

"lenohikari"

# 家の光

## 3月号の主な内容

定価 617円 (税込み)



### 特集1 被災地から学ぶ

2018年も、西日本豪雨、台風21号、北海道胆振東部地震が日本を襲い、多くの被害をもたらしました。近年とみに増している日本の災害。水害や地震が増えている原因を探りながら、上記の被災地を含めた被災地から、わたしたちが学び、備えるべきことを考えます。

### 特集3 驚きの長寿フード「ナガイモ」

体によい「ねばねば食品」の代表ともいえる「ナガイモ」。知られざるその健康パワーを紹介するとともに、その効果を存分に引き出す料理法の数々も紹介します。

### 特集2 余熱調理で手軽、美味 魅惑のほったらかし料理

材料を鍋やフライパンに入れて一度加熱した後、あとは余熱でしばらく置いておくだけでできる、いま話題の「ほったらかし料理」をレシピとともに紹介します。調理が手軽だけでなく、味がよく材料にしみ込んで、しっかりとした味つけができるのも大きな特徴です。

### 農ライフのすすめ お金をかけずに楽しむ 野菜のプランター栽培

ベランダや窓辺、庭先の小スペースなどで手軽にできるプランター栽培。プランター容器を買わなくても、ペットボトルやバケツ、木箱など身近にある材料を利用して、お金をかけなくても楽しめ、家計に役立つ野菜の栽培の仕方をご紹介します。



定価 606円 (税込み)



定価 483円 (税込み)

### 《JA青年組織応援企画》

#### JAの運営を一から知るために 総代会資料の読み方

JA全青協では、JA運営に青年農業者の考えを反映できるよう、青年部枠だけでなく地域からも理事・総代への就任をめざしています。しかし、JAの事業・活動はもちろん、JAがどう運営されているかを知らなければ、建設的な意見を言うチャンスは訪れません。そこで、JA運営に参画するスタート地点に立つために、まずは総代会資料に書かれていることの意味を知ることから始めてみませんか。

LINEスタンプ「地上マンとゆかいな仲間たち」も好評発売中!

リーダーになろうぜ



### ●簡単のり巻き&裏巻きにチャレンジ

手巻きずし用ののりを使った簡単のり巻きや、のりが内側で酢飯が外側に巻かれた裏巻きを紹介します。好きな具が巻かれていたら、いつのまにかどどん食べてしまうのがのり巻きの魅力。食べやすいので、お弁当にも便利です。

「第41回ちゃぐりん感想文」  
入賞者・最優秀賞作品発表

第26回「世界こども図画コンテスト」  
国内入選者発表

※企画・タイトルは変更することがあります。

お申し込みはお近くのJA（農協）へ