

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
 タマネギ(みじん切り) 2個分
 ニンジン(みじん切り) 1根分
 ニンジン大 1本(150g)
 ピーマン 5個(150g) ※ナス、本(200g)・梅干(50g)を50gずつで7個(100g)程度
 ブロッコリー 1株(200g)は細かく刻む
 一食計 600kcal
 トマトペースト 400g
 カレー粉 大さじ 4
 みそ 大さじ 2
 おろししょうが 5g
 塩 少々

【作り方】
 ①鶏ひき肉を熱して、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。
 ②①に野菜を加えてざっと混ぜ、③と水500ccを加えて煮込む。ときどき混ぜながら、ふたをして15分煮る。煮足りないようときどき混ぜる。

Point! ①の旨みのルーラーをアレンジし、たんぱく質と野菜をバランスよくとれるように工夫しました。冷凍で2か月保存できます。

農繁期の栄養改善に重宝 「肉入りカレーの素」

唐菜時期に備えて「肉入りカレーの素」を保存しておくことで、忙しい農繁期に栄養をとりながら、肉入りカレーを楽しむことができます。

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。肉入りカレーの素は、肉、野菜、調味料をあらかじめ混ぜ合わせたもので、調理が簡単で、保存もできる。戦後には、食糧不足が解消されたにもかかわらず、肉入りカレーの素は依然として人気を博している。これは、肉入りカレーの素が、忙しい農繁期に栄養をとりながら、肉入りカレーを楽しむことができるからである。

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。

品名	栽培	収穫	作業	備考
トマト	4月	7月	4月	...
ナス	5月	8月	5月	...
ピーマン	6月	9月	6月	...
キュウリ	7月	10月	7月	...
ズッキーナ	8月	11月	8月	...
オクラ	9月	12月	9月	...
パプリカ	10月	1月	10月	...
ピーマン	11月	2月	11月	...
ナス	12月	3月	12月	...



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。

■年間予約購読(前納)誌代(税込) 誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償

誌名	月号	定価	年間	無償分	前納誌代
家の光 EIKO SHIKARI	普通月号	629円	9,411円	629円	8,782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	7,540円	618円	6,922円
	特別月号 (4・11月号)	680円			
ちゃぐりん 読者の声	普通月号	492円	6,156円	492円	5,664円
	特別月号 (1・4・8月号)	576円			

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。
 ※2025年以降、12月号に「家の光家計簿」は付きません。

JA 御中 年間予約購読申込書〔前納〕 年 月 日

家の光・地上・ちゃぐりんを 月号 から年間購読します。

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。