



# はらまる通信

HARA



MARU

TSUSHIN



VOL.46

## みどりさんのおすすめレシピ

### 旬の野菜たっぷりポトフの作り方

たくさんの野菜を食べれてしまうレシピです。鶏肉と野菜のうまみが染み出たスープは絶品です。ぜひ、お試しください。



#### 材料 (4人分)

- 鶏手羽 8本、玉ねぎ 1個、ブロッコリー 1/2株、じゃがいも 4個
- にんじん 2本、ローリエ 2枚、塩コショウ 少々
- 水 1600cc(1.6リットル)、コンソメ 2個、粒コショウ 小さじ1

#### 作り方

- ① 玉ねぎは上と下を少し切り落として皮をむき、縦4つに切りましょう。ジャガイモは水(分量外)にさらしておきます。
- ② 人参は皮をむいて斜めに4等分します。ブロッコリーは小分けにしてからゆでて、ザルにあげておきます。
- ③ 鶏手羽は塩・こしょうを振って軽く皮に焦げ目がつく程度に焼きましょう。一度焼いてから煮込むと香ばしく、より一層おいしくなります。鶏肉の代わりにソーセージを使っても、いい夕飯が出ます。
- ④ ちょっと大きめの鍋に鶏手羽と玉ねぎ、にんじん、ローリエ、スープの材料を入れて強火にかけましょう。沸騰してきたらアクを取り、少しふたをずらして30分ほど煮込みましょう。
- ⑤ 最後にジャガイモを加えて、さらに20分ほど煮込みます。塩・こしょうで味を調べたら、お皿に盛って出来上がりです。

## 快適に住むってどういうこと?

シリーズ⑤

冬を快適に過ごすには…。

シリーズも5回目になりました「快適に住むってどういうこと?」今回は室内空気の悪循環による「結露」と「不快気流(ドラフト)」の発生のメカニズムを書かせていただきましたが、今回はその解決編を書かせていただきます。

解決方法はいたって簡単で、窓の断熱化です。夏は7割、冬は5割の熱を流し出させている窓を断熱しない限り、省エネ且つ快適な空間は作れないのです。

比較的簡単な解決方法は3つで、一つ目は断熱シートを窓に貼る事です。ホームセンターなど、一般に市販されている商品です。いろんなタイプがありますが、どれも金額的には安く、誰でも取り付けられます。ただし、見た目の問題がどうしても付いて回ります。人の目が気にならないような場所の窓には、向いているかもしれません。



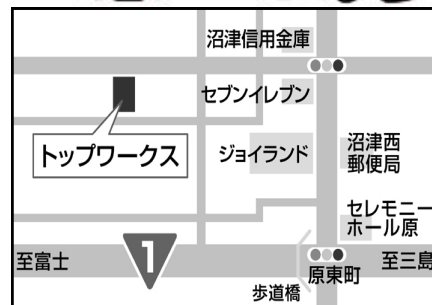
二つ目は、窓を2重ガラス(複層ガラス)に交換することです。効果としては①と同じぐらいで、①との違いは見た目がスッキリしているところです。各メーカーでガラスを交換できる部材を持っているので、比較的安く交換できます。ただし、アルミ部分で結露するという点は、取り除けません。



三つ目は、2重サッシにすることです。窓サッシを交換するという方法以外で、安く最大の効果を得る方法はこの方法しかないと思います。2重サッシの使い勝手が不便と思いきや、それほど気にならないというお客様からの声も頂いています。それ以上に冬に窓の側にも寒くなかったり、結露が出ないことの方がお客様にとってはうれしいそうです。

各種方法はありますが、窓を断熱化することは最終的には家計にも優しくなりますので、是非取り組んでください。

## 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

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8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

鍋に入れる野菜、大根・白菜・ねぶか・春菊がはじめました。

是非手にとって、はらの旬を感じてください。

原産直市生産者一同



### にんじんを研究する

「にんじん」はセリ科の根菜類です。食用のみならず、薬用としても大昔から栽培されてきました。栄養が豊富で調理・加工しやすく、どんな料理ともよく合うのが特徴です。

みなさんもご存知のとおり「にんじん」はカロチンが豊富な野菜です。このカロチンは油との相性がよく、一緒に取るとビタミンAとしての吸収率がより高くなります。カロチンの吸収率は、生の「にんじん」で10%、ゆでた場合で30%、油を使った場合50~70%となります。このことから分かるように、カロチンを上手にとるには油を使った料理が効果的です。天ぷらやきんぴら、手作りドレッシングなどをかけたサラダ、バターソテー、炒め物などがおすすめの料理です。

旬の食材を手にとって味わってください。

◎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、ご了承ください。

11/21・28 12/5・12

大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さつまいも・さといも・こかぶ・ブロッコリー

葉ネギ・菊・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん

たくわん・手作りこんにやく・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。

# 住まいのワンポイントアドバイス

「性格」に応じた  
かしこい収納スタイル法

片付けてもすぐに散らかってしまう方は参考にして下さい!自分の収納性格を知って、性格に応じた収納スタイルに切り替えて、スッキリ快適部屋を実現してみませんか?  
①捨てられないものがたくさん、思い出だけのため込みタイプ

→どこに何があるか

ひと目でわかる集中型収納

まずは、物を減らす努力をしましょう。3年間1度も使わなかった靴や衣類は思い切って捨て、空き箱や紙袋も一定量を決めて、それ以上ため込まないようにしましょう。細々とした持ち物が多いのがこのタイプなので、中身が一目でわかり、どこに何があるか見渡せる集中型収納を心掛けましょう。

②見えないところに押し込んで、開かずの扉が増殖の詰め込みタイプ

→必要な場所に必要なものが基本の分散収納

何でもかんでも押し込むクセをまず改善しましょう。例えば、引き出しはトレーなどで仕切り、ハサミ、印鑑など、どこに何を収納するか決めましょう。収納の基本は使う場所に使うものを納めること。適当に物を押し込まず、玄関、洗面所、リビングなど、適材適所に分散収納すると良いです。

③出したら出しっぱなしで気にしない、片付け苦手タイプ。

→回遊型動線にして部屋を移動しながら片付け

どこにでもポンポンと置いてしまうタイプは、引き出しを活用して、大らかな気持ちで放り込むスタイルにしましょう。物の置き場所をきちんと決め、誰もが簡単に片付けられるようシステム化。玄関の近くにクローゼットを設け、リビングに抜けられるなど部屋を移動しながら片付ける回遊型動線がオススメです。

④キャンプ道具やゴルフ道具など、大物衝動買いタイプ

→かさばるものは納戸とトランクルームへ

衝動買いの達人は、収納場所を考えて、買う前にじっくり検討しましょう。一つ買ったらず処分。必ず買う前に商品の採寸と、収納方法を検討しましょう。アウトドアグッズなど汚れが付いているものは、靴を脱がずに入れる収納庫があると便利です。

