



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.16

## みどりさんのおすすめレシピ

- ① ジャガイモのトマトジュース煮
- ② イカのマリネとサヤエンドウのガーリックソテーの作り方

材料 4人分

- ① ジャガイモ 500g、コンビーフ 小1缶  
たまねぎ 小1個、水 1カップ、サラダ油 大1  
トマトジュース 小1缶、塩 少々、コショウ 適量
- ② スルメイカ 2はい、たまねぎ1/2個  
きゅうり 1本、ブラックオリーブ 8個、パセリ 適量  
マリネソース(レモンの絞り汁 大1、オリーブ油 大3、  
塩 小2/3、コショウ 少々)  
サヤエンドウ 200g、にんにく 1かけ、オリーブ油 大1



- ① ジャガイモは6mm厚さの輪切りにし、水にさらしておく。玉ねぎは半分に切って3mm幅の薄切りにします。鍋にサラダ油を熱し玉ねぎをいれ、弱火で少し色づくまで炒め、水をきったジャガイモを加えてさっと炒めます。火を止めコンビーフと水をさらにトマトジュースを注ぎに火にかけ、煮立てば浮いてくるアクをとり、塩を入れ蓋をして煮ます。15分ほど煮て塩で味を調べ、粗びきコショウを適量を振ります。
- ② イカは皮をはぎ1cmの輪切りに、足は食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは薄切りに、きゅうりはところどころ皮をむいて5mmの輪切りに、ブラックオリーブは半分に切りパセリはみじん切りにします。マリネソースは調味料をよく混ぜ合わせて、玉ねぎを加えて味をなじませておきます。イカは茹でて熱いうちにマリネソースに漬けて、冷めたら残りの野菜を入れます。サヤエンドウは筋を取り、にんにく1かけは薄切りにして、フライパンにオリーブ油を入れにんにくを焦がさないように炒め、サヤエンドウが色ついたら塩コショウして味を調える。

# 住まいのワンポイントアドバイス

効果的な照明のつかい方

部屋を温かく照らし、くつろぎや安らぎを演出する照明。近頃の省エネの関心の高まりとともに、クローズアップされてきています。照明の種類を知り、お部屋の用途にあわせて、効果的に使いましょう。

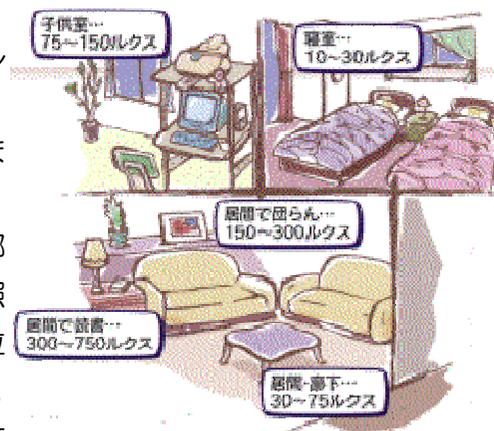
### 光源の種類と特徴

- ・白熱電球 物の色を忠実に再現し、温かみと落ち着きがあります。
- ・ハグランプ 高品質で明るく、さわやかな光り。主に店舗や展示用に使われます。
- ・蛍光灯 拡散光のため、影が出にくく、電気の消費量は白熱電球の3分の1、寿命は約6倍。青味や黄味、赤味を選べます。
- ・グロムランプ 特に食材がおいしく見えるランプといわれ電気量販店でも販売されています。ダイニングペンダント等にどうでしょうか？
- ・LEDランプ 次世代照明といわれて、白熱電球の約20倍の長寿命と消費電力3分の1という光源で、信号などに使われています。

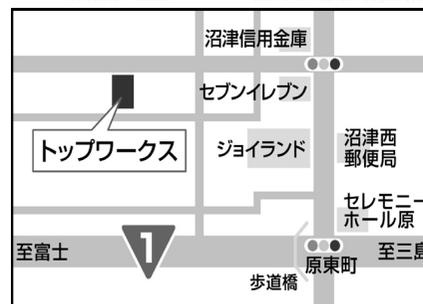
### ダイニングや寝室などのくつろぎスペースに、白熱灯が◎。

蛍光灯は照らされたものが平面的に見えます。それに対し白熱灯は光がやわらかく、ほどよい陰影を生み出します。

一部屋にひとつの明かりというのが、日本の標準的な住まいですが、天井からの1灯では人の顔の下半分が暗くなり、お部屋も狭く見えがちです。くつろぎを演出するには、お部屋に光と影を作ることも大切。できれば、天井からの全体照明のほかに、スタンドを取り入れたいもの。光源の種類や位置、方向を変えることで、落ち着いた雰囲気を作り出せます。また寝室でひとりが起きている場合、間接照明を使えば片方の眠りを妨げるということもありません。



## 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8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

旬はジャガイモとたまねぎです。これからどんどん夏野菜が出始めます。是非手にとって季節を感じていただきたいと思います。

原産直市生産者一同



## ジャガイモを研究する②

前回に引き続き、じゃがいも研究です。じゃがいもはナス科の植物です。ナスやトマトに似た花が咲きます。そして、咲き終わると直径15~30mm程度の小さなトマトそっくりの実を付けます。実の中にはナスの種とよく似たやや小さな種がたくさん入っています。実はじゃがいも、根と思われがちですが茎が変化したものです。外に置いておくとだんだん緑色に変化していくのはその為です。

ここまでは基礎知識、さあ外へ出かけましょう。じゃがいもは花が咲き終わる頃が収穫時期になっていますから、まさに今が見ごろです。じゃがいもは品種によって、花の色・形が違います。有名なところで、男爵芋とメイクイン。男爵芋は中心が少し紫がかった白い花を咲かせます。それに対してメイクインは紫と白のストライプの花です。他にも様々な種類がありますので、散歩を楽しみながら探してみてください。

◎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、ご了承下さい。

5 / 19・26      6 / 2・9

じゃがいも・たまねぎ・スナックエンドウ・そら豆・甘夏  
ハウストマト・サンチェ・なす・かぼちゃ・サニーレタス  
葉ネギ・小松菜・こかぶ・エシャロット・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

介護・福祉・健康・医療、さまざまな面から支えてくれるはら地区センター内にある「はら地域包括支援センター」（以降：包括）。今年の4月をもって開設1年を迎えました。『包括』の1年間を振り返りながら、今後におけるはら地域での活動などを、センター長の土屋英俊さんに伺いました。

飯田 「土屋さん、『包括』として1年間実績を積まれての感想を聞いていただけますか？」

土屋 「去年は種まきの1年でしたね。『包括』として、多くの人に認知していただくために、各方面の会合に顔を出したりしました。そして、その会合の場に出てくるはら地域の現状を聞くことで、自分達の仕事の一つでもある、はら地域に住む人達の生活の円滑化を模索し、提案したりしました。」

飯田 「具体的な例をあげていただけますか？」

土屋 「現在、市のサービスでひとり暮らしまたは高齢者世帯で調理が困難な方や栄養改善が必要な方を対象に配食サービスが行われています。利用者には無くてはならないサービスなのですが、週末には配食されないのが現状です。この問題を少しでも解消しようと考えました。そして、その答えは私達が月1回出向いているに原地区社会福祉協議会（以降：地区社協）がありました。地区社協には多くのグループがあります。その中の一つのおにぎりの会に投げかけたのです。『包括』が配食サービスを必要とする人達をあげ、その人達に提供する食事をおにぎりの会がつくる。そういったことを提案し、去年の12月から今年の3月までの4ヶ月間、毎月第2日曜日に試験的にサービスを行いました。」

飯田 「素晴らしい提案と活動ですね。」

土屋 「はい。この活動の実績は皆さんにとっても好評を得ましたので、今年の4月からは本格的な実施に移る運びになりました。」

飯田 「まさしく、まいた種が芽を吹き始めたわけですね。1年間でここまでの実績が出来るなんて、素晴らしいです。『包括』の努力の賜物ですね。これからもがんばってください。」

『包括』の今年の方針の一つとして、「認知症サポーターの養成」があります。「認知症を知り地域をつくる」



というキャンペーンの一環です。はら地域でも6月3日(日)に原地区社協主催で行われることが決まっています。詳しい内容はチラシが配布されると思いますのでご覧下さい。ぜひとも参加いただき、『包括』とともによりよい「はら生活」を歩んでいただきたいと思います。

