



皆さん、こんにちは！

毎日寒い日が続いていますが、お元気でお過ごしでしょうか。私は年始早々「インフルエンザ」と「胃腸炎」に苦しんでおりました... 先月号で今年目標は寝落ちをしないことと言いましたが、まずは健康に過ごすことを目指したいです！

えびすやも賛助会員として加入している「PHJ(パッシブハウスジャパン)」の九州支部の勉強会が1月20日・21日にあつたので、参加してきました！1日目は、宮崎を中心にパッシブハウスなどの高性能住宅を数多く建てられている「タナカホーム」さんの建設中の新社屋とモデルハウスを見学しました。新社屋はまだ骨組みだけでしたが、カフェなどのテナントも入るとのこと、こんな環境で働けるなんてとてもうらやましいと感じました！モデルハウスは広島の住宅会社さんとコラボしてつくっているもので、建物のデザインはもちろん、室内の家具や小物まですべて業者さんが決めて設置されるそうです。とってもおしゃれで快適な空間でした。

2日目は熊本の「さかぐち」さんという工務店さんの、こちらも新社屋を見学しました。広い吹き抜けや店舗部分もありましたが、どこに行ってもあたたかく、本当に働きやすい空間だと感じました。

今回見せていただいた物件はすべて「パッシブハウス」認定予定の物件でした。住宅だけでなく、店舗や事務所も環境と人に配慮した快適な空間にできるということを強く感じた勉強会となりました。

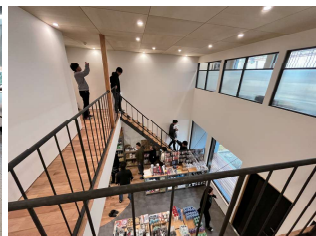
えびすやとしても、これからすこしずつでも建築にこういった考えを取り入れて、地域に貢献していきたいと考えています！



↑タナカホームさん新社屋



↑熊本駅のくまモン



↑さかぐちさんの新社屋

## 今月のおすすめレシピ <豚こまとごぼうの唐揚げ>

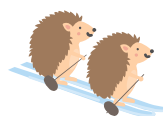
森安晴香

きんぴらごぼうや煮物など日本の食卓に欠かせない「ごぼう」。食物繊維が豊富に含まれており整腸効果が高いことでも有名ですが、その他にもがんや糖尿病など生活習慣病の予防にも効果が期待できる野菜です。ごぼうの栄養は皮付近に多く含まれているので、皮を厚く剥かずにとわしや包丁の背などで軽く表面をこそげ取るようにするのがおすすめです。今回はごぼうの香ばしい香りが特徴の、豚こまとごぼうの唐揚げのレシピを紹介します！



### <材料 2人分>

豚こま	200g	<衣>	
ごぼう	50g	片栗粉	60g
★調理酒	大さじ1	溶き卵	1個分
★醤油	大さじ1	マヨネーズ	大さじ2
★ハチミツ	小さじ1	白いりごま	大さじ2
★すりおろし生姜	小さじ1		



### <作り方>

1. ごぼうは皮をこそげ落としておく。
2. 水を張ったボウルにごぼうをささがきにする。
3. ボウルに水けをきった2、豚こま、★を入れて揉み込み、10分置く。
4. 別のボウルに衣の材料を入れて混ぜ、3を加えて混ぜ合わせる。
5. 揚げ油を鍋底から3cm程注ぎ、170℃に熱し、大きめのスプーンで4を落とし入れる。
6. 豚こまに火が通り、衣がカラッとするとまで5分程度揚げ、油を切る。
7. お皿に盛りつけ完成です。お好みでサラダ菜やレモンをトッピングしてお召し上がりください♪