

特集



みんな大好き! みそのチカラ



「みそ」は、塩、しょうゆ、砂糖とならぶ基本の調味料。大豆・塩・麹の3つの材料だけで作れます。全国の多くのJA女性組織では、みそ造り教室が開催され、新しい仲間づくりや食農教育につながっている例も多く見られます。今回の特集では、日本全国各地で作られているみその種類、みその健康効果などをわかりやすく解説。また、家庭や少人数の仲間のできる、みその簡単な仕込み方を紹介。みそを使った伝統料理やアイデアレシピも紹介します。



手芸 かんたん米袋バッグ

米袋のマチを生かしたデザインで、縫わずに作れます。空いた米袋をリユースするので、SDGsの取り組みにもつながります。



袋を手でもんでシボ感を出すと、紙が柔らかくなって使いやすくなるうえ、折れや汚れも目立ちません。



写真の作品はイメージです。実際の掲載作品と異なります。

家の光

定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号)922円
●家計簿付き12月号 1,027円

□E.no HIKARI

お申し込みは
お近くのJAへ



『家の光』7月号 別冊付録

暑~い夏を乗りきる 暮らしのひんやりアイデア

昨年の夏は地球温暖化が話題になるなど、近年は記録的な猛暑が続いています。そこで、熱中症を防ぎ、夏を少しでも涼しく、快適に過ごせるよう、「健康」「料理」「手芸」の3つのパートに分けて、夏を乗りきる知恵の数々を紹介します。



ヨガや鍼灸の専門家、医師、快眠セラピスト、大学教授が、さまざまにひんやり健康法を伝授!



別冊付録のタイトル・内容は変更することがあります。