

定価629円（税込み）

特集1

自信を失いがちなあなたに  
今のわたしを受け入れる、好きになる

体力や記憶力など、体の機能は年齢を追うごとに衰えます。コロナ禍で家で過ごす時間が長くなり、そんな自身の現実を突きつけられることもあるでしょう。また、変化しつつある人と人との関係に、これからも自分の居場所はある続けるのか、不安を抱く人もいるかもしれません。そこで、素敵に年を重ねながら活躍する人たちから、今の自分を受け入れ、好きになる秘訣を伺います。

特集2

おもてなし、作り置きにも！  
豚かたまり肉でお助けレシピ

ちょっとぜいたくなイメージのある豚かたまり肉。しかし、じつは同じ銘柄の同じ部位なら、薄切り肉よりもグラム単位の値段は安く、イベント時のごちそうとしても重宝。いろいろな料理にアレンジができ、豚の脂が出た煮汁も煮物などに大活躍します。今回は、水から弱火で40～50分ほど煮るだけでできる、絶品「煮豚」と「ゆで豚」を、料理研究家の上田淳子さんに教えていただきます。

YouTubeでの  
動画配信がますます  
パワーアップ！

読者特典



誌面に掲載の  
二次元コードを  
読み取って  
お楽しみください！



Facebook  
やってます



定価680円（税込み）

別冊付録

20の統計から読み解く、農業・食料の今  
農政や社会・経済を考えるためのデータブック

農業・農政課題を理解するためには、現状の課題認識と解決するための論理的な話し合いなどが必要ですが、その大前提として、現状認識のための統計資料の収集と読み込みが不可欠です。表面的な数字の把握だけでなく、その裏側にある数字をしっかりと読み解くことが説得力のある伝え方につながります。農政や社会・経済を考えるさいに役に立つ統計資料を20個に厳選し、統計資料の“読み取り方”と“見せ方・伝え方”について解説します。



定価492円（税込み）

インスタ  
やってるよ



食&農企画

キノコたっぷり炊き込みごはん

秋の味覚はおいしいものがたくさん。サツマイモやクリ、キノコなど味わい深い食材がいっぱいです。なかでもうまみたっぷりのキノコは、しょうゆと素材本来の味だけで、おいしい炊き込みご飯ができあがります。また、キノコは食物繊維が豊富で、食べると腸内の善玉菌を増やすといわれています。そこで、エノキやシメジ、シイタケ、エリンギなどをたっぷり使った炊き込みご飯の作り方を紹介します。

