

# 家の光

表紙の人

戸田 恵子 さん

## 8月号読みどころ



〈特集〉

### キッチンから考える 環境問題



本来は食べられる食品が、日本では年間646万トンも捨てられており、そのうち約45%が家庭から出た「食品ロス」といわれています。そこで今月号の特集では、せっかくだらなく買った食べ物を無駄にしないための「買い方チェックリスト」や、捨てる際のひと手間でごみを減らす「ごみダイエット」の考え方などをご紹介します。日々の生活を見直し、環境にやさしい暮らしをはじめましょう。(P22~37)

### エダモンの 旅して産直レシピだモン!

### トマト丸ごと いただきます!



料理研究家のエダモンこと枝元なほみさんが、JA愛知東管内の愛知県設楽町のトマト農家、金田さんのおうちにおじゃまして、甘くておいしいトマトの選び方や、自慢のトマトジュース、トマトゼリーの作り方を教わります。

また、枝元さんからは、夏バテにおすすめの「冷やしトマトのおすまし」や、コクがあるのにさっぱりしていて、フライのソースなどに使える「梅ケチャ」などのレシピをご紹介します。(P60~66)

### ローカルズムでいこう! ——若者が農村をめざす理由 対談 養老 孟司×内田 樹

『バカの壁』や『唯脳論』などの著書で知られ、農業に経済効率性を求める考えに異を唱える解剖学者の養老孟司さんと、2010年の新書大賞『日本辺境論』の著者で、グローバル資本主義の終えんを予測する内田樹さんの対談です。

対談では、若い世代が農業や農村に感じている魅力の要素や、資本主義では推しはかれない農業の価値について、意見を交わしていただきました。(P42~47)

### 農ライフのすすめ ニンニクの 加工・保存



さまざまな健康効果があることで知られるニンニクですが、その有効成分は、調理のひと手間ですらに引き出せることをご存知ですか。

たとえば整腸作用や免疫力アップの効能があるアリインという成分は、刻むと変化してしまうため、ニンニクを丸ごと酢やしょうゆに漬けておくと、普段の料理に調味料として取り入れやすくなります。「酢ニンニク」「しょうゆニンニク」の漬け方や、それらを使った「ガスパチョ」などのレシピもご紹介します。(P68~73)

### お助け! 家計防衛隊 どんなメリットがあるの? 一から学ぶNISA



初心者でも投資をはじめやすい制度として注目されている「NISA」(少額投資非課税制度)や、「つみたてNISA」について、まんがや図解つきでわかりやすく解説します。どんな制度なのか気になっていた方や、老後の資産形成を考えている方も、ぜひ参考にしてみてください。(P84~86)

### たくさんとれる 夏野菜が たっぷり食べられる どうにも止まらないレシピ



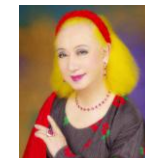
家庭菜園などでとれた夏野菜をたっぷり使ってお箸がとまらなくなるほどやみつきになるおかずをつくってみませんか?とろみのついたコクのあるそばろあんが決め手の「キュウリの中国風塩煮」や、紅ショウガとあわせてサクッと揚げた「トウモロコシの天ぷら」など、野菜のおいしさを生かした料理を、料理家の瀬尾幸子さんに、調理のコツとともにご紹介いただきます。(P52~57)

あの名前、なんだったっけ?

### 昭和の『家の光』で 思い出し脳トレ

創刊93年の『家の光』のこれまでの記事を基に、懐かしい人や出来事を振り返って思い出す脳トレクイズを掲載します。すぐに答えられなくても、思い出そうと努めるだけでもじゅうぶんトレーニングになります。物忘れなどを撃退するために、30~50年前を思い出しながら、脳を活性化させましょう。(P132~133)

### 美輪明宏の 人生相談



—今月の愛のメッセージ—  
彼の気持ちがほんものか静観を  
(P38~39)

JA自己改革 茨城県 JA水戸  
代表理事組合長  
白熱講義 ⑬ 八木岡 努さん  
農家は、金もうけのためだけに  
農業に従事しているわけではない  
(P138~139)

### 読者募集

- 美輪明宏の人生相談 (P39)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P48)
- 『家の光』読者体験手記 (P49)
- わが家の実験 (P75)
- 「あなたとわたしの縁側ティータイム」企画 (P153)
- 「子どもの目」企画 (P153)
- クロスワードパズル (P155)
- 家の光読者文芸 (P157)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- 第9回食農教育紙芝居コンクール (P161)

### 「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。

