

家の光

IE no HIKARI

11月号



表紙 二階堂ふみさん

和食が好きで、白いご飯に梅干しと昆布があれば幸せです。ここ数年は仕事で海外に行くことも多いのですが、スーツケースにはかならず梅干しが入っています。

特集

人生はいつからでも
リスタート

Restart...



4つの味わい
大集合！

ご飯のお友だち



《別冊付録》

健康な体を支える
朝のたんぱく質レシピ



持ち味を最大限に生かしたネギレシピ

ニッポンのネギ大好き！



手芸
IE no HIKARI
Handmade

フェルトで作る 未の正月飾り



J A・協同組合がよくわかる！

阿高あやの なるほどレッスン



世界の協同組合はどうなっているの？

10分
あったら
やってみよう

切り紙編

6つ折りで紋切り型 結び八重片喰

かたばみ

