



TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

最近の関心事



いくつになっても

健康維持のため日課のウォーキングで、顔見知りが増えてきました。その中に最近出会った、素敵な方がいます。その方はなんと 97 歳のおじいさん。先日お話をする機会があって、とても感心しました。まず、長年俳句をたしなんできた事。(何度も新聞やテレビで紹介されていたそうです。)そして、なにより感心したのはただ今「英検準1級」の資格を取ろうと勉強中だという事！いくつになっても日々是勉強の姿勢は、頭が下がりました。これからも元気で頑張ってほしいです。

台所通信

だ い ど こ

Vol.2

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる
ゆっくり暮らしたい

楽しいこと
美味しいこと
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・



簡単おかず②

大根はまさに大根役者！

丸々一本料理しましょう。

★大根と牛すじ肉のポトフ

(材料)大根・牛すじ肉(あらかじめ煮込んでやわらかくしたもの。)

おでん用に売っているものが便利です)・オリーブオイル

塩・胡椒

(作り方)①輪切りにして皮を剥き、オリーブオイルを引いたフライパンで両面に軽く焦げ目がつく程度に焼く。

②同じフライパンに、牛すじ肉とお湯を加え、中華スープを入れ、塩・胡椒で味を整える。

③最後にみじん切りにした大根の葉をちらして出来上がり。

★皮と茎のきんぴら

★最後はしらす干し入り大根おろし

Yuasys

アグリ活動日記②

2009年11月2日福島県平田村・ゆいの郷にて植林に挑戦！

森林組合の方が丁寧に指導してくださいました。植林の手順は次の通り。

①クワで3~4回、指定された箇所を掘り起こす

②クワを入れた状態でとめ、木の苗を立てる

③苗のまわりに掘ったときに出土を入れ、しっかり苗の上部を垂直に保ち踏み固める

④まわりの腐葉土をかける

⑤目印にリボンを付ける

注意点: 苗は自力で水を求めて根を伸ばすので、水は絶対にかけない！

事

植林体験は、1人2本。職員の方と計5本植えました。

そして・・・作業のあとの豚汁は最高でした。

今後は下草刈りなどを体験し、

自分の山での作業に生かしたいと思います。

読者から質問があったのでお答えします。

★「アグリ」とはどういう意味？

ここで言う「アグリ」とは「農業全般」のことです。

★簡単おかず①のお肉の漬け汁はその後も使えますか？

はい、OKです。お肉のうまみを吸って美味しくなります。

できれば魚とお肉は、分けたほうがいいです。

★「枝豆の冷製スープ」の作り方を教えて！

①枝豆(冷凍でも)を、洗って耐熱容器に入れ水大さじ1を入れてラップする。この際は両端を少し開ける。レンジで約4分加熱し、あら熱取れたら鞘から取り出す。

②玉葱を薄切りして耐熱容器に入れラップしてレンジで約2分。

③ジャガ芋の皮をむいて薄切りしてレンジで約3分。

④玉葱、ジャガ芋、枝豆の順に入れミキサーにかける。

※ミキサーはすり鉢で代用できます。

⑤生クリームと牛乳を加えクリーム状にして、塩と酢を加えて滑らかにする。※ミキサーはすり鉢で代用できます。

⑥器に盛りつけラップして冷蔵庫で冷やしておく。

⑦食べる直前に胡椒を振って出来上がり！



台所通信(だいどころつうしん)Vol.2 2009年12月号

(発行)株式会社ユア시스あぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス)<http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail)yuasys.miwako@gmail.com

(アグリアログ)<http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユア시스にて検索できます)

(住所)〒961-8055

福島県西白河郡西郷村道南西103番地

メゾンドハウスまるぜん103号室

(TEL)0248-21-5012 (FAX)0248-21-5013

