



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.14

## みどりさんの おすすめレシピ

- ① キャベツとあさりの蒸し煮
- ② ほうれん草と豆腐の炒め煮の作り方

材料 (2人分)

- ① キャベツ 400g、殻つきあさり(砂出ししたもの) 200g、だし 2/3カップ、砂糖 大1、しょうゆ 大1、塩 小1/5~1/4
- ② ほうれん草 2/3束、木綿豆腐 1丁、ねぎ 1/2本、豚ひき肉 50g、塩 適宜、サラダ油 大1 1/2、しょうゆ 大1、鶏がらスープの素 小1/4、酒 大2、砂糖 小1、こしょう 少量、片栗粉 大1/2



① キャベツはざく切りにして、鍋にキャベツとだしを入れ、ふたをして中火で5~6分蒸し煮する。キャベツがしんなりとしたらあさりを加え、砂糖・しょうゆ・塩で調味する。あさりの口が開くまで、さらに2~3分蒸し煮する。

② 豆腐は12等分に、ねぎは斜め切りにする。ほうれん草は塩を入れゆで、水でさまして3cm長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を入れて強火で炒める。ほぐれたら、ねぎ、ほうれん草を入れて炒め、さらに豆腐を加えてさっと炒める。しょうゆ・湯 1/2カップ・鶏がらスープ・酒・砂糖・塩・こしょうを加える。煮立ったら、片栗粉を水大1で溶いて加える。

# 住まいのワンポイントアドバイス

収納のコツ

収納は、使うためにすること。

「どんなときに、どのくらい使うか」を頭に描きながら、収納場所と方法を考えましょう。モノに置き場所がなかったら、まずその定位置を決めます。その場合、使いたいものを使いたい場所に置くことが大切です。

例えば、子どものおもちゃ。子ども部屋を別に設けていても、子どもは母親のいるリビングで遊びがちです。すぐ遊ぶかもしれないものを、わざわざ別の部屋に片づけたくはありません。大きなかごにおもちゃを入れ、リビングの決まった場所に置くと、子どもは自分で片づけるようになります。アイロンや掃除機も同じ。リビングで使う回数が多いのだったら、リビングの近くに収納場所を確保した方がいいでしょう。夫の背広のポケットの小物は、寝室ではなく、リビングに小さなかごを置いて入れるようにすれば、テーブルが散らかりません。

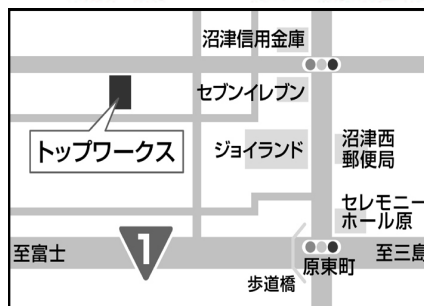
収納場所を使う場所から「最短距離」にしたなら、収納方法は「最少の手間」にしましょう。

例えば、ダイニングテーブルにボールペンが出しっぱなしだとしたら、それは引き出しという定位置があっても、引き出しを引くという行為が面倒だからです。きれいなペン立てにたてた方が、ずっと片づきます。

衣類について考えてみましょう。押し入れに引き出しケースを入れた場合、襖を開ける、引き出しを引く、という2回の動作が必要です。ふた付きのケースの場合は、襖を開け、ケースを取り出し、ふたを開けるという3回の動作が必要。よく使うものをふた付きにいれると、しまうのが面倒なため、出しっぱなしになりがちです。普段着はすぐ取り出せる場所に、週に1回ほど着る服は引き出し付きに、オフシーズンのものはふた付きに、というように収納するといいいでしょう。



## あなたの住まいのパートナー ホームウェルトップワークス



☎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

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。

今の旬はあしたば。3 月後半ぐらいからは菜の花も出てきます。ぜひ手に取っていただいて、食べてみてください。

原産直市生産者一同



## 菜の花を研究する。

原の春の名物といえば、沼川沿いの桜並木と一面に広がる菜の花の風景。菜の花はアブラナ科の花の総称で、菜花だけでなく白菜・チンゲン菜・カブ・野沢菜・水菜・小松菜あたりまでの花をすべて「菜の花」と呼ぶようです。類似種まで広げると大根・キャベツ・からし菜・高菜・わさびまで入り、春になると黄色い花をよく見かけるのは、こういった理由だからです。

今では春野菜として食卓に上がる菜の花ですが、意外にも食用として栽培されたのは昭和に入ってから。それまでは「菜種油」、あんどん灯りの燃料としての役割として利用されていました。現在、この「菜の花燃料」は、地球温暖化防止に貢献すべく、車の燃料に試験的に使われ始めました。研究が進み実用化すれば、いつか自分たちのまちで育てた菜の花を燃料として、車を走らせる日がくるかもしれませんね。

◎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。

**3 / 17・24・31      4 / 7・14**

あしたば・菜の花・春キャベツ・サニーレタス・大根

ほうれん草・小松菜・みかん・雑甘・セリ・ハウストマト

ねぶか・さといも・葉ネギ・赤飯・五目ずし・漬物・たくわん

手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌

干物・塩辛・海苔（第 2・4 土曜日）

※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。

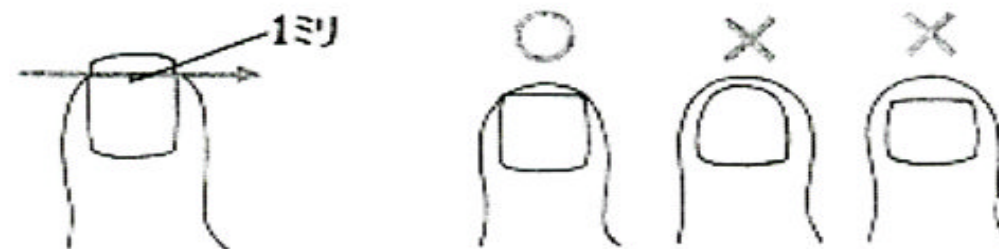
# ずっとこのまちで 自分らしく

足や足の爪は、身体を支えるという大切な役割をもっています。したがって足や足の爪に異常があると、下肢機能を低下させ、転倒リスクを高める可能性があることが明らかになってきました。いつまでも自分の足で歩けることは、自立した生活をおくる上で重要な鍵となっています。そういったこともあって注目されている「フットケア」の具体的なやり方を今回書きたいと思います。

まずは足の洗い方から。

- ① 足首がつかるくらいにお湯に足ををひたします。
- ② 石鹸をよく泡立てて、指の間、土ふまず、かかとを丁寧に洗います。
- ③ 爪ブラシで爪と皮膚の間を傷つけないように軽くこすります。
- ④ せっけん分をよく洗い流します。
- ⑤ 最後にタオルで水分をふき取ります。指の間もきちんとふき取りましょう。

次に爪の切り方です。入浴後のように爪が柔らかくなっている時に切りましょう。一度に切ろうとせずに何回かに分けて切り、厚くて硬い爪はやすりで薄く削ってから切るなどがコツです。正しい切り方は、つめの先端の白い部分が 1 ミリほど残る程度にまっすぐ切る方法です。とがった角はやすりで軽く整えましょう。



余談になりますが、沼津駅前の東部地域交流プラザ(パレット)の 1 階に、静岡県介護実習・普及センターの東部地域高齢者介護機器展示コーナーがあるのをご存知でしょうか。そこでは介護機器メーカーの機器や資料などが展示してあります。機器販売をしているわけではないので、気軽に立ち寄りいろいろな介護用品に触れることができます。また、介護実習のパンフレットも充実していて、今回の内容のような資料も置いてありました。介護実習の知識を入れてみたいと思われる方は、一度お立ち寄りいただくことをお勧めします。



[問合せ先] 静岡県介護実習・普及センター

TEL 0545-273-7876