



# はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN



VOL.43

## みどりさんのおすすめレシピ

### なすの味噌チーズ炒めの作り方

旬のなすのみずみずしい食感を楽しみながら、味噌とチーズの香りが芳ばしい一品です。簡単に出来るので、副菜としてもちょうどいいです。是非作って召し上がってみてください。



#### 材料 (2~3人分)

ナス 2本 (小さい場合は3本)、味噌 大さじ1、さとう 大さじ1  
 パルメザンチーズ 大さじ1、油 大さじ1と1/2、小ネギ 少量

#### 作り方

- ① ナスは乱切りにして、水に付けアク抜きをしておく。
- ② 鍋に油をひいて、水気を切ったナスを入れて炒める。しんなりしてきたら、砂糖、味噌、パルメザンチーズの順に加えてさらに炒める。少し食感を残すぐらいまでいためるのがコツです。
- ③ いい香りがしてきたら完成です。器に炒めたナスを盛って、小ネギを乗せ、さらにパルメザンチーズをふりかけたら出来上がりです。

とにかく香りが食欲をそそります。是非お試しください。

## 快適に住むってどういうこと?

シリーズ②

夏の輻射を制するには?

前回からはじめました快適に住むってどういうこと? 前は快適な住環境の6要素「温度・湿度・輻射(ふくしゃ)・気流・着衣量・作業状態」から構成されていますという話をさせていただきました。その中でも、落とし穴的に「輻射」が気づかれていなくて、大事な要素なのだという話で終わりました。今回は続きをお話させていただきます。

具体的に「輻射」のお話をさせていただこうと思います。右上に分かりやすい絵を付けてみました。夏と冬の絵があります。両方ともエアコンで



気温を26°Cに設定していて、気温計を見るかぎり設定どおりに空調されているようです。しかし現実には、周りの壁面温度(輻射熱)によって体感温度は、かなり違ったものになっています。冬の場合、壁面温度が10°Cぐらいであれば、室内温度が26°Cでも、体感温度は約18°Cとなります。夏の場合も同様で、壁面温度が34°Cとなっていれば、体感温度は約30°Cとなります。数字で表すと一目瞭然で、壁の温度のコントロールが重要だということがわかりだと思えます。



では今回の副題のお話。お手軽に出来る夏の輻射を制する方法は、日本古来からある簾の利用です。簾を窓の外にかけると一番の近道なのです。簾の葎の中は空洞になっていて、天然の断熱構造です。これを窓の外にかけると、窓や日光に照らされる床の温度を下げる事が出来るのです。

ホームページが新しくなりました!

あなたの住まいるパートナー

# ホームウエルトップワークス



☎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。

産直市の棚の上も夏野菜が終わり、秋へと季節が変わっていきます。来月中旬には新米も出るでしょうか。是非味わっていただきたいです。  
原産直市生産者一同



### ナスを研究する

皆さんお盆には、野菜を使って動物を作りましたか？最近あまり見かけなくなりましたが、昔おばあちゃんの家に行くと、キュウリやナスで出来た動物が飾ってありました。仏様が野菜で出来た動物に乗ってくるといった風習によるのですが、こういった風習もなるべく残していきたいですね。

基本的に夏野菜のナス。7月の終わりには痛み始めて実が付きにくくなります。その時期に思い切って、半分ぐらいの高さに切返し剪定といっはさみを入れます。すると、9月には再び新芽が生えてきて、秋ナスと呼ばれる美味しいナスが収穫できます。

キュウリと同様に、体温を下げる効果を持つといわれるナス。まだまだ残暑が厳しいですが、美味しく召し上がって乗り切っていただきたいです。

◎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。

## 8/22・29 9/5・12

たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜・ゴーヤ

秋なす・かぼちゃ・枝豆・葉ネギ・サトイモ・モロヘイヤ

じゃがいも・さつまいも・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・お茶・味噌・漬物・新米(9月後半頃)

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。

## 第2回 ホームウェルトップワークス感謝祭 必勝攻略ガイド

去年に引き続き、今年で第2回目となります。ホームウェルトップワークス感謝祭を8月30日(日曜日)、場所は原町中にある当社トップワークス敷地内で行います。日頃お世話になっておりますお客様、また工事でご迷惑おかけしてまます近隣の皆様、そしてはらまる通信をご覧になって下さる皆様に感謝の気持ちをこめて、一日を楽しんでいただきたいと、開催いたします。



今回は案内チラシをはさませてもらっていますが、より今回の感謝祭を楽しんでいただけるように、必勝攻略ガイドとしてオススメポイントを書かせていただきます。

### ① 網戸貼り替え・包丁研ぎ

前年も好評だった網戸貼り替えを行います。ただし、去年もかなりの数の依頼をうけまして、最後の方は1週間お預かりさせていただくことになってしまいました。そんなこともあり、今年は午前中のみ受付で、1軒に5枚までとさせていただきます。ご了承の程よろしくお願ひします。

### ② 『レストランアイアイ』のシェフによるIH料理教室

今年は感動体験できるワークショップを感謝祭に取り入れたい。という社員の意見から、木工教室をやることにしました。しかし、子供ばかりでなく大人も参加出来るワークショップは何かないかということで、IH料理教室を開催することにしました。沼津駅前オーガニック料理専門店、『レストランアイアイ』のシェフに来てもらい、人気NO.1メニュー『玄米オムライス』を作ってもらったことになりました。お店で1週間かけてつくっているポロネーズソースとはいきませんが、市販の材料でプロの味のソースを作ってください。ぜひ参考にさせていただいて、作ったオムライスを召し上がってください。

### ③ 投げ餅

今年もトップワークス社屋の屋上からお餅を投げます。上棟式の時に、投げ餅をやらなくなってしまった今、子供達に日本古来の文化を忘れて欲しくないという思いで行います。是非いらして下さい。※当日申込みでもOKですが、昨年同様多数の方の応募が考えられます。なので、全ての教室・セミナー・投げ餅の参加予約を受け付けていますので、表紙の右下のフリーダイヤルにお電話下さい。当日は私達も皆様のご参加を楽しみしております。よろしくおねがいします。

