

家の光

表紙の人
ディーン・フジオカ さん

6月号読みどころ



〈特集〉
もっと、
モオ〜っと牛乳！



牛乳や乳製品は、カルシウムやタンパク質、ビタミンなど、さまざまな栄養素をバランスよく含んでおり、健康維持のためにも、毎日とりたい食品です。また、牛乳を料理に使うことは、うまみのアップや、減塩にもつながります。

今月の特集では「ミルク風味の卵焼き」や「スピードミルク冷や汁」など、牛乳をおいしく食事にとり入れられて、すぐに試したくなるレシピをご紹介します。(P20~37)

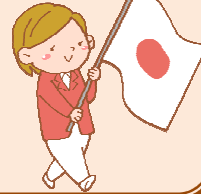
セロリマン、
産地へGO!



夏場のセロリ生産量日本一を誇る長野県原村は、標高1,100メートルの高原地帯に位置しています。昼夜の寒暖差が大きく、八ヶ岳からのきれいな伏流水を引くことのできる地の利を活かした、美味しい高原野菜で有名です。

原村のセロリを広めるため、正体不明(?)のセロリマンが、収穫から出荷までの様子や、セロリを使った料理を紹介します。おいしい料理に目がないセロリマンの正体はいったいどれなのか、ご注目ください。(P49~55)

家族と地域と小平奈緒選手
故郷への凱旋



平昌オリンピックで日本選手団の主将を務めた小平奈緒選手は、日本女子スピードスケート史上初の金メダルを獲得し、その華々しい活躍は、私たちに勇気づけてくれました。

故郷の長野県茅野市にて開催された凱旋パレードでは、小平選手を一目見ようと大勢のファンが詰めかけました。盛り上がるパレードの様子や、そこで語られた小平選手のメッセージをお伝えします。(P10~15)

教えて 暮らしのマエストロ
気象予報士 森田さんに聞く
熱中症の防ぎ方



近頃は徐々に気温が上がり、汗ばむ日も多くなってきました。ビニールハウスなど、風通しが悪く、気温が高い場所での農作業や、日差しが強いところに出かける際には、早くから熱中症対策をしておくで安心です。

そこで今回の暮らしのマエストロでは、TBSテレビ系列『Nスタ』などでおなじみの森田正光キャスターに、知っているつもりでも忘れてしまいがちな、熱中症を防ぐ7つのポイントをご紹介します。(P58~61)

農ライフのすすめ 作型別で地力もアップ！ ラクラク雑草対策

「草取りが苦痛です」「取ってもすぐ生えてくる除草、なんとかありませんか」こんな声にお応えして、雑草の負担を軽くし、土づくりにも役立つ技を、有機栽培技術に詳しい雑草対策の達人、涌井義郎さんに教えていただきました。

夏の果菜類、秋まき野菜、春まきのカブや軟弱野菜の3つのタイプにあわせて、雑草を抑制する技をご紹介します。(P62~67)

第60回記念全国家の光大会 関連企画

第68回 家の光文化賞
未来に豊かな地域をつなぐ②
神奈川県 JAさがみ
地域全員「みどりの仲間」

JAは地域を次世代につなぐため、どのような自己改革を進めるべきか、「家の光文化賞」を受賞したJAの活動から答えを探ります。第2回はJAさがみを訪ね、その中心的な戦略である「みどりの仲間プラン」についてや、活発な組合員組織活動の内容などをご紹介します。(P140~143)

読者募集

- 美輪明宏の人生相談 (P45)
- わが家の実験 (P48)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P69)
- 第33回「家の光童話賞」作品募集 (P106)
- 「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 (P157)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- 第16回 ザ・地産地消家の光料理コンテスト (P161)

『家の光』読者体験手記 入選発表

おむすびと
わたし



最優秀作「秋田のおむすび」

山梨県 入倉 文子さん (JA甲府市管内)
昨年読者のみなさまからご応募いただいた、読者体験手記の入選作が決定しました。入選作品を今月号から順次掲載していきます。今月号は、失恋を癒すために、父の古い友人を訪ねた秋田からの帰り道、手作りのおむすびに感動した思い出をつづった最優秀作品を掲載します。

(P41~43)

美輪明宏の 人生相談



—今月の愛のメッセージ—
奈落の底に落ちる覚悟で

(P44~45)

JA自己改革 白熱講義 ⑪

福島大学
経済経営学類教授
小山 良太さん

組合員もJAの仕事に参加して
生産も事務もみんなで分担しよう

(P132~133)

「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。

