

# 家の光

表紙の人  
黒木 華 さん



## 11月号読みどころ



〈特集〉

### 最高にうまい ご飯の炊き方



新米のおいしさを最も引き出す「ご飯の炊き方」は？ 今どきの電気炊飯器でのおいしいご飯の炊き方から、さまざまな鍋や釜で炊くご飯の個性とそれぞれの炊き方のコツなど、知っているようで知らなかった、おいしいご飯の炊き方をご紹介します。自分の好みに合った炊き方で、最高のご飯を召し上がれ！ 絶品ご飯のお供もあわせてご紹介します。

(P20~35)

### 冷凍でうまみがアップ！ キノコ玉 大作戦



秋の味覚、キノコ。シイタケ、シメジ、マイタケなど、生のキノコを数種類、ほぐしたり切ったりしてラップで包んで冷凍！ ポンッとそのまま鍋に入れているいろいろな料理に使えます。キノコの細胞が壊れやすくなり、生のまま加熱するよりうまみが出やすくなります。キノコ玉を使って手軽にできる和食・洋食レシピをあわせてご紹介します。

(P47~51)

### エダモンの旅して産直レシピだモン！

### 世界農業遺産の ワサビだよ！



おなじみ料理研究家のエダモンこと、枝元なほみさんが、各地の農家を訪ねるシリーズ。今回訪れたのは静岡県伊豆市のワサビ農家。今年3月に世界農業遺産に認定された、天城連峰からの湧水が流れ込む栽培地です。農家主婦からは葉から根まで全部食べられるワサビの各部を使った地元メシを紹介いただき、エダモンからは辛みと爽やかさを生かした食欲増進レシピを教わります。

(P60~66)

### 農ライフのすすめ

### 達人に教わる “稼げる” 直売所出荷術



直売所に多くの野菜が並ぶ中で、お客さんから選ばれる野菜を作るには、どうしたらよいでしょうか？

全国の直売所から講演依頼が相次ぐ、この道32年の達人鈴木光一さんに、「売り上げとやりがいが増える直売術」を教えてください。

(P82~87)

### 「2019 未来にのこす わたしノート」の勧め



『家の光』エンディングノートとして好評を得ている「わたしノート」。記入することでどんなメリットがあるのかを、わかりやすく漫画でご紹介します。

(P70~73)

### 集中連載 第2回 JA自己改革

### 女性の立場から点検！



今回はJAこばやし理事  
宮脇さんに聞きました。

JAファンを増やすためにJA運営を見直すという視点から、自身の思いをJAに伝えることが、組合員の立場からできる自己改革、と宮脇さんは語ります。

(P52~55)

### 読者投稿募集

- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P15)
- 『家の光』読者体験手記 (P37)
- 美輪明宏の人生相談 (P43)
- 「あなたとわたしの縁側ティータイム」企画 (P152)
- 「子どもの目」企画 (P152)
- 第18回 家の光読書エッセイ (P154)
- 家の光読者文芸 (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)

『家の光』は  
12月号から大幅リニューアル！

全国発の地域情報

### 花盛りの お米スイーツ

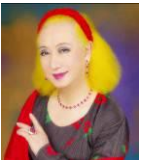


米の消費拡大に向け、おなじみのだんごやおはぎのほかにも、米粉を使った和洋さまざまなスイーツの開発が盛ん。米ならではの長を生かしたお米スイーツをどうぞ。



(P164~173)

### 美輪明宏の 人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、相談者の悩みに送る愛のメッセージ。

(P42~43)

ちゃんと申請しよう！  
給付されるお金、  
還付されるお金  
(P74~76)

「家の光メールマガジン」  
配信を始めました！

[hikari\\_mm@q.bmv.jp](mailto:hikari_mm@q.bmv.jp) まで空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。

