



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.26

みどりさんのおすすめレシピ

菜の花と春キャベツのクリームパスタ

食卓に旬のものが並びとうれしいですね。今の時期で言うと菜の花。つつい口へ運びたくなくなってしまいます。菜の花を春キャベツと一緒にクリームパスタで召し上がってみませんか？

高カロリーのクリームパスタも、生クリームではなく牛乳を使うことで、低カロリーで頂けます。



材料 2人分

- スパゲティー 120g、菜の花 8本、
- キャベツ 2枚、ハム 2枚、ニンニク 1かけ分
- オリーブオイル 小さじ2、牛乳 100cc
- とろけるチーズ 40g、こしょう 少々

作り方

- ① 菜の花とキャベツは流水でよく洗い、菜の花は2等分に、キャベツはひと口大に切る。ハムは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② たっぴりの熱湯に塩（分量外）を加えてスパゲッティをゆで、ゆで上がる約1分前にキャベツと菜の花を加える。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、ゆで上がった②をいっしょに加え、さらにハムと牛乳ととろけるチーズを加えてひと混ぜする。
- ④ 牛乳が煮つまってきたら、こしょうで味をととのえてできあがり。

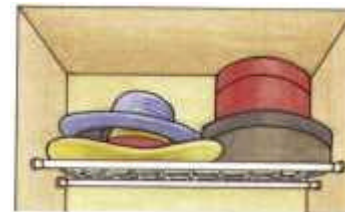
※ビタミンCが豊富な菜の花とキャベツ。できるだけ栄養を流出させないように、サッとゆでて下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

春になり衣替えの季節ですが、押し入れの場合奥行きが深いので、結構出し入れが大変です。でも、ほんのちょっとした工夫で見栄えもよく、だんぜん使いやすい収納が実現します。ここでその一部をご紹介します。

衣替えの季節。

目指せ、有効的押し入れ収納！



押し入れの奥に空っぽのボックスが…。

押し入れの奥行きは、布団をたたんで収納するのにちょうどよい深さとなっているため、その他のものを出し入れするには奥行きがありすぎてちょっと不便。そこでまず、洋服はヨコに突っ張り棒を渡してクロゼットのように服を吊るすことを考えてみましょう。空いたスペースには引き出しケースや三段ボックスを入れたりして、できるだけ無駄なスペースができないよう工夫します。



その際ケースなどを手前に積み上げないこと。そしてできれば中の見えるタイプのものを使うこと。何が入っているのかわからなくなり、開けてみると空箱だったなんてことが案外よくあるからです。

空いてるスペースを上手く使う。

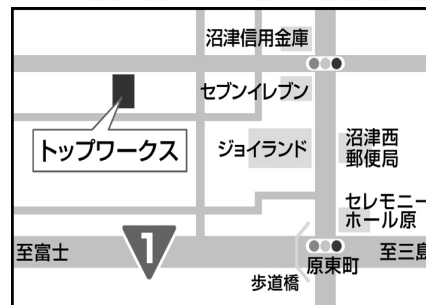
上方の空きスペースには、突っ張り棒とワイヤーネットで作った簡易棚を取り付けられ、高さを目一杯使えます。（突っ張り棒2本に針金でネットを留める）

一部に布団を収納する場合でも突っ張り棒をタテに使うことでスペースを仕切り、手前に引き出すタイプのハンガーレールを取り付けられればOK。ヨコポールと併用してL字型で利用する方法もあります。

リホームから新築まで

あなたの住まいるパートナー

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。

春の旬野菜が並んでいます。目に舌に、はらの旬を感じに遊びにいらして下さい。

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。

話は変わりますが、蝶々の好きな色を知っていますか？二つあって、一つが仲間の羽と同じ色です。それはオスがメスに求愛する為にその色を好むそうです。もう一つは「白に囲まれた黄色」だそうです。これは花の存在を示す色だそうです。アゲハチョウ、モンシロチョウ、イチモンジセセリなど多くの種類の蝶々が好みます。黄色い「菜の花」が多いのは、蜜を吸う蝶々に好まれやすくする為かもしれませんね。

◎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 / 2 2 ・ 2 9 4 / 5 ・ 1 2

雑柑・ほうれんそう・やまいも・菜の花（からし菜）

さといも・こかぶ・ブロッコリー・せり・エシャレット

葉ネギ・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん・水菜

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌・漬物

干物・塩辛・海苔（第 2・4 土曜日）

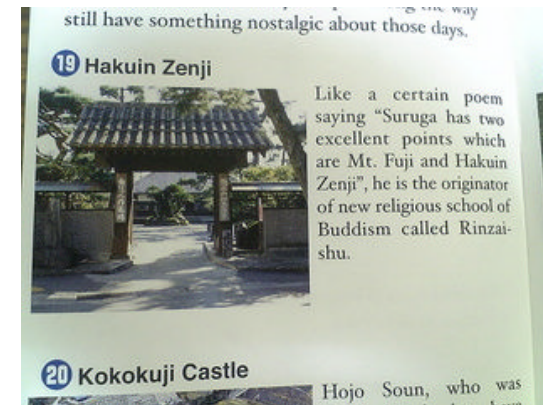
※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

ずっとこのまちで 自分らしく

この地区の風物詩といえる白隠さくら祭りが来月の 6 日に原地区センターと松蔭寺で開催されます。前日の 5 日から国道一号線側道沿いに露店が並び、夜桜見物などの賑わいが始まります。毎年私も楽しみにしているイベントの一つです。今年は原地区と戸田地区の商工会が合併し、「沼津市商工会」となることから、戸田地区の特産品も会場に登場するそうです。



白隠さんは臨済宗中興の祖と称される江戸中期の禅僧で、原で生まれ、ふるさと松蔭寺で息を引き取った原にゆかりの深いお坊さんです。今回は白隠さんにちなんでいくつかのエピソードを書いてみたいと思います。



左の写真は沼津市の観光パンフレットで外国人向けに発行されたものです。かの有名なあの歌も英語で紹介されています。

「白隠禅師」 Hakuin Zenji

「駿河には過ぎたるものが二つあり、富士のお山に原の白隠」

“ Suruga has two excellent points which are Mt.Fuji and Hakuin Zenji ”

改めて英文で読んでみるのも、意外に面白いですね。

当社の社長の趣味の一つが彫刻でして、木製の表札を希望されたお客様には、社長が仕事の合間をぬって彫り、プレゼントしたりします。

去年、社長が彫り上げた作品が、高嶋酒造の白隠正宗のラベルにも描かれている「白隠達磨」です。達磨の絵を板材に写して、彫り始めて約 4 ヶ月で完成しました。今は当社の来客スペース飾ってあります。こういった地のものを趣味に反映させるのも面白いと思います。

もうすぐ沼川沿いの土手に桜が咲きはじめることでしょう。お祭りの賑わいや桜咲く景色に早く触れたいものですね。

