



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.7

みどりさんの おすすめレシピ

蒸し里いものえびあんかけの作り方

- 材料** 2人分
- 里いも 大6個(約500g) むきえび 200g
 - ねぎのみじん切り 1/3本, 酒 大さじ1/2杯
 - 鶏がらスープの素 小さじ1/3杯
 - 塩 小さじ1/3杯, 片栗粉, ごま油



① 里いもをよく水で洗い、浅く縦に切込みを入れる。それをまとめてラップで軽く包みます。電子レンジに入れ4~5分加熱し、上下をひっくり返してさらに2~3分加熱します。竹串がスーッと通ったらOKです。

② 電子レンジにかけている間にあんを作っていきます。えびの背わたをとって、包丁で粗くたたきます。ボールに酒、鶏がらスープの素、塩と水3/4カップを混ぜ合わせる。小さめのフライパンにごま油を中火で熱し、えびをさっと炒める。えびの色が変わってきたら、さっき混ぜ合わせたものを加える。煮立ったところで、水溶き片栗粉をいれて、とろみがついたら火を止めます。

③ 里いもをふきんで包み、切り込みの部分をとっかかりに皮をむき、縦半分に切る。②のあんを再び温め、ねぎを加えてひと混ぜする。器に里いもを盛り、あんをかける。

以上で完成です。今月末の産直市(裏面)には、旬の里いもとねぎがそろいます。この地域で作られた新鮮な野菜で食す秋も楽しいと思いますので、ぜひお試しください。

住まいのワンポイントアドバイス

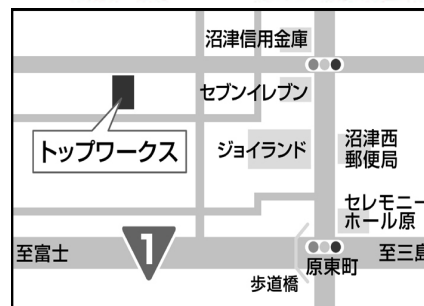
道具箱 編

ここ3回ほど各所の台風対策のメンテナンスについてふれましたが、メンテナンスには道具箱が必需品です。今回は修理に役立つ道具を書きたいと思います。道具といってもいろんなものがあります。特に必要と思われる9種をあげました。これらを一つのところにまとめておけば、緊急時の対応が早いです。確認して、まとめておきましょう。

- ① 脚立 手の届かないところの修理には欠かせません。180cmぐらいのが1つあると便利。
- ② カナヅチ 一方が球型、一方が平面のものがいいです。
- ③ ドライバーセット +・-、大小组み合わせたセットが便利。
- ④ 巻尺 2・3メートルのものでも十分ですが、ストップ付がいいと思います。
- ⑤ カッター 文房具用の小型カッターの他に、大型のカッターがあれば、薄いベニヤ板やカーペットは切断できます。
- ⑥ ペンチとニッパー どちらも金属線を切る時に使いますが、針金を切ったり、曲げたりするときにはペンチ、電気器具の修理には小型のニッパーが便利です。
- ⑦ スパナ モンキーレンチでもいいです。水周りの修理には欠かせませんので必ず1種類は常備しましょう。
- ⑧ ラバーカップ 水洗トイレがつまったり、流しや洗面器が詰まったりするときにつかういわゆるスッポンです。
- ⑨ 小物・部品類 その他消耗品です。箱を用意して、メンテナンスの度に増える小物を入れて保管していきましょう。
木工用ボンド・釘・両面テープ・機械油・サンドペーパー等



あなたの住みいるパートナー ホームウエルトツプワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www.5.ocn.ne.jp/~topworks/>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

10月から変わりました。

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

ただいまの旬は「イモ類」です。美容や風邪予防に良いといわれるビタミンCは、夏がトマトなら冬はイモ類で取るのが、古来からの賢い摂取方法です。季節を楽しみつつ健康な体作りに励んでいきましょう。また、月末には鍋の材料も出始めます。

是非遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同

10/21 (土)

- 米 さつまいも 里芋 ししとう
- ほうれん草 小松菜 水菜 ねぎ
- 菊 漬物 味噌 ねぶか(白ねぎ)
- こかぶ 五目ずし 赤飯 お茶
- きりもち



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

10/28 (土)

- 新米 ひもの ほうれん草
- さつまいも 里芋 菊 こかぶ
- ししとう ねぶか 大根
- ねぎ 赤飯 五目ずし
- お茶 きりもち 漬物 味噌



※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

ずっとこのまちで

自分らしく

前回に引き続き、皆様により楽しく生活していただけるように、暮らしの中の色彩について書かせていただきます。

色彩と言葉を聴くと、色(赤・青・黄色等)を思い浮かべられると思いますが、本来の色彩はそれに明るさ、鮮やかさが加わります。見識を広げたり、色の使い方がわかると、さらに質感・光の入り方・形状と加わり、楽しさが倍増してきます。



今回そのことに触れるのは、高齢者の方に喜ばれるとお伝えした紫ですが、使い方によっては諸刃の剣。明るさや鮮やかさが低い紫だと、高齢者の方にとっても不親切な色となってしまうのです。

人間の眼は、10歳でほぼ発達のピークを迎え、それから徐々に衰えはじめます。一般的に50歳ぐらいから急速に衰えていくそうです。特に高齢者の眼の疾患で多く見られるのが、長年にわたる使用で、眼の水晶体の部分にたんぱく質が付着したり、紫外線が吸収されたことによって水晶体の黄変していく症状です。これは黄色のフィルターを通してものを見るような形になるので、黄色の補色である青紫・青系統の色が暗く感じて、黒や暗色と見分けが付きにくくなります。カラリストの先生のところに通った当時、高齢者の世界ということで、黄色みがかかったフィルターを通していろんなインテリアをみました。

特に印象深かったのが、青の布団カバーをしてあったベッド。一般人にはおしゃれな部屋も、世界によっては、黒の塊がドカン。慣れたところだったら認識できるのかもしれませんが、その時の自分はそれが何なのかは分かりませんでした。

こういった話があります。履物を探していたおばあちゃん、外出時に自分の履物が分からず、「あーでもない、こーでもない。」家族から出る言葉は「ボケちゃったのね…」原因は軽度の認知症と糖尿からの白内障でした。履物を青系統から赤系統に変えたところ、改善されたそうです。ここで、原因が解決されず、家族の理解を得られなかったら、さらに認知症は進んだかもしれません。上記の体験やこの話を讀んだとき、高齢者の目で物事を見る大切さを実感しました。



<ホームウェルトップワークス店長 飯田(色彩コーディネーター)>