

読者の交流ひろば

食と心に いいこと

読者の皆さんから届いた、寒い冬を楽しく乗り切るためのアイデアレシピや暮らしのコツを紹介します。

「私のホカホカレシピ」 ヤマイモをうどんに

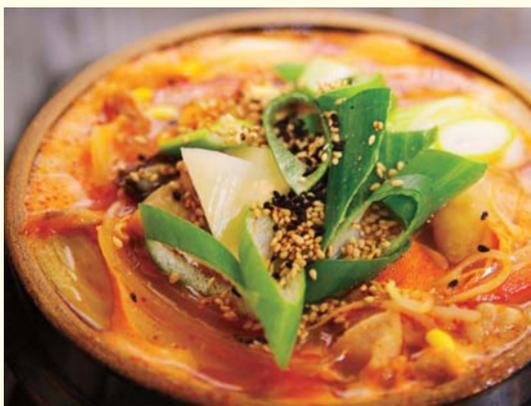
アツアツの汁をかけた「かけうどん」に、すりおろしたヤマイモをのせて食べてみてください。汁が冷めにくく、体も温まってお勧めです。

福山市 M・Yさん

キムチ鍋

キムチとニ味を入れて、野菜は何でもOK。鶏肉か豚肉を入れて食べると、さらに体が温まります。

福山市 N・Rさん



シヨウガを入れた鍋

すりおろしたシヨウガ、豚肉、シイタケなどを土鍋で炒めて、キムチ、豆腐、水を加えてコトコト煮込みます。体の芯から温まりますよ。

福山市 K・Hさん



ハチミツドリンク

ハチミツをお湯でよく溶かし、少しのレモン果汁とお好みの量の水を加えて混ぜるだけ。疲労回復にも効果バツグンです。

福山市 M・Nさん



「私の「冷えを取る」コツ」 ババシヤツ・タイツ

寒さを乗り切るには、やはりババシヤツ2枚重ねとタイツは重要！
神石郡神石高原町 O・Mさん

「首」を温める

首や手首、足首など、「首」のつくところは冷やさないことです。しっかりガードしてみてください。

福山市 T・Hさん

自転車で運動量アップ

自転車通勤して、いっぱい汗をかきます（会社に着くと臭いけど…笑）。運動量を増やすと、冷えにくい気がします。

福山市 T・Tさん

手首を「ぶらぶら」

両手を前に出して、手首をぶらぶらと30秒振ります。一回下ろして、また30秒振ると、指先が温かくなります。

尾道市 S・Tさん

ウォーキング

週1回1時間以上のウォーキングで体質が変わったのか、冷えを感じる事が少なくなりました。やはり運動は健康によいと実感します。

福山市 S・Yさん

おたより募集中

今年夏に発行予定のVOL.7では左記のテーマを掲載予定です。読者プレゼントと合わせて、ごしりごし応募ください。

- 1 夏野菜を使ったレシピ
- 2 わが家の(私の)ブーム

8ページに紹介している読者プレゼントへの応募と合わせて、お便りをお寄せください。Eメールでも受け付けています。

※お預かりした個人情報、このコーナーの掲載のためだけに使用します。

行ってみませんか？ 身近なJAのお店

今回は「ふれあい市」特集「ふれあい市」では、地元生産者さんが愛情込めて育てた野菜を販売しています。8ページでは、「ふれあい市」のイベント情報も紹介しているので、ぜひ遊びに行ってみてください。

季節限定の特産品を販売

川口ふれあい市

住所／福山市川口町二丁目12-7
TEL／084-954-5030
(JA福山市 川口ふれあい市)
営業日・時間／月曜日と木曜日を除く毎日 8:30～13:00

餅つきなどイベントも人気

神辺アグリセンター「ふれあい市」

住所／福山市神辺町大字川北1071-3
TEL／084-962-4733
(JA福山市 神辺アグリセンター)
営業日・時間／水曜日を除く毎日 7:00～13:00

お客様どのふれあいを大事に

大津野ふれあい市

住所／福山市大門町一丁目38-8
TEL／084-981-2455
(JA福山市 川口グリーンセンター)
営業日・時間／毎週水曜日と土曜日 9:00～11:00

農家のホツとする味を

松永ふれあい市

住所／福山市松永町五丁目6-2
TEL／084-930-4330
(JA福山市 松永グリーンセンター)
営業日・時間／毎週水曜日 9:00～11:00

新鮮な切花も大好評

瀬戸ふれあい市

住所／福山市瀬戸町地頭分728-1
TEL／084-952-2655
(JA福山市 瀬戸ふれあい市)
営業日・時間／火曜日と水曜日を除く毎日 8:00～12:00

産直市に 出荷したい人、 募集中！

「家庭菜園の野菜が食べ切れない」「もう少したくさん育ててみたい」「人に食べて喜んでみたい」…産直市では、畑の規模に関わらず野菜を出荷したい人を募集しています。ご希望の方は、ぜひお問い合わせください。

JA福山市販売課 TEL／084-924-2246