

# 家の光

フライパンに  
ふたをするだけ!

## 野菜が おいしい 蒸し料理

天沼寿子の  
ナチュラル  
ドライフラワーで  
彩る暮らし  
～春の花編～

生きることは食べること

柴咲コウさん

随想/ネズミの留守番

阿川佐和子さん

おばちゃん力の時代

リリー・フランキーさん

〈特集〉就農・定住・地域づくり

## 新入りさん いらっしやい!

