

### おたより募集中

Fuku-JAの「食と心にいいこと」コーナーでは、読者の皆さまからお便りを募集しています。今年の夏に発行予定の次号 Vol.5 では、下記のテーマを掲載予定ですので、読者プレゼントとあわせて、どしどしご応募ください。

#### 1 わが家の夏バテ予防料理レシピ

夏を乗り切るための特製料理、野菜や果物をブレンドした特製ジュースなど、あなたのご家庭で夏になると登場する料理のレシピを教えてください。

#### 2 ひんやり、涼を感じるスポット

暑い夏に涼を感じられる場所など、あまり人には教えたくない秘密のひんやりスポットなどを教えてください(心霊スポットはNGです)。

#### 3 ガーデニング自慢

花や植木など家庭菜園をしていてうれしかったことや、失敗してがっかりしたエピソードを教えてください。写真も大募集です!

### 応募方法

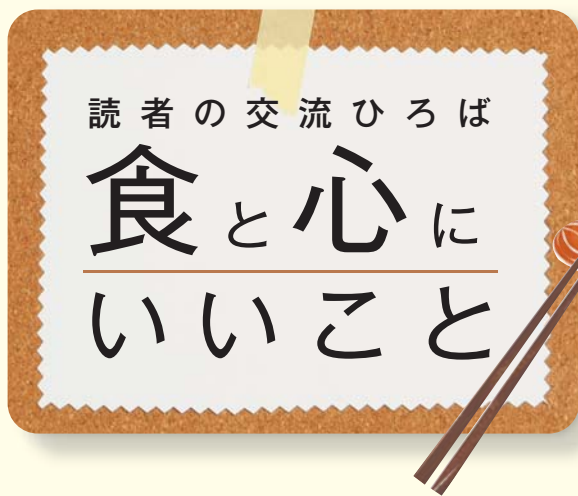
8ページに掲載している読者プレゼントへの応募と併せて、お便りをお寄せください。メールでも受け付けています。

※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。



イメージ

毎日、寒さ厳しい日が続きますね。読者の皆さんから寄せられた、季節のレシビやエピソードで、ホッと息つきませんか。心まで温かくなりそうなお便りをご紹介します。



読者の交流ひろば

# 食と心にいいこと

#### 父が作った煮込みうどん

●福山市 O・Yさん

子どものころ、休みの日になるとあまり料理をしない父が「煮込みうどん」を作ってくれました。ニンジン、ダイコン、ハクサイが大きく切られていて、「田舎風のこれがうまいんよー」と、よくおかわりをして食べていました。孫にも作ってくれますか〜?

#### 毎日シヨウガでポツカポカ

●福山市 チーちゃんさん

毎日必ずシヨウガを食べています。まとめてシヨウガをすり、1回分ずつラップに包んで冷凍。カレーライス、炒め物などにニンニクと一緒に加えます。また、おろしシヨウガとオリゴ糖をお湯に溶いて飲むと、心も体もポツカポカです!

#### 豆乳鍋でひと工夫

●福山市 M・Tさん

わが家は私以外、豆乳が苦手。そこで、あえて豆乳をメインにした豆乳鍋を作ってみました。意外とウケました。作り方は、まず少量の油をひいた厚手の鍋で少し多めのシヨウガを炒め、香りが出たところで薄切りの豚

肉をサツと炒めて二度取り出します。水と昆布を入れて煮立て、後は好きな野菜を入れて少し煮てから豚肉を戻し入れ、最後に豆乳を加えて味を調えます。豆乳を入れてからは沸騰させないことが重要です。鍋にと豆乳独特の臭みがなくなり、おいしく食べられますよ。

#### 簡単おいしいトマト鍋

●福山市 モリリンさん

夜食にぴったりの簡単一人鍋を紹介します。トマトジュースを倍の水で薄めてコンソメを1個入れます。後は残り野菜やウインナーを入れるだけでトマト鍋の出来上がり。ご飯ととろけるチーズを入れれば、リゾットにもなりますよ。簡単に温まるし、受験生の夜食にもぴったりです。

#### トマト甘いよ!

●福山市 トマトマジックさん

うちの子はトマトが苦手です。でも、家庭で栽培しているトマトの生長を見ながら、周りの人の「甘い!おいしい!」の声を聞いているうちに暗示にかかったのでしょうか、ちよびり味が気になる様子です。無理をせず、ゆっくりとトマトと向き合えればいいなと思います。

## 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。

### 神辺グリーンセンター

岡山県との県境に位置し、中山間地が主な管轄エリア。甘くてみずみずしい桃や、上品な香りと爽やかな甘みがおいしいブドウの名産地として知られています。米の栽培も盛んです。

#### グリーン神辺店



住所/福山市神辺町大字 川北 1025-1  
TEL/084-963-1131  
営業時間/8:30~17:00  
営業日/年末・年始を除く毎日  
※4月から営業時間が変更となります。

#### グリーン神辺東店



住所/福山市神辺町大字 下竹田76  
TEL/084-966-2008  
営業時間/8:30~17:00  
営業日/月曜日~金曜日 (土日祝は休み)

### 府中グリーンセンター

夏は暑く、冬は寒い盆地のエリア。特有の気候を生かして、さまざまな農産物が作られています。栗のような食感と甘みが絶品のマロンナンキンやアスパラガス、ゴボウが特産品です。

#### グリーン府中店



住所/府中市高木町 615  
TEL/0847-40-0370  
営業時間/8:30~17:00  
営業日/年末・年始を除く毎日  
※4月から営業時間が変更となります。

#### グリーン新市店



住所/福山市新市町大字 宮内 314  
TEL/0847-51-2134  
営業時間/8:30~17:00  
営業日/月曜日~金曜日 (土日祝は休み)

### 冬のおすすめ商品 おいさを手軽にどうぞ

#### 野菜鍋の素 (塩バター風味)



※写真はイメージです

バターのコクとうま味がきいた塩味仕立て。家族みんなで楽しめる味わいです。

#### 野菜鍋の素 (寄せ鍋しょうゆ風味)



※写真はイメージです

鯉節と昆布のエキスを使った、しょうゆの香り豊かな鍋の素です。



※写真はイメージです

#### 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し上がりください。  
550円

#### 米こうじ (300g)



※写真はイメージです

食材のうま味を引き出す優れもの。塩麹や漬物など、幅広くご利用いただけます。

#### 福山ブルーベリージャム



※写真はイメージです

福山産のブルーベリーを材料に、自然の甘みを生かしたジャムに仕上げました。