

“Ienohikari”

# 家の光

## 3月号の主な内容

定価629円（税込み）

よくわかる  
SDGs講座  
YouTubeで公開中！



### 特集1

#### 復興と新しい時代

～多様な課題と向き合う被災地の今～

東日本大震災から11年、農業の担い手不足や高齢化、家族農業や小規模集落の維持といった従来からの課題に加え、SDGsや新型コロナウイルス感染症がもたらした新たな価値観への対応など、課題の山積する被災地での取り組みから、わたしたち一人一人が考え、実践すべきことを探ります。

### 特集2

#### 「名もなき家事」負担の解消法 分担と省力化がカギ

「玄関の靴の整頓」「トイレトペーパーの補充・交換」「脱いだ衣服の片づけ」など、料理や洗濯、掃除とは違って見えにくい「名もなき家事」。

名もなき家事は、負担が増えるほど、ストレスになってしまいます。リスト化して、家事分担や省力化によって負担を減らすための方法を紹介します。

### フリー企画

#### 極上のオムレツ パーフェクトガイド

卵料理の定番であるオムレツですが、形がくずれることもあり、中身をふわふわ、とろとろにして完璧に作るのは意外と難しいものです。そんなオムレツを家庭の朝食でも簡単に作れるように、初心者にもわかりやすいチャート方式で、ていねいにガイドします。

## 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！



定価618円（税込み）



# ちやぐりん

インスタ  
やってるよ

定価492円（税込み）

### 特集

#### 「農泊」という可能性

J A全農、農協観光、農林中央金庫、日本ファームステイ協会が「農泊事業実践協定」を締結し、地域の空き家を宿泊施設として利活用するという計画を進めるなど、J Aグループでも力を入れている「農泊」。これからは、農家民宿などの個別経営から地域全体で宿泊+食+体験を提供することが重視されています。

ウィズコロナ、アフターコロナ時代を見ずえ、「農泊」の可能性について考えます。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

## 地上 facebook



### 食&農企画

#### ちやぐりん あぐりスクール& お魚教室にレッツGO！

お肉とくらべて、下処理に手間がかかり、調理が難しそうな魚料理ですが、魚には良質なタンパク質や脳の働きをよくするオメガ3系のDHAやEPAなど、体にいい栄養素がいっぱい。そこで、子どものうちから魚を食べる習慣をつけるために、魚の「切り身」を使ったレシピを紹介し、生臭くならない調理方法や、魚嫌いを克服するための味つけなどを教わります。