

# 家の光

表紙の人

錦戸 亮 さん

## 3月号読みどころ



### 復興は 地域と共に

〈特集〉

今年の3月で、東日本大震災の発生から7年を迎えます。そのあいだ、被災地の人々は支えあいながら、復興への道のりを一歩ずつ歩んできました。津波の被害により一度は農業を諦めた人々が集まり、新しいブランドねぎ「仙台井土ねぎ」の立ち上げや、イチゴ農園の法人化によって観光客を取り戻そうとするなど、地域に生まれた新しいコミュニティが復興への力を生み出しています。(P10~25)

### エダモンの 旅して産直レシピだモン!

#### 朝焼けにきらめく ブロッコリー畑



エダモンこと枝元なほみさんが今回訪れたのは、JA香川県管内の香川県綾川町です。

ブロッコリーの生産が盛んな綾川町で考案された新名物の「ブロッコリー餅」は、色鮮やかで食欲をそそられます。

また、枝元さんには、フライパンで手軽にできる「ブロッコリーの温サラダ」、ブロッコリーの甘さを楽しむ「さくさくフリット」などのレシピをご紹介します。みなさんもぜひ作ってみてください。(P46~52)

### 最新の研究でわかってきた!

#### お米の健康 サイエンス



わたしたちにとって身近な主食であるお米には、血中のコレステロール値や中性脂肪値を減らすなど、健康にうれしい効果がたくさんあることが、最新の研究でわかってきました。さまざまな健康法やダイエット方法が話題となるなか、伝統的に日本で食べられてきた食事こそが健康によいと科学的に証明されてきているのです。他にもたくさんあるお米の効果を、Q&A方式でご紹介します。(P42~45)

### 教えて 暮らしのマエストロ

#### スカーフの魔術師に教わる 春のスカーフ 巻き直し術



今月号のマエストロは、テレビ番組などで、“スカーフの魔術師”として活躍中の加賀谷真理さんです。おしゃれな着こなしのアクセントや、寒さ対策として欠かせないスカーフですが、いつも同じ巻き方になってしまいがちです。そこで、加賀谷さんに、読者モデル4人のスカーフを巻き直してもらい、簡単で、雰囲気が一気にあかぬけるテクニックを教えてください。ウェブマガジンの動画もあわせて見れば、さらにわかりやすくなります。(P70~73)

### ニコ・ニコおむすび

### 結果発表

### レシピ大賞&活動動画コンテスト



平成29年9月号JA女性組織学習企画の「みんなでやろう! ニコ・ニコおむすび大作戦」で募集したレシピ大賞と、動画コンテストの結果が発表されました。地域の食材を使った新しいおむすびのレシピや、工夫を凝らした動画など、魅力ある受賞作品をご紹介します。(P32~40)

### JA自己改革

広島県 JA三次  
前代表理事組合長  
村上 光雄さん

#### 白熱講義 ⑧ 農家にとって悩ましきは 天災と農政害。

#### JAは自らの姿勢を明確化せよ

(P132~133)

### わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく

### 家庭園芸

(P199~205)

- ・腎臓病の予防も期待できる
- ・短期間で収穫できる
- ・網目模様が特徴のユリ科の花

スイカ  
ルッコラ  
パイモ

### 美輪明宏の人生相談

—今月の愛のメッセージ—

#### 一人で抱え込んではいけません

(P30~31)

### 読者募集

- 美輪明宏の人生相談 (P31)
- わが家の実験 (P53)
- 寸劇の情報をお寄せください (P65)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P77)
- 第2弾 家の光WEBアンケート (P98)
- 「あなたとわたしの縁側ティータイム」 (P153)
- 「子どもの目」企画 (P153)
- クロスワードパズル (P155)
- 家の光読者文芸 (P159)
- 『家の光』読者アンケート (P161)
- 平成29年度ハッピー マイライフ体験文募集 (P165)
- 「農家の家計実態調査」にご協力ください (P165)
- 「家庭園芸」あなたの悩みを教えてください (P203)

### もし、地域にJAがなかったら

#### 第2回

#### 青年部が考えるJAの役割と自己改革

3回にわたり、JAが地域にどのような貢献をしているのかを紹介する企画です。第2回は青森県JAゆうき青森青年部の皆さんです。地域農業に重要な役割を果たす担い手農家の立場から、JAへの評価と期待する役割をうかがいます。(P66~69)

### JA女性組織の仲間とチャレンジしませんか!

### 寸劇で伝えよう

### わたしたちのJA自己改革

神奈川県JAあつぎ女性部が、JA自己改革をテーマにした寸劇に取り組みました。実際に寸劇を演じたメンバーに、感想や、わかりやすく思いを伝えるコツなどをうかがいました。この記事を参考に、JA女性組織の仲間と、JA女性部総会やJA家の光大会などで寸劇に取り組んでみましょう。(P60~65)

### 「家の光メールマガジン」 配信を始めました!

hikari\_mm@q.bmv.jp までメールを  
お送りいただくと、自動で配信の登録  
ができます。

