



ビニルハウス1棟完成！

5月から建設作業をしていたビニルハウスですが、8ヶ月かかってようやく1月20日に、1棟完成しました。今回は、特に広島県立大学のファーマーズハウスの皆さんにお世話になっています。農家からの依頼を受けて、作業の手伝いに来てくれる大学生のサークルです。だいたい、月に2日、3、4人くらいずつ来てくれました。彼らが来てくれると、自分も若い力をもらって、張りきれんのですよね。毎回、できるだけおいしい昼食を作って出していますが、今回は少し豪華に手巻きずしに。また、その日は、とても天気が良い作業がはかどりました。天井ビニルを張った後、雪対策の竹の切り出しもすることができ、ハウス内に支柱を建てました。後からみると、これが大変助かりました。翌々日から、寒波到来でむちゃくちゃ寒くなり、雪が20cm近く積もったのです。建てた途端に雪で潰れました、では、ショックがデカ過ぎますが、この竹がハウスを支えて守ってくれました。さあ、もうひと頑張り！来月中にもう一棟完成させるぞ！



おすすめレシピ

ねぎレモンソース

鶏ささみ、もやし1袋、ねぎ1~2本、鶏がらスープの素小さじ1、塩小さじ1/3、酒小さじ1、砂糖少々、ごま油大さじ2



- ①沸騰したお湯に、もやしを入れ20秒ほどゆがく。湯を切ったら、皿に敷く。湯は次へ
- ②①のお湯を鍋に戻し、酒大さじ1、塩ひとつまみ(上記材料とは別)を入れ、沸騰したら、ささみを入れる。再度、沸騰したら蓋をして火を切り、10分程度放置する。
- ③ねぎをみじん切り、フライパンにごま油をしき、(おろししょうが)、ねぎを炒める。中火~弱火で焦げないように気を付け、酒、スープの素、塩、砂糖で味をつける。
- ④ささみは裂いて小さくし、もやしの上に乗せる。その上に味付けねぎをかけ、レモン汁をかけたら、完成。また、ささみのゆで汁に具材とスープの素、塩入れてスープに！

アヤゴンのひとりごと



浜井家の4人の中で、何故か運動神経よく育った次女(小4)。バスケットに対する情熱がすごい！我が家の長男も長女も6年生になってやっと入ることができた県北ミニバスの選抜チームに、なんと4年生で選ばれました！練習に連れていくのも、試合に連れていくのも、とっても大変。ほとんどの週末がバスケットの練習や試合で過ぎていく...それでも、寒くても外でシュート練習する、ケガしても走る、負けて悔し泣きする子供達の姿に、親も負けてはいられない！と毎回大声援を送って喉を傷めてます(^)/

今月予定の野菜

人参、白ねぎ、春菊、ほうれんそう、里芋、さつまいも、じゃがいも、キャベツ、菊芋、こまつな、青ねぎ、ベビーリーフ

来月予定の野菜

人参、ほうれんそう、青ねぎ、じゃがいも、菊芋、こまつな、ベビーリーフ、菜花