそ漬け梅干しを調味料や添加物を一切使わずそのままペーストに。おにぎり、パスタ、冷奴などにぴったりです。

ひじきごはん

430円(税込)

福井県産の梅の実がごろごろ入った、国内産のひじきを使用したソフトふりかけです。

カリカリ梅の香里ちゃん

10粒 **400円**(税込)

特産福井梅使用。はちみつを入れ、さっぱりとした味わいのカリカリ梅。

梅街道 京都林龍昇堂 謹製
お香・線香(リーフ香立付)

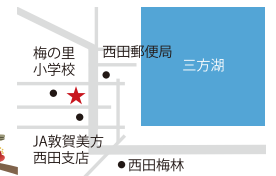
1,500円(税込)

ペースト状にした福井梅を使った、上品でさわやかな梅の香りの珍しいお香です。

JA敦賀美方

梅の里会館

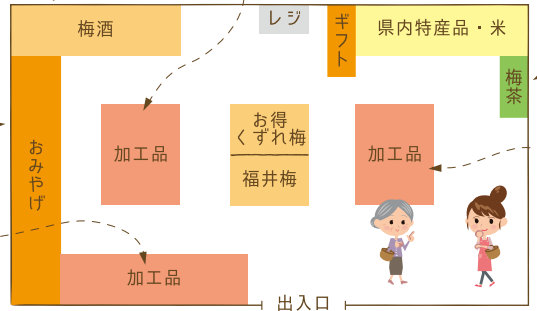
住所 三方上中郡若狭町成出17-4-1
営業時間 8:30~17:30 (冬季につき変更あり)
定休日 年末年始以外無休
駐車場 40台
電話番号 0120-11-7668



JA敦賀美方



梅の里会館へ行ってきました!



梅干しの漬け込みから、製品出荷に至るまですべて手作業で行っています。梅干し、梅加工品を数多く取り揃えています!是非お越しください。



福井梅

種が小さく果肉が厚いのが、福井の梅の特徴です。マイルドな酸味、豊富に含まれるミネラル分が自慢。330g **1,000円**(税込)



お菓子な梅 はちみつ入
塩分控えめ、お菓子感覚で食べられます。梅干しが苦手な方にも人気。

しそ漬
塩としそだけを使って漬けた、無添加で懐かしい味の梅干しです



梅の里会館のみ販売

くずれ梅

各種 1kg **2,000円**(税込)

皮が破れたり、潰れたり、見た目は少し悪いですが味は通常と同じなので、とってもお得なんです!



梅干しレシピ さっぱり梅ギョーザ

材料(4人分)
豚ひき肉...250g キャベツ...500g (すりおろし)...各5g しょうゆ...大さじ1/2 餃子の皮...40枚 はちみつ...大さじ1/2 サラダ油...適量 梅干し...4個 だしの素(顆粒)...大さじ1

何もつけずにこのままいただく絶品!



- キャベツはみじん切りにして、塩(分量外)をひとつまみ入れて混ぜる。水分が出てきたら絞る。にらもみじん切りにする。梅干しは種を外して、包丁でペースト状にたたく。
- ポウロに豚挽き肉と①、Aを加えてよく混ぜる。
- ②の餃子の皮で包む。熱したフライパンにサラダ油をひき焼く。
- 皮に焼き色がついたら、水(分量外)を入れてふたをし、蒸し焼きにする。

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♪



かしわ専門店

100%鶏の油「鶏油(ちーゆ)」で揚げたお惣菜は自信の味

かしわ店ならではの鶏肉の種類の豊富さ、人気のぶるぶる小腸(ホルモン)、こにく(せせり、ネック)など豚肉、牛肉も各種揃い、とにかくお肉の色が綺麗で目で新鮮さが分かります！今の季節にオススメは「もつ鍋・水炊き・鶏すき」コトと旨みがアップします！

鮮度抜群のお肉各種



若足の焼いたの、親足の焼いたの…各700円(冷凍)
おっきな鶏ダンゴ(12ヶ入・冷凍)…760円
親鳥ロースト、おつまみ砂肝…各350円 ※税込 JA直売所れんげいの里でも販売中

前田かしわ店

TEL0776-61-1079

吉田郡永平寺町松岡芝原 1-69-4

◎月・木 10:00~19:00 火 10:00~16:00

金・土・日・祝 9:30~19:00

㊦水曜日 12/30まで通常営業。12/31予約のみ 15:00まで、17:5PM~営業



前田さん夫妻

そば処

味と香りが引き立つ手打ちにこだわったそば

福井県産そば粉を100%使ったそばは、毎日手打ちにこだわって作っています。うどんも福井県産ふくもぎぎを使用。お屋は麺類+ソースカツ丼+漬物+お惣菜がセットになったランチセットが人気です！新メニューのラーメンは昔ながらの懐かしい味♪

新メニューも増えました



人気メニューがパワーアップ
寿縁海老天そば…980円(税込)

そば処 寿縁(じゅえん)

TEL0776-52-8311

福井市河増町 9-10-1 喜ね舎 愛菜館内

◎11:00 ~ 15:00 ㊦年中無休(年末年始 12/31 ~ 1/3 休み)



パン屋

ハード系から可愛いパンまで老若男女みんなに愛されるお店

焼き立てパンのいい香りが漂う地元でも有名なこちらのお店には、オーナリーのこだわりである「焼き立て、揚げたて」を食べてもらいたいと、常時出たてのパンが所狭しと並んでいます。夕方に行っても、焼き立てのパンが並ぶって嬉しいですね♪

いつでも焼き立てのいい香り♪



OPEN依頼人気No.1 塩パン…100円(税別)
学生人気は何とんでも揚げパン…100円(税別)

Pain Maison Depa(パンメゾンデパ)

TEL0778-78-9161

越前市村国 2-5-39

◎平日 7:00~19:00 日・祝 7:00~18:00

㊦水曜日(年末年始 12/30-1/3)



谷口オーナーとスタッフ

わたしたちコレを作っています!!

Vol.7 一生追求してもゴールのない農業だからこそ、おもしろいです。



三つ星株式会社
代表取締役 富田 美和さん 42歳

5年前に大阪から福井に 転居し、農業に目覚める

2014年、福井のお義母さんの入院をきっかけにご主人と共に大阪からリターンした美和さん。

大阪では専業主婦と子育ての日々でしたが、福井では何もかも初めてのスタートだったそうです。「大阪では車に乗る習慣もないし、毎日が子育てで忙しかったのに、ここに来たら車に乗らないと生活できないし、時間が緩やか(笑)。待機児童が当たり前だった大阪に比べて、子どもも預けられる環境で助かりました。」元々、自然が大好きだった美和さんは「何か役立ちたいと仲良くなった近所の農家の人の手伝いをしたそうです。」「それが、全然できなくて(笑)クワは使えない、機械も分からない、乗れない、何もかも知らなさ過ぎるのでこれはマズイなあって。最初は軽い気持ちでちょっと勉強しようって思ったんです。」そうして美和さんはふくい園芸カレッジに通い2年間農業を勉強し、どんどん農業の魅力に惹かれていったそうです。

2018年、法人化をして 本格的に農業をスタート

1年間の農業個人事業を経て、「三つ星株式会社」を設立。現在はバートさんを含む12人のスタッフと、ずっと農業がやりたかったご主人と共に、農業経営をしているそうです。個人事業はできることが限られています。

自分だけが楽しい農業ではなく、やるなら将来を見据えて、続けられる経営形態で、地域に貢献できることをしようと思うと法人化にする必要があります。最初の設備投資のリスクはありますが、県や市、そしてJAのサポートもあり、スタッフもみんないい人が来てくれて本当にありがたいです。社名の三つ星の意味を聞くと、出来た作物だけではなく、働く人の環境、地域への貢献のこの3つが揃った農業のあるべき姿を目指していると笑顔で語ってくれました。「農業は計画していても予測つかないことが起きます。でもこの仕事って、一生追求してもゴールはないんですよ。工夫し続けて、試行錯誤しながらゴールに向かってずっとやり続けられることもあっておもしろい。ずっと農業って一生の仕事として奥深いんだと思います。」



広い敷地のハウスでは
トマトの栽培中♪

収穫したトマトの箱も
絵が繋がっている
こだわりのデザイン



三つ星
株式会社

坂井市下兵庫215-21
Tel.0776-63-6295

私たちの自慢の

お味噌を食べてみて!

JA福井市南部

南ちゃんみそ

850g 750円(税込)



地元で採れた大豆・米(麴)を使い、無添加で作あげたお味噌です。心を込めて愛情をいっぱい注いでひとつひとつ手作りしています。

購入できる店舗
農産物直売所もぎたて館
問い合わせ 0776-38-3580
農産物直売所もぎたて館

JAはるえ

はるうららみそ

750g 432円 1kg 507円
2kg 1015円(すべて税込)



厳選した地元の大豆と春江米を使い、丹念に仕上げられた田舎味噌です。

購入できる店舗
JAはるえ ふれあいセンター
農産物直売所 ゆりいち
問い合わせ 0776-58-5000
JAはるえ ふれあいセンター

JAたんなん

雪の里 池田 福みそ

400g 432円 800g 846円
(すべて税込)



福井県内産大豆と池田町産のコシヒカリをふんだんに使った米こうじを使用。“3人熟女”が真心込めて作りました!

購入できる店舗
ベルこっばい屋、
Aコープさばえ店・東さばえ店、
アンテナショップこっこて池田

JA若狭

五徳みそ

800g すり、粒が選べます。
650円(税込)



原材料が安全(地元原料)、自然熟成(麹菌が生きている)、郷土の味を伝えるにがりを含んだ塩使用(うまみ成分が豊富)など、5つの徳がある味噌です。

購入できる店舗
Aコープ(小浜店、大浜店、美浜店)
若狭ふれあい市場(小浜店、加多店、上中店)
問い合わせ 0770-56-5017
小浜加工センター

JA永平寺

JA永平寺みそ

1kg 570円(税込)



永平寺町産の大豆を使ったJA永平寺オリジナル味噌。JAの人気商品である、焼き肉のたれ「ニッキーのたれ味噌味」にもこの味噌が使用されています。

購入できる店舗
永平寺四季食彩館れんげの里
問い合わせ 0776-97-8161
永平寺四季食彩館れんげの里

JAテラル越前

越前名水みそ

750g 432円
3kg 1,296円(すべて税込)



奥越前でとれた良質のコシヒカリで麴を作り、粒よりの大豆と地下水で美味しさをそのままに。安心の無添加のこだわり味噌です。

問い合わせ 0779-65-1255
JAテラル越前 生産施設課

JA敦賀美方

とんとん味噌

500g 481円 700g 625円
900g 830円(すべて税込)



福井県産(美浜町)の大豆と福井県産(敦賀市)の米を使用し、昔ながらの作り方で、添加物を使わず、真心こめて作った手作り味噌です。

購入できる店舗
とんとん工房
JA敦賀美方直売所
敦賀市農産物直売所(ふるさと夢市場)
問い合わせ 0770-20-1511
とんとん工房(代) 坂本冽子

県内のJAでは、それぞれの地域の産物を使用したご当地味噌を販売しています。

定番のお味噌汁だけでなく、いろいろな料理に使える味噌。地域自慢の味をご賞味ください。



健康の源!

お味噌を食べよう!

昔から「味噌は健康に良い」と言われています。
毎日の生活に欠かせないスーパー食材『味噌』の
スゴイ力を知っていますか?



味噌には、たくさんの
栄養素が含まれています。

- アミノ酸
- 炭水化物
- 脂質
- ビタミンB1
- ビタミンE
- カリウム
- カルシウム
- マグネシウム
- 鉄
- 亜鉛
- 銅
- 葉酸
- 大豆レシチン
- イソフラボン
- 大豆サポニン
- メラノイジン
- 食物繊維

1つの食品でこれほど多くの栄養を含むものは他に例がありません。

主原料である大豆は、良質のたんぱく質や脂質、糖分やビタミンなど栄養価の高い食品です。しかし、そのままでは消化吸収されにくいのが難点です。大豆は発酵して味噌にすると、栄養素が酵素によって分解され吸収されやすくなるので、栄養価がさらに高くなるのです。

味噌は栄養の宝庫

味噌のスゴイ効能

- イソフラボン** 女性ホルモンと似た働きがあり、美肌効果・更年期障害やPMS改善
- ビタミンE** 抗酸化作用により、老化防止
- リノール酸** メラニンの生成を抑制、シミ・そばかすの抑制
- 食物繊維** 腸の働きを促し、便秘解消
- サポニン** 抗酸化作用で、コレステロール値の上昇を抑える
- メラノイジン** 抗酸化機能で、血圧の上昇を抑える
- 大豆レシチン** 記憶力や集中力をアップ 脳の老化防止

また、味噌は胃がんのリスクを下げる、脳卒中、痴呆症、心臓疾患などの発症の低下などとの関係性が研究されています。

まとめ

「味噌は朝の毒消し」という言葉があるほど、栄養価が高く体に良い食品です。味噌は、『麴』の原料により、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類と、これらを混合した調合味噌に分けられます。地域ならではの多種類の美味しい味噌がありますので、是非いろんな味を試してみてください。



ちょっとひと工夫でご馳走に♪

アレンジ

お味噌レンピ



ナスのネギ味噌焼き



材料

ナス……………3本
海老……………70g
絹豆腐……………30g
小口ネギ……………3本
酒……………小さじ2
塩こしょう……………少々
ごま油……………適量

A

味噌……………大さじ2
卵黄……………1個分
砂糖……………小さじ1.5
みりん……………小さじ1
酒……………小さじ1

作り方

- 1 ナスを厚さ2cmの輪切りにし、ごま油をいれたフライパンで両面に焼き色がつくまで中火でじっくり焼く。
- 2 耐熱皿にエビと酒、塩こしょうを入れて600wの電子レンジで1分20秒加熱。粗熱が取れたら小口切りにする。
- 3 手で細かく崩した絹豆腐とみじん切りしたネギに2とAとを混ぜ合わせる。
- 4 1で焼いたナスの上に3のをせ、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。



味噌マヨメンチカツ



材料

豚コマ……………300g
長芋……………100g
パン粉……………適量
サラダ油……………大さじ1.5

A

味噌……………大さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ1
ニンニク、しょうが……………各小さじ1
塩・黒こしょう……………少々

作り方

- 1 手で細かくちぎった豚肉と粗みじん切りした長芋、Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 1を6当分に分けて丸め、パン粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ2を並べ中火で5分焼き色がつくまで焼く。裏返して3分焼きいたら最後に両面各30秒ずつ強火で焼き付け表面をカリッとさせて完成。

片づけのお悩みアイテムを聞くと
上位にランキングするのが「本」。

種類が多い「子供の本」の 整理について考えてみましょう！



藪下 智子 先生

福井お片づけ倶楽部
片づけアドバイザー
お問合せ先 090-2039-1989

「本好きな子になってほしい」「沢山の本を読んでほしい」「百科事典、図鑑、絵本
etc. 大きさもバラバラで必ずしも四角形とも限らない子供の本。兄弟がいると更
に倍増！ただスペースの問題もある事。年に1回整理することをオススメします！

手放し時な本は次のもの

- この1年読まなかった本
- 興味を失ったジャンルの本

可能な限り、いずれも子供自身に本の手放し時を
考えさせてください。但し親の使は必要
子供がお気に入りの本はママならおわりのこと
と思えます。何回も読み聞かせたり眺めていただけずもの
々に手放すことはなくても大丈夫。

- ①本を全部出して

- ②今読んでいる＆
お気に入りの本を選び

- ③自分が取り出しやすいように、
片づけやすいように収納

立てて収納するが基本

- 本のジャンルの別
- 本の大きさ別
- 本のお気に入り度



本棚スペースが決まっているなら、
本の数を具体的に決めて
ランキング式に残す本を
決めましょう。

- お気に入り上位20冊だけ残す

また図書館を活用するという方法もあります。
不要になった本はもちろんリサイクル、リサイ
クル店だけではなく、幼稚園、小児科などの病
院、公民館等の施設やママ友などへも譲る方
法もあります。最近ではフリマアプリという
手もありましたね。

新しい年、新年度を
迎えたタイミングでせむ
トライしてみてください！



子供の好きなように使いやすいように
収納してくださいね。



お気に入りだけかゴブ箱に入れて収納し、
子どもが取り出しやすい場所へ



本棚へはアイルBOXを
活用すると使いやすい

歯の教室

口腔ケアってどんなもの？

40代を迎えてくると少しずつ体の変化を感じるようにな
ってきます。それはお口の中にも言えることで、厚生労
働省の歯科疾患実態調査では「40歳を超えて全て自分の
歯」という人は2人に1人しかいません。

高齢者になっても自分の歯で食事がとれ、健やかな人生
を送るためにも口腔ケアは非常に重要です。



口腔ケアにはご自分で行うケアと歯科医院での定期的なケアがあり、
適切に行う事によりむし歯や歯周病を予防することが出来ます。

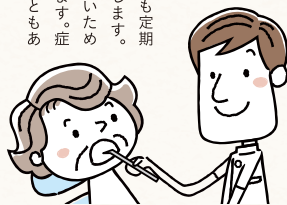
○ご自宅でのケア (セルフケア)

1日3回のブラッシングはもちろん
の事、歯ブラシが届きにくい歯と歯の
間はデンタルフロスまたは歯間ブラ
シを使ってブラーク(細菌の塊を徹
底的に除去するようにしましょう。ど
のような清掃器具が自分に合ってい
るかは歯科医師や歯科衛生士に相談
しましょう。



○歯科医院でのケア (プロフェッショナルケア)

自分では発見の難しい初期のむし
歯や歯周病の検査を行います。レ
ントゲンでのより詳しい検査、歯
周ポケットの測定を行い歯周病の
早期発見に努めましょう。自分で
は取れない歯石やステインの除去も定期
的に行うとお口の中もすっきりします。
初期のむし歯や歯周病は症状がないため
自覚がないまま進行してしまいます。症
状が出たときには手遅れになることもあ
るので注意が必要です。



皆さんにも心当たりがあると思いますが、ほとんどの方は痛くなって
からから歯医者さんに行くという方がまだまだ多いのが現状です。
痛みが出てからでは歯の神経を取ったり、抜歯をしたりと結果的に
歯を失うことになってしまいう事が多くなります。かかりつけの歯科
医院さんを決めてご家族で定期的なケアを心がけましょう！

受診されたい時は、歯医者さんに
『定期検診をお願いします』と伝えてくださいね。



取材協力(一社)
福井県歯科医師会 荻原浩樹 理事

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が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、沢山の人に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♪

JA福井市南部

「落花生ペースト」でつくる 茹で野菜、落花生マヨディップ



こちらを
使用!



落花生ペースト

女性部が手間暇かけて作っている100%地元産落花生ペースト。添加物を使用していないため、純粋な落花生のコクと風味を楽しんでいただけます。全行程手づくりのため、やさしくて強い甘味、濃厚なのに心地よい後味が特徴。パンにも料理にも、おいしさ効果絶大です。

お問い合わせはこちら♪

プレーン120g
800円 (税込)

JA福井市南部 農産物直売所「もぎたて館」
福井県福井市大土呂町20-5 TEL 0776-38-3580

野菜をポリッ!お漬物?

いいえ、美味しい落花生マヨディップでスティック野菜。

材料

落花生ペースト……大さじ1	お味噌、砂糖……各小さじ1/2
マヨネーズ……大さじ2	好みの茹で野菜……適量
はちみつ……適量	

作り方

- 1 お好みの茹で野菜(生でもOK)を用意する。
- 2 落花生ペーストを小さな器に入れ、蜂蜜を加える。別の小さな器にマヨネーズ、お味噌、砂糖を混ぜたものを入れる。
- 3 茹で野菜に落花生ディップ、マヨネーズディップを交互にお好みで付ける。

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……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)

お問い合わせはこちら♪

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と、人気急増中です♪

JAテラル越前
福井県大野市堂本1-30
Tel.0120-64-1066
http://jaterral.jp/

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>



Ikemen JA vol.14 男子



若草男子

今回はイケメンラスト誌面ということで、4人のイケメンが集まってくれました。皆さん、元気で爽やかな笑顔がとっても素敵な4人組でした！仕事に燃える情熱を秘めた彼たちは、若さ溢れる好青年でした♡



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 本格芋焼酎ほのぼの 720ml アルコール分25度 5名様

福井県産の金時芋と
黒麹仕込みの米麹を使用した
コクのある骨太な芋焼酎。
常圧蒸留による製法で、原料の
芋の風味が良く引き出され、
芋の甘みを感じられる
味わい深い逸品です。



D 福地鶏と越のルビーの チキントマトカレー 5個セット 4名様

濃厚な旨味としつかりした
歯ごたえがある「福地鶏」と
真っ赤に完熟した「越のルビー」を
使用した、クリームベース仕立ての
まるやかさの中に
ピリッと辛さのあるカレーです。



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。

⑦ JA本店(所)・支店(所)

⑧ ドラッグストア(クスリのアオキ・ゲンキー)

⑨ JA-SS、JA直売所、Aコープ

⑩ その他

◎今号の感想

⑦ 大変良かった

⑧ どちらかという良かった

⑨ あまり良くなかった

⑩ 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。

diary@famverce.jp

メール

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♪▶



お薬書

910-0804 福井市高木中央2丁目3406
ファミルシエ
「Diary(ダイアリー) プレゼント応募」係

郷土料理を通して、
勝山の伝統と美味しい笑顔を
次世代につなげていきたい。



地域活性化のために何かできないかと考え、地域のみなさんが集える場となるよう、郷土料理を食べていただけるお店を作りました。地元の方はもちろん、若い世代や県外から来られた方からの『美味しかった!』の言葉はとても嬉しいし、やりがいを感じますね。姉妹のように仲の良い仲間達との楽しいおしゃべりや、お客様の笑顔に会える事が私達の元気の源です。

勝山市 福井ふるさと茶屋『縄文の里』のみなさん

しあわせ
ばあちゃん