

表紙の人
生田 斗真さん



2月号読みどころ



〈特集1〉

野菜炒めは弱火が〇!?
水島シェフ流
料理の新常識



シャキシャキ野菜炒め、ふっくらハンバーグ、ジューシーとんかつはすべて「冷たいフライパン+冷たい油+弱火加熱」がポイント！ 水島シェフの科学的見地からの解説で、納得の新常識です。ほかに、ハンバーグの種の混ぜ方やナスのみそ炒めのコツなども伝授。(P17~31)

〈特集2〉

はじめまして。
国産
シードル



リンゴの醸造酒、シードル。シュワツとした泡とほのかな甘み、爽やかな香りで人気急上昇中。日本でも全国の産地でシードルを手掛ける醸造所が増えています。シードルの基本を紹介しつつ、国産シードルの可能性を探ります。(P42~49)

・手芸・ 指編み
フラワーエコたわし



“ニット界の貴公子”
広瀬光治さん直伝！
(P52~55)

作って楽しい！食べておいしい！
チョコレートケーキポップ

子どもと一緒に作れます。バレンタインデーのプレゼントにも！



(P10~13)

● JA 関連記事 ●

短期集中連載 第1回

農福連携でいこう！
(P82~85)

ひと目でわかる！農業JA入門 第10回

日本の水資源の七割近くは
農業で使われている？
(P137~139)

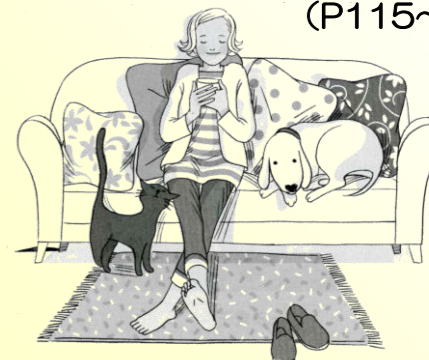
読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P15)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P56)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P155)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- 令和元年度ハッピー マイライフ体験文 募集 (P161)
- 「農家の家計実態調査」にご協力ください！ (P161)

暮らしがちょっと“ラク”になるヒント
わたしの「やめてみた」

心身ともにゆとりを生むために、習慣やこだわりを見直して。無理していることや不要なことを「やめて」みませんか。

(P115~121)



日本一やさしい お金相談所
子や孫のために
知っておきたい
贈与の話

(P124~128)

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。
(P14 ~15)

「家の光メールマガジン」
月3回配信！

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。

〈特集3〉

クイズで学ぶ
インフルエンザ &
風邪の最新対策



冬から春先にかけて流行するインフルエンザ&風邪。正しい対策をしていないと、感染のリスクが高まったり、周囲に感染を広げてしまいます。そこで、専門家に正しい予防法や暮らしのなかでの注意点を、クイズ形式でわかりやすく教えていただきます。(P58~65)

農ライフのすすめ

正しい知識とコツで
被害を抑える
獣害対策の
勘どころ



野生動物による農作物への被害は、年々深刻さを増しています。そこで、最低限知っておきたい基礎知識と、女性や高齢者にも立てられる防護柵の設置法を紹介します。(P76~81)

