



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.41

## みどりさんのおすすめレシピ

### 簡単かぼちゃクッキーの作り方

旬のかぼちゃを使ったお手軽おやつ。お子さんと一緒に、蒸かしたかぼちゃをこねて作れば、楽しいですよ。是非お試しください。



#### 材料

かぼちゃ 200g、砂糖 50g  
マーガリン 50g、薄力粉 150g

#### 作り方

- ① かぼちゃを一口大に切って、耐熱容器に入れて水を振り掛けます。ラップで耐熱容器を包んだら、電子レンジで5分ほど蒸らします。
- ② 柔らかくなったかぼちゃはをボウルに取り出し、熱いうちにフォークなどでつぶして、砂糖とマーガリンを加えて混ぜて下さい。よく混ぜたら、さらに薄力粉を加えて混ぜます。
- ③ オーブンを180℃で余熱を入れておきます。温まるまでの間に、混ぜた生地を小分けに丸めておきます。大体2cm大のまるになるようにまとめておきます。
- ④ 170℃で20分強焼いたところで、取り出せば完成です。少し焦げ目が付いたぐらいが、外がカリカリ、中がしっとりのクッキーになります。是非お試し下さい。

## ちよつとのんびり コーヒーブレイク

いつも日頃よりご愛顧頂きありがとうございます。また工事にてご迷惑おかけしていますホームウェルトップワークス店長の飯田です。最近、いろいろな方よりご紹介頂き、「はらまる通信」をお配りさせていただいている地域でのお仕事を頂くことが多くなってきました。とてもありがたく、嬉しく思っています。打合せで訪問させていただいた時に、「はらまる通信」をご覧になってくださっていて、この地域新聞についてお話をさせていただくことに喜びを感じています。



店長の飯田 理一朗です

私は、原に生まれ原で育ち、一旦はこの土地から離れましたが、社長である父と同様、原から離れることなく暮らしていくと思っています。土地を離れたからこそ、自分のまちの素晴らしさがわかります。目を見開いてみれば、原は豊かな資源や環境にあふれています。

はらの産直市は、世間で需要が高い生産者が分かる有機野菜がそこにあり、会話をすることで学び、地産地消から食育まで身近でできる。原地区センターにおいては、原地区社協の方々が知恵を出し合い、いろいろな企画して実践されている。また、はら地域包括支援センターが、各種介護予防講座や企画支援を下さっていて、自分の生まれたところで、いつまでも自立して生活できるような環境作りをしてくださっています。自分の住んでいる環境で心豊かに生活するということは、知らない何と何も実現しないものだと思います。しかし、これらを知ることによって、とても充実したものになると気付きました。最近はその話をお客様と出来るのがさらに嬉しく感じます。自分のつたない文章ですが、これからも、「はらまる通信」をご愛顧のほど、よろしくお願ひします。

ホームページが新しくなります！

## 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

新HPアドレス <http://www.topworks.org/>

# 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。

夏野菜がどんどん棚の上に並びます。かぼちゃ・じゃがいも・いんげんが美味しそうで買っちゃいました。是非手にとって、味わって下さい。  
原産直市生産者一同



### かぼちゃを研究する

今回は、かぼちゃの研究です。かぼちゃはウリ科カボチャ属の植物で、種類は西洋かぼちゃ、東洋かぼちゃ、ペポ種(ズッキーニなど)の3種類ある。17世紀にポルトガル人がカンボジアから輸入したことから、カンボジアの名前が崩れて「かぼちゃ」の名前が付きました。

「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない。」という風習があります。実は、これは夏の太陽をたっぷり浴びたかぼちゃを長期保存し、緑黄色野菜の不足しがちな冬に食べることで、粘膜や皮膚を強くするカロチンを摂取するといった科学的に理にかなった風習なのです。もちろんこの効果は夏かぜにも有効です。

美味しい旬のかぼちゃを食べて、夏かぜに負けないで下さい。

◎当日出品する野菜が、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。

## 6/20・27 7/4・11

たまねぎ・きゅうり・夏菊(お盆用)・みょうが・スイカ

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆・葉ネギ

じゃがいも(男爵・メイクイン・北あかり)・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・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

「癒し」という言葉もすっかり定着した今、その代表格は「自然の緑、植物」だと言えるのではないのでしょうか。身近に自然を取り入れようとガーデニングを楽しまれる方も増えました。ただ、いきなり本格的なガーデニングとなると、道具やお手入れも大変です。そこで、季節を問わず室内でガーデニング感覚を楽しめる植物の選び方をお教えします。



### リビング

家族が集まるリビングには、存在感のある大きな植物が似合います。ほとんどの観葉植物は室内において鑑賞できるように開発されていて、面倒な世話も無く、病気や害虫が発生しにくいものになっていますので、無事に育ちます。ただし、部屋の環境によっては、日影や乾燥に強いものを選んでください。

また、鉢もインテリアとしてこだわると、よりいっそう空間が素敵になります。照明とも相性がいいので、ライトアップも楽しめます。

おすすめの植物は、アイビーやテーブルヤシなどですが、最近は「和ブーム」もあって、洋室でもミニ盆栽が人気です。初心者でも育てやすいのは、丈夫なモミジ、カエデ、マツなどが良いです。

### キッチン

キッチンやテーブル周りには水栽培がおすすです。せつかく育てるのなら、料理に使えるものが良いですね。ハーブ類は強いのでコップに挿しておくだけで根が出て葉が増えます。



### バスルーム

バスルームに緑をおくと癒し効果がアップします。湿気に強く、日影でも育つシダ、ツタ、ヤシ類が浴室向きで、アジアンタム、アイビー、ドラセナなどが人気です。土を使うと衛生面で不安がありますが、もし使うのであれば表面を水苔や玉砂利で覆うと良いです。使う鉢はガラス製のものは安全上避けた方が良く、ペットボトルやプラスチック鉢で安全に楽しんでください。