

お家の アイドル



ひいろ
篠原 日彩ちゃん

● 5歳0カ月
● 安住

篠原 正博さん・亜実さんのお子さん

かぐや姫になりたい

太陽のようにまわりをいそどるような明るい人になってほしいとの思いでご両親が名付けた日彩ちゃん。最近、妹が生まれてお風呂に入れたり、オムツを交換してあげたりともうお姉さんです。先日の誕生日にご両親、近くに住んでいる祖父母、曾祖父母にお祝いしてもらい、プレゼントにももらったシンデレラ城のレゴブロックが大のお気に入り、歌を口ずさみながら作っています。好きな食べ物は、イチゴ、バナナ、スイカとチョコレート。将来の夢は、テレビで見たかぐや姫になること。そんな日彩ちゃんのことをご両親は「素直で思いやりのあるやさしい元気な子に育ってほしいです」と、愛娘の成長を温かく見守っています。

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



サラダなます

1人分46 kcal 塩分0.26g

材料 (4人分)

大根200g、人参1/3本、きゅうり1/2本、黄パプリカ1/4個、ささみ1本(約30g)、お酒適量、塩小さじ1/2、A [昆布茶2g、レモン汁大さじ1、オリーブオイル大さじ1/2]

作り方

- ①大根、人参、きゅうり、黄パプリカは長さを揃えて千切りにする。
- ②ささみは筋を取り、鍋に水とお酒を適量入れ、沸騰したらささみを入れて、火を止めて30分ほどおく。熱がさめたら食べやすい大きさにさく。
- ③ボウルに大根、人参、きゅうり、黄パプリカを入れて塩を入れひと混ぜする。10分ほど置き、しんなりしたら水気を絞る。
- ④別のボウルにAの材料を混ぜ合わせ、③とささみを加えて和える。

ワンポイント

ささみの筋はささみを押さえて、フォークに筋をひっかけて引っ張ると簡単に取ることができます。

「木に親しむ日」の 木工教室開催

5月18日、木に親しむ日にちなみ、森林工芸館で木工教室が開かれました。この日は、6人が4本脚のスツール作りの全体の作業の流れについて説明を受け、加工までの線を引く墨付けを行いました。講師を務める「木工房 Zeph」工藤純一さん、「木工工房 弘」青島弘明さん、どま工房研究員那珂琴絵さんから誤差のないように同じさがねを使うこと、線を引く時は木を切るときの内側、外側どちらに引くか統一す



ること、治具を使用して角度を揃えること等のアドバイスを受け、鉛筆の先に神経を集中しながら作業に没頭していました。この木工教室は、10月18日まで毎月18日に計6回行われます。

