



もぐもぐ通信

vol.49 2013年7月

〒729-4305 三次市三良坂町長田 532-5 もぐもぐ農園 浜井陽一

tel/fax:050-5524-7744

mogumogu@p1.pionet.ne.jp

『田植え体験&釣り大会』

6月9日(日)、地域の田植え体験が行われ、60名以上の参加がありました。皆が列になって1つかみずつ手で植えます。田植えをやり終えて苗が整列している様を見ると、小さい田ですが達成感ありました。

昼食後、川で釣り大会を行いました。竿は私たちが竹を切って作った手竿です。梅雨に入ったのに、雨がほとんど降ってなかったので川は干上がる寸前でした。その分、魚が集まっていたのか、みなさん、けっこう釣りあげ、全部で100匹にもなりました。ハヤがほとんどですが、アカモチ(ハヤ)、オサッカチ(オヤニラミ)、ムギツコ、ゴツパツといった珍しい魚も釣れました。大人も子供も自然と触れ合う良い機会になったと思います。魚嫌いだっただちの子供達も自分で釣った魚は食べたかったようで、自分でナイフで魚をさばけるようになりました。その晩は、ハヤのフライをおいしくいただきました。

今回、私からの案内が不徹底でしたが、もぐもぐ農園のお客様にも参加していただいています。と自治会の方に言っています。次回、稲刈りは9月22日の予定ですので、よかったですら参加下さい。



アヤゴンのひとりごと



夏の薄着シーズンに向けて、懲りずにダイエットに励もう!と頑張っていますが、6月に入って、女子会でランチ♪やら、父の日&おばあちゃん誕生日会で豪華ディナー(写真)やら…(+o+) し~か~も~、どの職場でも「はい、はい、若いんだから、食べて、食べて!」と若くもない私に、どっさりの給食がぁぁ(>_<) し~か~も~、ここ何週間か、夜中まで勉強する日々なんです、お腹がキュルキュルなって、夜食を楽しむ日々…(>_<) 真夏にも、「日よけよっつ」とか言って、薄着しないかも…(-_-;) とほほ…

おすすめレシピ



バーニャカウダー

にんにく3片、アンチョビフィレ3枚、オリーブ油大匙5、塩小匙 1/2、牛乳大匙2

- ① にんにくはラップに包んで柔らかくなるまでレンジで加熱(30秒位)
- ② 耐熱の器ににんにくを入れ、すりこぎでつぶし、アンチョビもつぶす。
- ③ オリーブ油を入れよく混ぜる。牛乳も入れ混ぜる。味を見て塩で調整。
- ④ レンジで30秒加熱、かき混ぜた後もう少し加熱して、アツアツに。
- ⑤ お好みの野菜とともに召し上がって下さい。

今月の野菜

玉ねぎ、じゃがいも、人参、キャベツ、ごぼう、おかひじき、ズッキーニ、韓国かぼちゃ、きゅうり、インゲン豆、おくら、トマト、なす、パプリカ、

来月予定の野菜

きゅうり、おくら、トマト、なす、パプリカ、玉ねぎ、ごぼう、ズッキーニ、韓国かぼちゃ、かぼちゃ、赤毛瓜、インゲン豆、そうめん瓜