



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.10

## みどりさんの おすすめレシピ

ごぼうとサツマイモ・牛肉と春菊のかき揚げの作り方



材料 2人分

ごぼう 1/2本, さつまいも 小1/2本,  
塩昆布 7g, 卵黄 1/2個,  
牛薄切り 100g, 春菊の葉 1/2わ(50g)  
牛乳 大さじ2, 洋風スープの素(顆粒) 小さじ1  
小麦粉, 片栗粉, 塩, 揚げ油, レモンくし形切り

① ごぼうは洗って皮をこそげ落とし、厚さ3mmの斜め切りにしてから、細切りする。水に五分ほどさらし、ざるに上げる。ともに水けを拭いてボールに入れ、小麦粉大さじ1/2をからめる。ボールに卵黄と冷水1/3カップ強を入れ片栗粉大さじ1と小麦粉1/3カップをさっくりと混ぜる。ごぼうとさつまいも、塩昆布を入れて軽く混ぜる。揚げ油中温に熱

② 牛肉は一口大にちぎり、春菊の葉とともにボールに入れ混ぜる。洋風スープの素と小麦粉、片栗粉各大さじ2をふり入れてざっと混ぜ、牛乳を少しずつ注いで全体にからめる。揚げ油中温に熱し木へらで静かに油に入れ、おたまでときどき油をかけながら、三分位揚げる。

③ 器に盛りレモンと塩を添える。

※ ①卵黄のみで揚げるのはカリッとする。

※ ②牛乳はカラッと揚がりうま味も増します。

## 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。

師走に入り、年の瀬も間近になりました。今年最後の市は12月29日(金)です。それまで充実した冬野菜を取り揃えて販売していきます。

是非遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同

12/9(土)・16(土)

さつまいも サトイモ キャベツ

ほうれん草 小松菜 カリフラワー

ブロッコリー 下仁田ねぎ

ねぶか 白菜 赤飯 きりもち

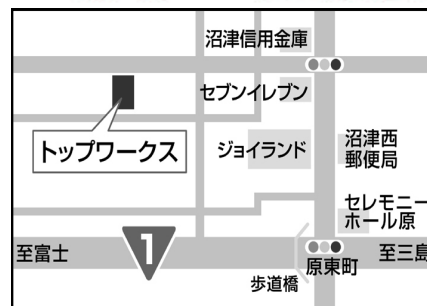
五目ずし お茶 味噌 みかん

手作りこんにやく



◎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。

## 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

<http://www.5.ocn.ne.jp/~topworks/>

# 住まいのワンポイントアドバイス

大掃除 2006: 玄関編

住まいの中でも「玄関」は来客の目を最も意識する場所。早めに掃除しても新年を迎える頃には汚れてしまっているのではと心配されることもあるでしょう。でも玄関を日々使うのは家族です。

玄関や靴箱が汚れていると、日々の出入りの際に、常に玄関でホコリが立ちやすい状態に置かれることとなります。真冬に向けて、風邪も流行るシーズン。玄関がきれいであればホコリの害が家の中に広がる心配もわずかで済みますし、また実際に玄関ホールや廊下などの汚れが少なくなることが実感できます。

また、さわやかな玄関を通ることで、気持ちの切り替えがスムーズになるでしょう。玄関は家族のために綺麗にしておきましょう。



## 水を使わず？ホコリを立てず！

玄関掃除がなぜに「面倒」なのか。おおかた、玄関掃除＝水＋デッキブラシで意気込むというのが相場になっているからではないでしょうか。泥砂ホコリにまみれた玄関は、掃くとホコリが立つし、雑巾で拭いてはキリが無い。いっそのこと水でザバーっと洗い流してしまいたい。というのが本音でしょう。でも、ここで活用していただきたいのが、掃除機。拒否感があるでしょう。でも一番ラクで早いのは、まさしく掃除機です。ぜひ、活用を！

## もう一つの秘密兵器：エタノール入りの水拭き雑巾

玄関ドアの掃除は、内から外へ、上から下への拭き掃除が基本です。その時に活用していただきたいのがエタノール入りの水ですすいだ雑巾です。エタノールが入ることによって、乾くスピードが速くなり、その上に除菌効果もプラスされます。理想的なのは2度拭き＋からぶきです。これで完璧ですね。ただし玄関ドアではあまり例がないですが、材質によっては表面塗装がはげる場合があるので、不安に思われたら見えにくいところで試してからお使いください。他の場所でも同様です。

「他人のための玄関ではなく自分や家族のための玄関」をモットーに、気持ちのよい生活を培ってください。



# ずっとこのまちで 自分らしく

雪化粧した富士山が白さを増してきました。時を同じくして、夜もめっきり冷え込んで、お風呂が楽しみな季節になりました。

お風呂に入るといふ習慣は日本人特有の習慣で、日本人ほど頻繁にお風呂に入る風呂好きな国民はいないと言われています。11年前の神戸の震災のときのことを覚えていらっしゃるでしょうか？あのときの震災復興でお風呂に入れるようになったことが大きなニュースとして取り上げられました。まさしく、日本人の習慣をよく表したニュースでしたね。



家庭でもっともくつろげる「お風呂」が、実は家庭でもっとも事故が起こる場所であることはご存知でしょうか。高齢者の家庭内で起こる事故の約3割強がお風呂で起こっています。その主な原因は、室内と浴室との温度差によるヒートショックとよばれる現象によるものです。そして、ヒートショックによる事故にあう8割の方が元気な高齢者です。

では、解説します。温度差がある状態での入浴は、短時間に大きな血圧変動を生みます。まずは脱衣場で服を脱ぐとき、寒さで血管が収縮、そして周りの温度に比べ非常に熱いお湯触れることで、体が緊張して血圧のピークを迎えます。お湯につかると今度は下がり始めます。リラックス状態になり平常並みに血圧が下がった後、浴槽から出るために立ち上がった瞬間、ここでいちばん血圧が下がります。そして、また気温差により血圧が上がっていくのです。これがヒートショックの主な流れです。これは、誰でも起こる生理的なもの



なので防ぐことができません。しかし、この血圧差を小さくすることで、緩和することは出来ます。

建築工事で解消することももちろんその手段の一つであるのですが、まず行っていただきたいこと。洋服を脱ぐ前に、浴室に入り、風呂のふたを開け、熱いシャワーを出して下さい。その状態で、脱衣室に戻り、改めて服を脱いで入ってください。そして、必ずお湯をかぶってから入るようにしてください。自信が無ければ一番湯はあきらめましょう。以上の点を守るだけでも大分違います。試してください。そして、大好きな入浴を安全に楽しんでください。