



表紙の人
山崎 育三郎さん

わたしが好きな日本の味



酵素玄米

8月号読みどころ

〈特集1〉 思いを伝え、夢を実現

農のクラウドファンディング



「こんなことができたらいいのに」と思っても、資金不足で諦めてしまう…。そこで最近注目されているのが、クラウドファンディング。専用のインターネットサイトを通じて「やりたいこと」を呼びかけ、共感した人々から広く資金を集める方法です。その仕組みと、農業や地域おこしでの活用例を紹介します。(P14~27)

〈特集3〉 知らないなんてもったいない!

冷蔵庫の知恵袋

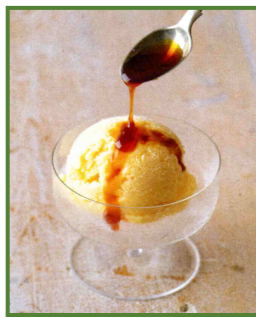


どの家にもある冷蔵庫。でも、じつはほとんどの人が食材の保存法や収納法を勘違いしています。料理研究家でラク家事アドバイザーの島本美由紀さんが、すぐに実行できて食材や電気代のムダを省ける驚きのテクニックを伝授。意外な冷蔵庫活用法もたっぷり教えてください。(P54~63)

〈特集2〉



**牛乳たっぷり！
リッチアイス**



新型コロナウイルスの影響で、牛乳の消費量が大幅に落ち込んでいます。そこで、この夏は牛乳をたっぷり使ったアイスクリームを作りましょう。驚くほど濃厚なのに口溶けよく後味すっきり！基本のバニラと相性◎のソースのほか、抹茶味や黒ゴマ味、珍しいトマトバジル味の作り方も掲載します。(P28~35)

・手芸・



**手拭い&タオルで作る
クール日よけ**

顔まわりや首筋を隠して冷やせる、炎天下の農作業にうれしい「クール日よけ」。レディースタイプとメンズタイプの2種類を紹介。



(P64~67)

マークがついたページにスマホをかざすと、動画が楽しめます。詳しくはP12を参照ください。

**脳も体もスッキリ!!
健康 昼寝術**

感染症対策には、免疫力を高めることが重要。昼寝をすることで、脳の疲労やストレスが軽減、免疫力がUPし、健康になります！(P68~72)



● JA 関連記事 ●

短期集中連載 第1回

新しい仲間づくりのカタチ
地域の仲間と笑顔を増やす 小さな拠点
(P73~77)

ひと目でわかる! 農業JA入門 第16回

HACCPを導入するには
なにをすればいいの?
(P139~141)

読者投稿募集

- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P13)
- 美輪明宏の人生相談 (P37)
- 『家の光』読者体験手記募集 (P80)
- 「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)
- 第11回 食農教育紙芝居コンクール (P161)

農ライフのすすめ
**旬の味をギュッと
どっさり夏野菜で
ぜいたく瓶詰**

旬の野菜をふんだんに使った瓶詰は、作る時間も味わいも、とてもぜいたく。長期保存のためのポイントもしっかり紹介します！(P40~50)



日本一やさしいお金相談所

捕らぬ狸の皮算用!?
宝くじで夢を買う

(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。(P36~37)

マスクを作って
感染予防



おうちで
エクササイズ



新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。こんな時こそ『家の光』『ちゃぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう!



おうちごはんを
もっと楽しく



やさしい
ハンドメイド



子どもとついでに



くらしの
ベスト
アイデア集

