



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.13

みどりさんの おすすめレシピ

①レモンサブレ・②ペルティクスの作り方

材料

- ① バター (無 60g/有 20g) 80g、粉糖 35g
卵黄 1/2ケ、レモン皮 小1ケ
小麦粉 110g、B・P 小1/8
- ② バター 100g、砂糖 70g、卵白 25g
アーモンド 70g、小麦粉 100g
シナモン ナツメグ 少々



① バター(クリーム状)と粉糖を合わせ、卵黄を加えてさらにすり混ぜ、レモンの皮のおろしたものを加える。粉類をふるって先ほどのなかにさっくりとゴムべらで混ぜる。全体がしっとりしたらラップの上でめん棒状にととのえ、冷蔵庫でやや固くなるまで休ませておく。卵黄の水どきを周囲に塗りグラニュー糖をまぶし付け5mm厚さに切って170度で13~15分焼く。取り出したら天板のままおく。

② バターと砂糖をクリーム状にし、卵白を加え混ぜ合わせる。アーモンドを加えてゴムべらでさっくりと混ぜふるった粉類を加えしっとりするまで混ぜる。星型の口金をつけたしぼり袋に入れ天板にU字型に絞り出し170度のオーブンで15分焼く。焼きあがったら熱いうちに仕上げ用の粉糖とシナモンを合わせたものを茶こしを通して振りかける。

住まいのワンポイントアドバイス

絵をセンスよく飾る

部屋全体を見渡したときに、なんとなくもの足りない感じがしたり、インテリアに締まりが無いと感じたりするときがあります。そんなときに工夫したいのがカベツカイ。絵画やポスター、イラストや写真、編み物・織り物などをセンスよく配置することで、コーディネートが驚くほど上がります。

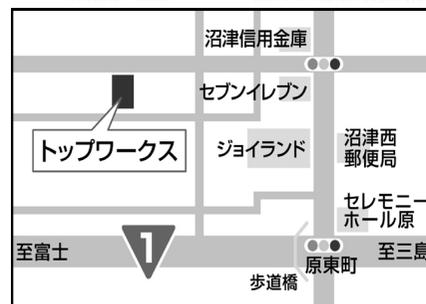
並べる前に注意しなければならないのが、飾るアートや額装が家のインテリアにあっているかどうかです。なんでも良いわけではないので、そこはじっくり選びましょう。それが決まったら、絵をかける高さです。一般的には視線の高さ(約160cm)か、やや下に配置すると落ち着いた雰囲気になります。たくさん並べるときは、全体の中心がその高さになるように心掛ければ大丈夫です。ここまでが基本テクニックです。

では美しい配置の法則に入りましょう。人間の目は無意識にリズムを追っているといわれます。同じ大きさ、同じ間隔に配置するなどの「見た目に連続して感じられるようなデザイン処理」を人は美しく、心地よく感じます。窓の配置や家具のバランスが悪いなど、部屋の統一感に欠ける場合には、数枚の絵を上端か下端をそろえて並べてみましょう。インテリアが引き締まり、格段にセンスが上がります。他には、絵の中心線をそろえる方法や横のラインの統一だけでなく縦ラインもそろえてグルーピングするといった手法もあります。枠だけではなく、アートの色を周期的に配置するというのもいい配置の仕方です。

コツはまさしく、リズムとバランスです。遠くから全体を見ながら配置していきましょう。そうすれば素敵なコーディネートになること間違いなしです。



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

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

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。

今の旬はセリや春キャベツ。2月も半ばになると、ビニールハウスの野菜も出始めます。原の砂地を生かした促成栽培。桃太郎トマトなんかもその代表です。ぜひ手に取っていただいて、食べてみてください。

原産直市生産者一同

ネギを研究する。

原産直市では2種類のネギが並びます。ねぶかと呼ばれる白ネギと、万能ネギや九条ネギといった葉ネギ（青ネギ）です。白ネギは寒さに強く関東から北で多く栽培されていて、葉ネギは暑さに強く関西から西で多く栽培されています。両方栽培されているというのは、まさしくその間にある地域だからこそ生まれる環境なのです。ネギの好みもその地域色をあらわすもの。その良い例が、ラーメンです。今度ラーメンを食べる時に、のっているネギの種類を気にしてみてください。そのラーメンは関東風ですか？それとも関西風ですか？



◎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。

2 / 17 ・ 2 / 24 ・ 3 / 3 ・ 3 / 10

さつまいも・さといも・春キャベツ・ブロッコリー・大根

ほうれん草・小松菜・みかん・ネーブル・セリ・トマト

ねぶか・葉ネギ・赤飯・五目ずし・漬物・たくわん

手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌

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

去年の12月にこの原地区で、第五回しずおかユニバーサルデザイン交流フェアが地区センターを中心に行われていたことをご記憶の方もいらっしゃると思います。その中のユニバーサルデザインという言葉をよく耳にしませんか？テレビのコマーシャルでも流れているので、バリアフリーと同じ認識でとらえられている方も多いと思います。今回はそのユニバーサルデザインについて書きたいと思います。とてもいい考え方なので心に留めてみてください。

バリアフリーとユニバーサルデザインの考え方は限りなく近いのですが、言葉が生まれた由来が違います。バリアフリーというのは、作った・買った当初は抜群の使いやすさがあった。しかし、年齢を重ねたり、体の一部に障害を持つことによって、それが使いにくくなってしまった。それを使いやすいように直すといった考え方です。

それに比べてユニバーサルデザインの考え方は、そもそもハンディを持っている人はどれくらいいるのだろうか？という疑問からはじまります。身体にハンディキャップを持っている人、65歳以上の高齢者、5歳から12歳の子供たち、妊婦さん、一時的な病気や怪我をして生活する上でハンディを持っている人。実は人口の50%以上が何らかのハンディを持っていて、日常生活の中で不便や安全に対する不安を抱いているということが分かりました。

本来のデザインの対象者は健常者です。だけど、ハンディキャップを持つ人の比率が増えればその方針は変わるべきです。「誰にも、いつでも、快適で、安全な環境（デザイン）。」これがユニバーサルデザインの根本的な考え方です。

ユニバーサルデザインには7つの原則なるものがある。世の中にはこの7つの原則に沿ったものがある。気になる方はインターネットで調べればすぐに分かりますので見てください。

知れば知るほど面白いユニバーサルデザインですが、心のユニバーサルデザインという言葉があるように、とても解釈が広いのも特徴的です。なぜなら、ユニバーサルデザインは、利用する方を思いやることが出来ないと生まれず、その知恵を出すことを大事としているからです。

まずは、身の回りのユニバーサルデザインを探してみてください。本当に大小いろんなところがあるので、見つけるだけでも生活が楽しくなりますよ。

