

特集 ロスになりがちな食材をおいしく使いきる！ わたしの「もったいない」レシピ

厳しい納入期限を求める商習慣の見直しや持ち帰りの拡大により、食品ロスが削減されています。

家庭でも無駄なく、おいしく、栄養を引き出しながらおいしく食べきること、食品ロスを減らすアクションを1つでも実践できるよう、半端食材を一掃する絶品レシピや、今まで捨てていた部分を使った体にいいレシピなどを4人の料理研究家に教えていただきます。

別冊付録 もう迷わない！ もっと楽しめる！ スマホ写真活用ガイド

『家の光』好評連載企画「ゆっきー先生のスマホ相談室」。中でも人気なのは「LINEの使い方」や「写真機能の使い方」です。スマホ写真をもっと素敵に撮り、仲間と共有して楽しむために、知っておきたい機能を、「撮影」「共有」「加工」「整理」「印刷」編に絞ってわかりやすく解説したスマホ写真活用ガイドです。スマホの写真機能を楽しく使いこなして、あなたもスマホ写真上級者に！



Facebook
やってます



定価750円(税込み)



インスタ
やってるよ



定価600円(税込み)

特集

個性が光る！

こだわりの相棒（ギア）たち

仕事や趣味で使用している愛用品「ギア」を持っている人は少なくないはず。こだわりのある農家ではどんなギアを使っているのか気になるところです。

今回の特集では、そんな農家を訪ね「愛用するギア」を紹介。農業に関わる道具だけでなく、農作業着や時計、スマホ周辺機器、農業機械、工具類、そして個人の趣味として使っているものなど、さまざまな相棒たちが登場します。

2月号の「盟 You 伝」

◆鹿児島県JA鹿児島みらい

◆青森県JAつがるにしきた青年部

食&農企画

ほんわか温まる手作りお菓子

肌寒い季節になると、自然と温かいおやつが恋しくなります。そこで、昔から親しまれてきたアズキを使ったおやつレシピを紹介します。



2月号の連載企画

○田んぼと畑のヒーロー ダニ

○野菜のおやつ トリュフ（サツマイモ）

○おかわりレシピ

主菜：カブとトリだんごのコンソメ煮

副菜：ダイズとレンコンの甘酢和え

汁物：ハクサイのチーズみそ汁

○ハンドメイド 手作りけん玉