



表紙の人  
小池 栄子さん

おみそ  
おむすび



わたしが好きな  
日本の味

## 3月号読みどころ

〈特集1〉

世界に広がる

### ニッポンの食



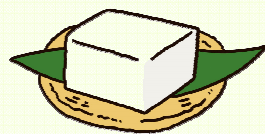
世界では日本食を提供するレストランが右肩上がりに増えています。いなりずし、巻きずし、おにぎり、丼、もち粉を使ったスイーツなど、魅力的な“米料理”を提供する店を6か国からレポートします。将来的に日本の米を輸出するチャンスも増えそう。

(P23~37)

〈特集2〉

あなたの知らない

### 豆腐の おいしい食べ方



ひと味違った豆腐料理をご紹介します。秋田県に伝わる、豆腐を使った焼き菓子「豆腐カステラ」をはじめ、少し手を加えるだけでびっくりの新触感の豆腐レシピ、電子レンジで作れる超簡単スピードおかず豆腐も！ 奴や鍋に飽きたら、ぜひ！

(P39~47)

〈特集3〉

### 歩行時の痛み解消！ 岡山式 筋肉ほぐし術



延べ10万人以上を診てきた理学療法士・岡山知世さんが、簡単かつ短時間でできる「筋肉ほぐし術」を伝授。歩くときに感じる痛みの原因と対処法を説明しながら、具体的な筋肉のほぐし方を写真で紹介。むくみ解消や転倒予防効果もあります。今すぐお試しを！

(P50~57)

### 魅せるお直し ハニカム ダーニング



ダーニングとは、イギリスの家庭に古くから伝わる衣類の修繕技術。今回は、なかでもかわいい「ハニカム」(ハチの巣)模様の修繕法をご紹介します。靴下や手袋、ズボンの刷り切れを目立たなくするのではなく、大胆に“魅せる”修繕に挑戦しませんか？

(P60~64)

### ・手芸・ 作って楽しい てぶぐるみ



手袋と両面テープ、カラーシールがあれば、子どもと一緒に作れます。(P66~69)

### 農ライフのすすめ 木彫りの スプーンを 作る



1本の木片から世界に一つだけのマイスプーンを作ってみよう。

(P82~87)

### ● JA 関連記事 ●

短期集中連載 第2回

### 農福連携でいこう！

(P72~75)

### ひと目でわかる！ 農業JA入門 第11回 JA女性組織はどんなことに 取り組んできたの？

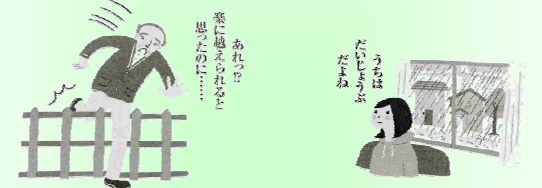
(P137~139)

### 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P88)
- 「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)

農作業にも生かせる認知心理学

### ひとはなぜ、 まちがえるのか？



ほんの一瞬の気のゆるみが原因で起こるヒューマンエラー。命に関わるような重大なミスを防ぎ、“魔の一瞬”に備えるためのポイント — 「心の管理術」を、認知心理学の専門家が教示します。

(P115~119)

### 日本一やさしい お金相談所

### 青色申告を中心に 確定申告の おさらい

(P122~125)

### 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。

(P16~17)

「家の光メールマガジン」  
月3回配信！

[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。

