



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●ダンノマリコ 『家の光』2026年7月号「家の光料理カード」掲載

エネルギー
333kcal
塩分1.0g
調理時間15分



焼きイワシのショウガソース

～ 甘辛だれとイワシは相性抜群！ 青ジソで風味豊かに ～



材料(2人分)

- イワシ(開いたもの).....8尾
- 青ジソ.....4枚
- A [しょうゆ.....大さじ1/2
- 酒・みりん・水・おろしショウガ
-各大さじ1
- サヤインゲンやミニトマトなど
- 好みのつけ合わせ野菜
- 薄力粉 サラダ油

7月号好評発売中

家

7
July
2026

高畑淳子
今の自分を受け入れて、
おらかに生きていきたい

□IE no HIKARI



食べカ

特集
人生100年時代に
必要なのは

いま、日本の
ワイン造りに挑む
三人の醸造家たち

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

作り方

- ①イワシは余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、全体に薄力粉適量を薄くまぶす。
- ②フライパンに油小さじ1を中火で熱し、イワシを皮目から入れる。両面に焼き色がつくまで焼き、取り出してつけ合わせの野菜とともに器に盛る。
- ③②のフライパンの油を拭き取り、Aを入れて火にかけ、かるく煮つめる。②にかけ、青ジソを細かくちぎってちらす。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで