

定価629円（税込み）

特集1

一生自分の足で歩くための  
ウォーキング講座

健康のためにウォーキングを始めてみたけれど、効果が出ない、体を痛めてしまったという経験はありませんか？「最もたいせつなのは、ふだんの立ち方と歩き姿勢」と話すのは「一生自分の足で歩くためのウォーキング」を提唱・指導する黒田美恵子さん。続けられるコツや適したシューズの選び方を教わります。

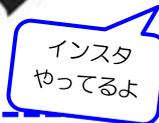
特集2

ジャガイモはこう食べるとおいしい！

大手種苗会社が毎年実施している野菜に関する令和4年の調査で、「好きな野菜・第1位」に大人も子どももそろってジャガイモが選ばれました。焼く、揚げる、蒸かすなど、調理法次第でバラエティに富んだ料理が作れるジャガイモですが、今回は、肉じゃが、ポテトサラダ、ポテトフライなどの定番料理をよりおいしく調理するためのレシピを追求します。



定価618円（税込み）



定価492円（税込み）

特集

食と農のクラウドファンディング入門

食と農業の分野で、クラウドファンディングに挑戦し、実績を上げている事例も増えてきました。

株式会社CAMPFIREのキュレーターである菅本香菜さんは、熱い思いをどう整理すれば伝わるのか、支援につながるのかをポイントに、クラウドファンディングに挑戦する人たちをサポートしています。

クラウドファンディングは、単に資金を集めるだけでなく、取り組みのPRの手段となっていることがポイントとなります。そのハウツーと、取り組み事例に迫ります。



食&農企画

ことこと♪ 和ナシのコンポート

和ナシがおいしい季節がやってきました。生で食べることが多い和ナシを、砂糖や水などのシロップといっしょに煮て「コンポート」を作ります。とろとろになるまで煮つめず、ナシ本来の甘味や食感を楽しめます。そのまま美味しくいただけますが、アイスクリームを添えたり、ゼリーに閉じ込めたり、アレンジレシピでいっそう味わいが広がります。

小島よしおの産地へGO! GO!

石川県のJA小松市管内で育てている、太くておいしいネギを、タレントの小島よしおさんが突撃取材。収穫のお手伝いをしたり、女性部のみなさんから、とっておきのネギ料理の作り方を教わります。