



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.27

みどりさんのおすすめレシピ

あしたばとツナの春巻き

食卓に旬のものが並びとうれしいですね。今の時期で言うとあしたば。あしたばは便秘や貧血、高血圧に効き目があり、健康にもとってもよいといわれています。特に美容や健康維持のために役立つ成分として注目を浴びているカルコン類があしたばにしか入っていないこともあって、見かけたときは、なるべく食べたい野菜でもあります。

是非召し上がってみて下さい。



材料 2人分

あしたば 一束、ツナ缶 半缶、春巻きの皮 中10枚、マヨネーズ 適宜

作り方

- ① 鍋に沸騰したお湯であしたばをゆでます。粗熱をとって、ひとくち大に切ります。
- ② ボウルに一口大に切ったあしたばと油を切ったツナ、マヨネーズを入れてよく混ぜます。
- ③ ②を10等分して、春巻きの皮で巻きます。
- ④ サラダ油を中火で暖め、春巻きをカラリと揚げて出来上がり。中身には火が通っているので、まわりに色が付く程度で充分です。

※あしたばは少し柔らかめにゆでたほうが良いです。マヨネーズは味見しながら、自分が普通に食べて美味しいと思う量で調節して下さい。揚げ油は鍋に深さ2~3センチもあれば十分ですので、フライパンでもOKです。食べるときは何もつけずに、そのまま美味しいです。

住まいのワンポイントアドバイス

自然光を取り入れる。
ブラインドを上手に活用。

日差しが気持ちよい春日和。窓からさし込む自然光に包まれると、心まで温かくなるような気がします。そのような自然光を自由にコントロールできる優れたインテリアが、横型ブラインドです。生活の知恵から生まれたブラインドで快適自在な部屋づくりをしてみませんか。

調光・採風

ブラインドは、多数の水平なスラット(羽根)の傾斜角度を自由に調節できるしくみになっています。直射日光を遮りながら明るさをとり入れたり、風の通りを調整したり、外からの視線も防ぐことができます。スラットをすべて閉じてしまえば遮光も可能です。



省エネ

夏は強い日射しを遮り、冬は部屋の温かな空気が外へ流出することを防ぐので、省エネにつながります。黒は熱の吸収率が 高いので寒い季節には最適ですが、夏の冷房効果を高めるには白や明るい色のブラインドが有効です。



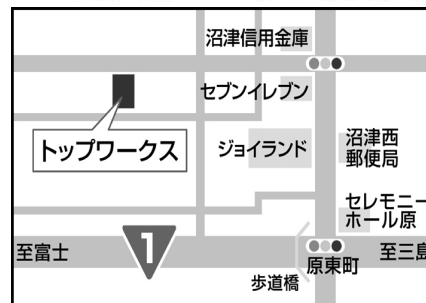
プライバシーの保護

スラットの角度を調整することで、部屋から外が見えていても外からは部屋の中が見えないように、視線をコントロールすることができます。
※狭い部屋には、ロールスクリーンもオススメです。柄の品揃えも豊富で、部屋の雰囲気に合わせて選ぶことができます。

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。

季節はやがて、春から夏へ。野菜も順次入れ替わっていきます。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

あしたばを研究する

あしたばは、セリ科シシウド属の植物。日本原産で、房総半島から紀伊半島と伊豆諸島の太平洋岸に自生する植物です。便秘防止や利尿・強壯作用があるとされ、緑黄色野菜としてミネラルやビタミンも豊富なことから、近年健康食品として人気が高まっています。あしたばは、漢字で書くと「明日葉」。その名前の由来は「夕べに葉を摘んでも明日には芽が出る」というぐらい、強靱で発育が速いことから来ているそうです。

最近の研究で、明日葉にはアルツハイマー型認知症を予防する効果があるのではないかとされているそうです。それは、脳神経の機能を回復したり、脳の老化を防止するたんぱく質 (NGF) の生成を促す作用が、明日葉、ホップ、食用菊の花、ガジュツ (紫ウコン) などの植物にあることが発見されたからです。

独特のクセがありますが、油との相性は抜群です。是非食してみてください。

◎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。

4 / 26 5 / 3・10・17

雑柑・ほうれんそう・菜の花 (からし菜)・みつば

せり・エシャレット・サニーレタス・たまねぎ・じゃがいも

葉ネギ・赤飯・五目ずし・キャベツ・水菜・あしたば

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。

はらまる通信 2周年記念

網戸張替えキャンペーン

はらまる通信もおかげさまで、2周年を迎えました。これも読んでくださる皆様があって継続できたことです。そこで、日頃のご愛顧を還元できるようなサービスはできないかと思い、運搬賃サービスの網戸張替えキャンペーンを行いたいと思います。ただし、網戸の引取り日とお届け日は決まっていますので、確認の上お電話下さい。

お引取り日 5月9日 お届け日 5月15日 (予定)

サイズ	幅	高さ	張替え価格
小	95 cm	100 cm未満	1500円
中	95 cm	100~149 cm	2000円
大	95 cm	150~182 cm	2700円
特大	96 cm以上	183 cm以上	3500円

豆知識：網戸の建付けの調整の仕方

網戸の建付けの悪さはサッシ戸同様、戸車を調整することでほとんど解決できます。ドライバー1本で簡単に直せるので是非やってみましょう。

①戸車の調整

少し離れた所から網戸をチェックし、網戸框(網戸の枠)とサッシの枠との間にすき間が生じていたら戸車の高さを調整してください。網戸の「はずれ止め」をゆるめます(下の図を参照)。古い網戸でしたら、ドライバーで固定を緩めて、戸車を直接上げ下げします。比較的新しい網戸でしたら、調整ねじを回し、高さを調整します。網戸を上げたい場合は右(時計まわり)に、サッシを下げたい場合は左(反時計まわり)に回してください。

②はずれ止めの調整

網戸を調整した後、網戸脱落防止のため、必ず網戸わくの上にある「網戸はずれ止め」を上げて固定してください。調整ねじを一度ゆるめ、「はずれ止め」を開閉に支障がない程度にいっぱい上げ、ねじを締めてください。

