



# もぐもぐ通信

vol.55 2014年1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](mailto:mogumogu@p1.pionet.ne.jp)

## あけましておめでとうございます！

2014年始まりましたね。私の農業生活も6年目に突入します。こちらに来た時、長男が小学校入学しましたが、今年はいよいよ6年生となります。子供の成長の早さに比べると、自分の成長は伴っていないなあと感じます。でも、卒業までにはあと1年少しあります。農業の基礎編を終了して次のステップに進めるよう頑張りたいです。具体的には、作ろうと決めた野菜は、植えた内の7割以上は収穫できるようになりたいですね。この冬は、白菜、ほうれんそう、じゃがいもが5割以下しかできていません。思った量を作れないとそれをカバーするために、違う野菜の植え付けを増やしたりして、作業が増えてしまいます。そうならないように無駄な動きを減らして、時間を作りだしたいんです。というのも今年から妻がフルタイムで働く事になります。そうすると、洗濯、子供の送迎、料理、風呂の準備など主に私がやる事になります。最近、少しずつ家事もやっていますが、時間はかなり取られて大変な作業の割には、やって当然と思われて、家族からあまり感謝もしてもらえません。世の中の奥様方は、本当によくやってらっしゃると頭が下がります。今年も主夫1年生としてもがんばります。



## アヤゴンのひとりごと



新年、あけましておめでとうございます(^\_^)♪私たち、もぐもぐファミリー、この寒い寒～い雪国を抜け出して、年末はグアムに行ってきました！もともと南国暮らしが長かったので、寒さに弱い私は、全身の毛穴という毛穴をパカーッと開きっぱなしにできる、常夏の国が大・大・大好き(\*^\_^\*)そりゃあ、もう、満喫しまくってきましたよー！泳いだ！食べた！遊んだ！イルカも見た！…そしてたくさんのお思い出と、お腹まわりの肉とともに帰国(^\_^;)いい締めくくりでした！

## おすすめレシピ



(2人分)手羽先5本、大根 300g、白ねぎ2本、しょうが少、酒小さじ2、醤油大さじ1.5、水0.5L、砂糖小さじ1.5、油適量、ごま油小さじ1

### 大根、ねぎ、手羽先の炒め煮

- ① 大根の皮をむき、1.5cm角 6cm長さに切る。塩をまぶし15分おき、水気絞る。
- ② 白ねぎは6cm長さに切る。手羽先は間接で切り分け、手羽中は骨の間に切り込みを入れると食べやすい。
- ③ 鍋に油を適量熱しねぎを中火で炒め焦げ色ついたら取り出す。
- ④ 油を足して、手羽としょうがを入れて炒める。
- ⑤ 醤油、砂糖、酒、水を加えひと煮たち。アクを除き、大根を加え20分位煮る。
- ⑥ ねぎをもどし水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れたら完成。

### 今月の野菜

聖護院大根、白菜、キャベツ、春菊、白ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれんそう、タアサイ、大浦太ごぼう、レタス、こまつな、辛味大根、ベビーリーフ

### 来月予定の野菜

聖護院大根、辛味大根、キャベツ、春菊、白ねぎ、人参、じゃがいも、ベビーリーフ、ほうれんそう、大浦太ごぼう、こまつな、こかぶ、島らっきょう、わけぎ