



はらまる通信

HARA



TSUSHIN



VOL.47

みどりさんのおすすめレシピ

山いもと豚肉のポン酢炒め作り方

豚肉の旨みが絡まった山いもを、食感を楽しみながらさっぱりと召し上がっていただけます。ぜひ、お試しください。



材料 (2人分)

大和いも 200g、豚もも肉(薄切り) 100g、ねぎ 1本
さやいんげん 50g、めんつゆ 大さじ2、ポン酢 大さじ2
サラダ油 大さじ1/2、水 1/4カップ

作り方

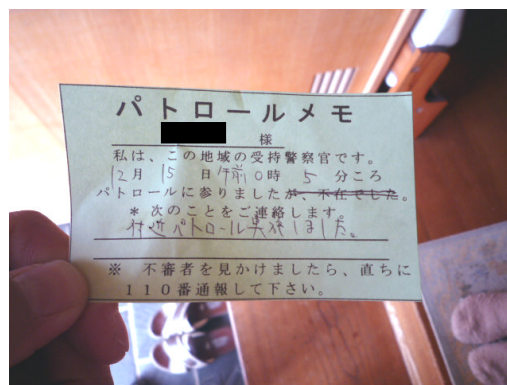
- ① 大和いもは皮をむき、酢水にさらし、流水でぬめりを洗い落とし、水気をふきます。厚さ7mm程度の乱切りにする。ねぎは1cmの厚さに斜め切り、豚肉はひと口大に切る。
- ② さやいんげんを4cmの長さに切り、塩ゆでする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で切った豚肉を炒め、あとから大和いもを加える。
- ④ ねぎ、めんつゆ、水を加え、ふたをして4~5分、蒸し煮する。
- ⑤ 汁気がなくなったら、強火にしてさやいんげんとポン酢を加えて、炒め合わせれば完成です。

ずっとこのまちで 自分らしく

毎年4月頃に、地域に安心を提供をしてくださる、はら地域包括支援センターのことを書かせていただいています。今回は当社のお客様が感じた安心を例に、原交番の駐在さんについて書きたいと思います。

先日、お客様から電話があって、雨戸の鏡板が外れそうになっていて、雨戸がしまらないので、見に来て直して欲しいと依頼を受けました。連絡を受けて自分が伺った時は、お客様はちょうど出かけられたあとでお留守でした。でも外れかかっていた雨戸はすぐに分かり、自分で直せそうでしたので、その場で直してしまいました。しかし、これは自然に外れるものではないなと思い、メーカーに確認。メーカーの見解も同じでした。窓とかの損害はなかったのですが、心配だったのでお客様の許可を取って、念のために原交番に連絡しました。

すると翌日、お客様から電話を頂きました。電話した日の晩に駐在さんが、お客様のお宅を早速パトロールしてくださったようで、そのパトロールメモはポストに入っていたそうです。その時にお客様が教えてくださったのですが、実は過去に泥棒に窓ガラスをこじられていたことがあったそうです。被害が窓だけだったので、交番には連絡しなかったそうです。今回の駐在さんのすばやい対応に感動されて、安心して暮らせるわね。とお客様は、おっしゃいました。不審者を見かけたら、まずは110番。自分も駐在さんを信頼して、協力をしていきたいと思いました。



すると翌日、お客様から電話を頂きました。電話した日の晩に駐在さんが、お客様のお宅を早速パトロールしてくださったようで、そのパトロールメモはポストに入っていたそうです。その時にお客様が教えてくださったのですが、実は過去に泥棒に窓ガラスをこじられていたことがあったそうです。被害が窓だけだったので、交番には連絡しなかったそうです。今回の駐在さんのすばやい対応に感動されて、安心して暮らせるわね。とお客様は、おっしゃいました。不審者を見かけたら、まずは110番。自分も駐在さんを信頼して、協力をしていきたいと思いました。

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 ｱﾄﾞﾙｽ 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。

今年最後の止め市は、12月29日に行います。今年はティッシュのプレゼントだけでなく、なにかオマケを付けたいと考えています。また、来年の初市は、1月16日に行います。この日はお汁粉のサービスをさせていただきます。どちらも遊びに来てください。冬野菜の最盛期です。是非手にとって、はらの旬を感じて下さい。原産直市生産者一同



お飾り(玉飾り)を研究する

歳の瀬に、玄関や神棚の前には「玉飾り」が下げられます。これらはしめ飾りといわれ、神を祭る清浄な場所という意味があります。年神様をお迎えするにその場所を清め、しめ飾りで清浄を保つのです。しめ飾りは12月13日のすす払いのあと、20日~28日までの間に飾ります。門松と同じく29日と31日を避けて飾るようにします。玉飾りは、しめ縄を輪に結んだものに、わらをたらし、中央に「裏白(うらじろ)」「ゆずり葉」「だいたい」「四手」などおめでたい縁起物を飾ったものです。裏白は、しだの仲間で裏が白く「二心が無い」という意味で使います。ゆずり葉は新芽が伸びるまで古い葉が落ちないので、家系が絶えないことを意味します。タイタイも家系が代々続く希望を表します。四手とは男女二人の手のことで仲睦まじい夫婦を表しています。

◎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。

12/19・26・29 1/16

- 大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊・ゆず
- さつまいも・さといも・こかぶ・ブロッコリー・干し芋・お飾り
- 葉ネギ・菊・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

快眠できる
寝室をつくってみよう。

先月結婚しまして、新居での生活を始めています。新生活になって、一番の悩みは不慣れなせいか、快眠が得られないこと。睡眠は翌日の仕事にも響くので、自分なりに調べて工夫して寝るようにしています。ぐっすり眠って、一日の疲れを癒したい。調べていくうちに快適な睡眠を得るために必要なのは、睡眠の環境づくりだと感じ始めました。今回はリラックスできる灯りやカーテン、布団素材について書きたいと思います。



リラックスできる灯り

寝る前に、ランプの光が直接目に入ると眠気を覚ましてしまいます。光が直接目に入らない明かりを選ぶと良いみたいです。睡眠前などくつろぎ感を高めるには、間接光で照らすなど、光がやわらかな器具を選び、光の色は、落ち着いた色のある蛍光灯電球色や白熱灯が良いようです。明るさが調整できる器具なら、読書や身支度のときは明るく就寝前は少し暗めにといった使い分けが◎。

遮光や遮音でぐっすり睡眠

快眠を得るには、遮光や遮音は必須条件です。外から光をシャットアウトしてくれる遮光カーテンは、外光から安眠を守るだけでなく、室内の人影がカーテンに映る心配がなくなります。気に入った遮光カーテンが見つからない時はお手持ちのカーテンに遮光裏地を取り付けるという方法をとってみてはいかがでしょうか。また、遮音に最適なものは、表面に樹脂コーティングしたカーテンです。高い遮音効果があり、室内の音が漏れるのも防いでくれます。

快眠に適する布団素材

布団の素材には、綿、ポリエステル、羊毛、羽毛などがあります。最も掛布団に適しているのは、羽毛だそうです。羽毛は、保温力が高い上に、表の生地もきめ細かく丈夫、オールシーズンを通して温度を一定に保てるのが特徴です。また、敷布団に最適なものは羊毛で、よく汗を吸収し乾きが早いです。綿は、吸湿力はあるけれど乾きにくく、ポリエステルは軽いけれど保温力、吸湿力、放湿力ともにほかより少し劣るそうです。

能力	素材	綿	ポリエステル	羊毛	羽毛
保温力		△	×	◎	◎
吸湿力		○	×	◎	○
放湿力		○	×	◎	○
生地の丈夫さ		△	△	◎	◎
打ち直し		○	×	必要なし	必要なし
寿命		△	△	○	◎

いろいろ分かれると睡眠も工夫し甲斐がありますね。参考にしてください。