



表紙の人
山口 智子さん



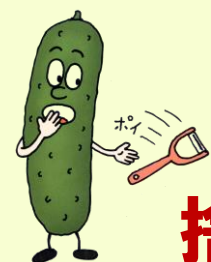
わたしが好きな日本の味



インゲンの
天ぷら

12月号読みどころ

〈特集1〉・健康・名医が教える



**野菜の栄養を
捨てる食べ方
捨てない食べ方**

調理法によって大きく変わる野菜の栄養量。むだなく、健康効果を引き出す食べ方を指南。ピーマンは丸ごと食べるのがベスト、たまねぎはすりおろしやみじん切りにすると健康効果アップ、きゅうりは皮ごと食べよう！など、レシピとともに紹介します。

(P13~29)

〈特集2〉

脱マンネリ！
半日で作る
**カジュアル
おせち**



定番おせちに洋風ごちそうレシピを加えた手間いらずの全7品。大みそかに7品作れるタイムスケジュール付き。お重がなくても、品数が少なくても、見栄えのする“器盛り”の例と盛り付けのポイントも紹介。

(P32~43)

〈特集3〉

仲間と楽しく始める

**フード
ドライブ**



家庭で余っている食品や、食べられるのに廃棄される食品を集めて、生活に困っている家庭などに寄付する取り組みが「フードドライブ」。実際に活動している各地のJA女性部や認定NPO法人 フードバンク山梨の取材を通して、フードドライブの仕組み、魅力、参加する上での注意点などを紹介します。

(P54~59)

農ライフのすすめ

**ダイコンの
保存&
活用術**



冬の料理に欠かせないダイコン。天日干しすることで栄養価やうまみがアップし、さらにおいしくなります。干しダイコンの作り方と、バラエティに富んだ活用レシピを本誌連載「料理上手の覚書」でおなじみの本谷恵津子さんに教わります。

(P90~95)

新連載

丸わかり 野菜作り
畑の時間

ていねいな図解で野菜作りがよくわかる！ 毎月2種類の野菜を取り上げ、JA全農主席技術主管の川城英夫さんが、アドバイスや栽培テクニックを交えながら指導。季節毎の畑仕事の注意点やお勧め野菜の品種をご紹介します。

(P199~205)



手軽にクリスマス気分♪
イチゴサンタ

少ない材料ですぐに作れます。ひとロサイズでケーキのデコレーションにもぴったり。

(P48~49)



● JA 関連記事 ●

短期集中連載 第2回

**つなげよう！わたしたちの活動と
SDGs** ~JAふくしま未来女性部~

(P78~81)

ひと目でわかる！農業JA入門 第8回

**これからも元気なファーマーズ
マーケットであるためには**

(P143~145)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談 (P11)
つながる ひろがる 絵手紙のわ (P67)
2020 年度『家の光』『地上』モニター募集 (P125)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P159)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P161)
クロスワードパズル (P162)
『家の光』読者アンケート (P163)
令和元年度ハッピー 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)

・手芸・

飛び出す

メッセージカード



立体的にお花が飛び出す、作っても、もらっても楽しいメッセージカード。身近な材料を使って30分ほどで作れます。

(P84~87)

日本一やさしい お金相談所

**いますぐ知りたい
年金暮らし入門**

(P128~131)

美輪明宏の
人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。

(P10 ~11)

「家の光メールマガジン」
月3回配信中！

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。

