

いま、よみがえる

『家の光』台所の知恵

ベストセレクション

料理・健康・手芸



『家の光』に掲載された、100年分の生活実用記事から、読者に人気のある料理、健康、手芸の記事を発掘。アイデアが光る「台所の知恵」を、現代に実践できるようアレンジしました。家庭で、JA女性組織の活動で、活用したい「永久保存版」です。

野菜たっぷりドライカレー

【材料】
 鶏ひき肉 400g
 ニンジン(みじん切り) 2個分
 ニンジン大 1本(150g)
 ピーマン 5個(150g)
 ナス 4本(200g)
 しょうゆ 大さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 しょうゆ 少々
 しょうゆ 少々

【作り方】
 1. ひき肉を炒め、ひき肉を入れて炒める。火が通ったらAを加えてしんなりするまで炒める。
 2. ①に野菜を加えてざっと混ぜ、②と水を加えて煮込む。火が通ったらAを加えてしんなりするまで炒める。
 3. ②にしょうゆを加えて煮込む。火が通ったらAを加えてしんなりするまで炒める。

【ポイント】
 ①のひき肉をレンジで加熱し、乾燥させておくことで、火が通るまで短時間で済みます。

農繁期の栄養改善に重宝「肉入りカレーの素」

昭和17年に登場した「肉入りカレーの素」は、戦時体制下の食糧不足を克服するために開発された。当時の食糧事情を再現し、現代の食生活にも役立つ。この「肉入りカレーの素」は、戦時体制下の食糧不足を克服するために開発された。当時の食糧事情を再現し、現代の食生活にも役立つ。

そして▶▶▶ 4月号別冊付録は…

毎年大好評!



やっかいな病害虫&雑草対策 ガイド付き

ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー 2025
 人気野菜約40品種の栽培暦と作業のポイントを掲載しました。年間を通じて家庭菜園愛好者を後押しする一冊です。

2025年

3

ひと目でわかる病害虫&雑草対策ガイド

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															
27																															
28																															
29																															
30																															
31																															



昭和32年には戦後の深刻な食糧難を脱出し、油脂やたんぱく質を多くとることが推奨されました。「鶏肉百均、油一合」を使った「肉入りカレーの素」を、忙しい農繁期に栄養をとれる保存食として紹介しました。

誌名	月号	定価(税込)
家の光 Ichi no Hikari	普通月号	629円
	特別月号 (1・4・5・7・9月号)	922円
	12月特別号	1,027円
地上	普通月号	618円
	特別月号 (4・11月号)	680円
ちゃぐりん 日本PTA 会誌	普通月号	492円
	特別月号 (1・4・8月号)	576円

※別冊付録、本誌企画のタイトル・内容は変更することがあります。

JA 御中 購読申込書〔月払い〕 年 月 日

家の光・地上・ちゃぐりんを 月号 から購読します。

ふりがな
お名前
〒□□□-□□□□
ご住所

電話番号 ()

購読開始月号ほか必要事項を記入し、希望する購読誌名・支払方法を○で囲んでください。

支払方法	JA口座より振替
	現金

※ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません。