



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.20

みどりさんのおすすめレシピ

- ① オニオンステーキ
- ② ごぼうのベーコン巻きの作り方

材料 2人分 ☆夏バテに・痔に食物繊維 OK! ☆

- ① 玉ねぎ・3個、にんにく・1かけ、グリーンアスパラ・2本
牛サロイステーキ用肉（豚ロース・鶏のささ身でも良い）・2枚
白ワイン・1/2 カップ、醤油・大2、塩こしょう・少量
サラダ油・大2、バター・大2
- ② ごぼう・1/2 本、ブロッコリー・1/3 株、ベーコン・8枚
玉ねぎ・1/2 個、バター・小2、固形スープの素・1/2 個
トマトケチャップ・大1、ウスターソース・小1、塩こしょう・少量



① 玉ねぎとにんにくをすりおろして白ワイン・醤油を混ぜ、牛肉をつけて 15 分以上おく。牛肉に下味がついたら取り出して表面の汁けをふき、両面に塩・こしょう各少量をふる。フライパンにサラダ油を熱して牛肉を入れ、強火で両面を焼く。好みの加減に火が通ったら器にとる。フライパンにバターを熱し、牛肉をつけていた玉ねぎ1カップを入れて、混ぜながら中火で 2~3分煮詰める。塩少量で味を調べて牛肉にかけ、ゆでたアスパラを添える。

② ごぼうは水けをきり、熱湯に入れてやや硬めにゆでる。小房に分けたブロッコリーも、塩少量を加えた熱湯で色よくゆでる。ベーコン1枚でごぼう 1/8 量(2~3本)ずつくるくると巻き、巻き終わりをようじで刺す。これを8個作る。バターで玉ねぎの薄切りとごぼう巻きを炒め、湯 1・1/2 カップ、固形スープの素、ケチャップ、ウスターソースを加えて中火で 15 分煮る。塩・こしょうで味を調べ、器に盛ってブロッコリーを添える。

住まいのワンポイントアドバイス

電力・美配線の基礎知識

家の中の電気のことをよく知って正しい使い方をマスターしたら、電気代が安くなったり、インテリアを損なう配線を美しく隠せたりと、より快適な住まい方ができるようになります。試してみてください。

必要な電力量を知る

各家で使用できる電流の大きさ（契約アンペア）を越えるとブレーカーが落ちて家中の電気が切れる、という仕組みは皆さんご存知ですね。アンペア数が足りない場合は電力会社に連絡すれば上げてもらえますが、当然基本料金も上がります。また契約アンペアの範囲であっても電気が切れてしまっているということがあります。これは各部屋に割り当てられた電力量（分電盤の右側に並んだ黒い小さなブレーカー表示）を超えたことによるもの。1カ所のコンセントで使用できる電力量は通常15Aですから、それを越えないよう使う電気の量をあらかじめ計算して分散するなど、正しく安全な範囲で使うことが大切です。

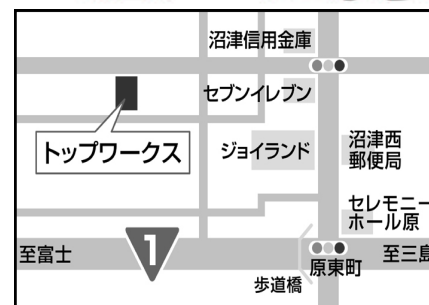


配線コードを美しく隠す

家具のレイアウトや家電の使いやすさを優先するとどうしても余ってしまうのが家電や延長用のコード。見苦しいからと折り畳んだりすると、曲げた箇所からの電気抵抗が増えて使える電力量が減ってしまいます。フック式のコード押さえなどでまっすぐに配線するのは基本ですが、インテリアをより美しく完成させるなら、電話線モールやワイヤープロテクターなどの配線カバーでコードを隠すことをおすすめ。壁面用、床面用、コーナー用と種類もサイズもいろいろなので、敷居のようにドアの下を通ることも可能です。木目調、幅木タイプなど、色や質感も数種類から選べます。さらに周囲に溶け込むような塗装をしたり、壁紙を張ったりすればコードを隠す効果は絶大です。

リホームから新築まで

あなたの住みいるパートナー 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://www5.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8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

さつまいも・さといも・ながいもと、これからの時期はイモ類が中心になってきます。

是非手にとって、秋の旬を感じて下さい。

原産直市生産者一同



さといもを研究する

今回は、さといもの研究です。サトイモ科サトイモ属。山で採れる山芋に対して、里で採れるので里芋。親芋から子芋、孫芋がどんどんできるので、子孫繁栄の象徴として縁起物あつかいされてきました。秋の名月には団子を供えますが、これは昔里芋を供えていたなごりです。

全体的には秋が旬ですが、品種によって異なります。最も早く出てくる石川早生は8月～9月、直径3cmと小型で、又メリが多く美味しいサトイモです。衣被(きぬかつぎ)に最適。土垂(とだれ)は9月～10月、葉の先端が長く伸び、地上に垂れ下がるので土垂と言われます。ぬめりが多く美味しい。関東地方では最も多く食べられています。セレバスと八頭は12月頃、どちらも又メリが少なくアッサリした味わいで、煮崩れしにくいので煮物にむきます。おせち料理に使われます。

◎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。

9 / 18・25 10 / 1・8・15

たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが・長芋・大根

インゲンマメ・ゴーヤ・さつまいも・さといも

葉ネギ・じゃがいも・夏菊(お彼岸用)・赤飯・五目ずし

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・新米・味噌・漬物・お餅

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

皆さん、原地区センターの図書室の東壁面でいろいろな展示が行われているのをご存知でしょうか?原地区社会福祉協議会(原地区社協)の図書ボランティアの方が、原にちなんだ方の絵画展等を企画して展示くださっています。

過去には、原駅南デイサービスに通所されてる方の描かれた絵の展示会や、養護学校の生徒さんが描かれた絵の展示会を開催しました。養護学校の生徒さんの時には、全国大会に優勝した絵を展示したこともあって、遠方からこの展示コーナーに足を運ばれた方もいらっしゃったそうです。

現在、この展示コーナーに飾られている絵は、今年の3月に亡くなられた西町二区にお住まいだった鈴木教啓さんの絵です。展示会の内容を少し紹介したいと思います。



鈴木教啓さんの遺作展

鈴木さんは沼津東高校を卒業後、早稲田大学に進学しましたが中退し、会社勤務を経て実家の左官業を継がれました。東高時代に美術部に所属していたことから、趣味で絵を描き続けていらっしゃいましたが、作品を発表することなく他界されました。葬儀の際に、家族から「長い間絵を描いてきたので、誰かに見てもらいたかった。」と話が出たそうです。小学校からの鈴木さんの友人がその話を原地区社協の図書ボランティアの方にお話したところ、原地区センターの図書室への展示を提案。遺作を展示する運びになりました。

作品は、森の木や山を丸みを帯びた線で描いた心象的風景、ランプ、川の中を泳ぐ魚の群れなどを描いたパステル画4枚。「優しい性格だった鈴木さんの人柄が絵にも表れている。多くの人に見ていただきたい。」と鈴木さんの友人は語られています。

私もこのお話を聞き、多くの方にこの図書コーナーに足を運んで、鈴木さんの絵に触れていただけたらと思い、今回の記事にさせていただきました。

今回のように、自分の書いた絵など多くの人に見て欲しいと思われる方がありましたら、こういった公共の場で展示をして見ませんか。もし興味がありましたら、原地区センター図書室か原地区社協に問い合わせしてみてください。図書ボランティアの方がお話を聞いて下さいますし、企画をして下さると思います。

こういったところから地域の賑わいを発信できるなんて素晴らしいと思います。原地区センターに寄った際は、必ず立ち寄ろうと思いました。