

家

□ I E no HIKARI



たくさんの方の
応募ありがとうございました！
1000
DANCE

3

March
2026

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年3月1日発行毎月1回1日発行 第102巻第3号



特集

攻めの 休養で 活カ チャージ

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

除草作業が
グリーンと楽になる！
防草シートの
選び方・張り方
喜ばれて、収益にも
まねしてみたい！
空き家活用術

光

おすすめ

家の光レシピ

セロリとちくわのチヂミ

～ セロリとちくわは相性抜群 セロリのうまみが詰まった一品～

<調理> ●今井 亮 『家の光』2026年3月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

セロリ……………1本(150g)
ちくわ……………2本
卵……………1個
薄力粉……………大さじ3
かたくり粉……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1

ゴマ油

作り方

- ①セロリの茎は斜め薄切りに、葉はみじん切りにする。ちくわは小口切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、②を広げて4～5分焼き、焼き色がついたら返す。ゴマ油大さじ1を鍋肌から回り入れ、同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛り、好みで酢しょうゆを添える。

