

### おたより募集中

Fuku-JAの「食と心にいいこと」コーナーでは、読者の皆さまのお便りを募集しています。今年冬に発行予定の次号vol.4では、下記のテーマを掲載予定ですので、読者プレゼントへの応募とあわせて、どしどしご応募ください。

### 1 わが家の鍋料理レシピ

あなたのご家庭でよく食べているオリジナル鍋料理のレシピや、いつもの鍋をワンランクアップさせるコツなど、自由にお寄せください。



### 2 ガーデニング自慢

お花や植木、家庭菜園など、庭やベランダで楽しんでいる自慢のガーデニングを教えてください。写真も大募集!



### 3 心も体も温まる話

次号が発行されるのは、寒さ厳しい冬です。「体を温める裏ワザ」や「心温まる体験談」など、温まる話を教えてください。



### 応募方法

8ページに掲載している方法で、読者プレゼントへの応募とあわせてお便りをお寄せください。メールでも受け付けています。

※お預かりした個人情報は、このコーナーの掲載のために使用します。  
※写真は原則としてお返しできません。

**緑のカーテンで二石二鳥**  
●福山市 エンドランさん  
今年は、ゴーヤをベランダで育てています。ゴーヤの葉がしげつて「グリーンカーテン」ができ、部屋が結構涼しい! しかも、収穫したゴーヤで料理も楽しめ、二石二鳥の夏となりそうです。

**ぬか漬け最高です!**  
●府中市 エンの母さん  
冷蔵庫でぬか漬けを作っています。タッパーにぬか床を入れて、キュウリやニンジンを入れて冷蔵庫で保管するので、においはしません。新しい材料を入れる時か、取り出す時に、ついでに混ぜるだけで手間いらず。ご飯のおかずにも、ビールのおつまみに最高です。



**タマネギは電子レンジで**  
●府中市 ちゃーみんさん  
タマネギをしつかり炒めると、カレーやスープに甘みとコクが出ておいしいですよ。でも、じっくり炒めるのは時間がかかるし、夏は暑くて大変です。私は、シリコンスチーマーで10分くらい加熱しています。こげ色はつきませんが、甘みがギュッと凝縮されます。レンジ加熱なら、ずっと台所で見ていなくてもいいので楽ですよ。

このコーナーでは、毎日の食卓で役立つ「ちよつといいこと」を紹介し、簡単調理法、食の安心に関することやエッセイ、食に紙をお待ちしています。



**ミントでカフェ気分**  
●神石高原町 マリアンヌさん  
以前に植えたミントが、植木鉢でわさわさと生えていました。せっかくなので、ソーダ水に浮かべてみたところ爽やかでナイス! アイスティーやケーキにも添えて、自宅でカフェ気分を満喫しています。疲れた時に香りかぐだけでリフレッシュできますよ。

**ポテトサラダの隠し味**  
●福山市 ひまわりさん  
ポテトサラダが大好きなのですが、マヨネーズをたっぷり入れるとカロリーが高くなるのが難点。そこで、ジャガイモがまだ熱いうちにノンオイルのドレッシングやタマネギのみじん切りを混ぜています。下味がつくので、マヨネーズを減らしてもおいしんですよ。

## 行ってみませんか? 身近なJAのお店

JAのお店には2つのタイプがあります。どちらもお気軽にご利用ください。  
グリーンセンター/主に農産物、ガーデニングの営農指導やアドバイスを行っています。  
グリーン店/農産物、ガーデニングの肥料・農薬から家庭用品まで販売しています。

### 駅家グリーンセンター

中山間地が管轄エリア。ショウガの栽培が盛んな地で、タマネギやブルーベリーなど、バリエーション豊かな作物が栽培されています。

### 沼隈グリーンセンター

管轄エリアは、瀬戸内海に面した温暖な気候が特徴。全国でも有数のブドウ団地があり、ブドウ栽培が盛んです。タケノコやミカンなどの良質な産地でもあります。

#### グリーン千年店



住所/福山市沼隈町大字草深1702-2  
TEL/084-987-3980  
営業時間/●沼隈グリーンセンター 8:30~19:00  
●グリーン千年店 8:30~19:00  
営業日/年末・年始を除く毎日  
※11月から営業時間が変更となります。

#### グリーン山南店



住所/福山市沼隈町 大字中山南632  
TEL/084-988-0013  
営業時間/8:30~17:00  
営業日/月曜日~金曜日 (土・日曜日、祝日は休み)

#### グリーン駅家店



住所/福山市駅家町 大字倉光74-8  
TEL/084-976-9234  
営業時間/●駅家グリーンセンター 8:30~17:00  
●グリーン駅家店 8:30~19:00  
営業日/年末・年始を除く毎日  
※11月から営業時間が変更となります。

#### グリーン宜山店



住所/福山市駅家町 大字今岡88-1  
TEL/084-976-5001  
営業時間/8:40~17:00  
営業日/月曜日~金曜日 (土・日曜日、祝日は休み)

#### グリーン加茂店



住所/福山市加茂町字芦原 389-1  
TEL/084-972-3858  
営業時間/8:30~17:00  
営業日/月曜日~金曜日 (土・日曜日、祝日は休み)

### 夏のおすすめ商品 おいしさを手軽にどうぞ

#### ひしお味噌



旬のお野菜、焼魚、温かいご飯などにつけてお召上がりください。

#### きゅうり漬の素 (浅漬用)



風味豊かなおいしいきゅうり漬けが手軽に、そして簡単にできます。

#### 自然薯そば 4食入 (めんつゆ付き)



強いコシと粘り、風味豊かな味わいが自慢の自然薯そばです。

#### 米粉でカリッとかりんとう



米粉を加え、米油でカリッと仕上げました。国産の黒砂糖を使用。

#### あっさり漬の素



野菜を刻んで手軽にサッと漬けられます。便利な小袋タイプ。