



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.17

みどりさんのおすすめレシピ

- ① かつおといんげんの煮物
- ② 焼き油揚げ入りそうめんの作り方

材料 2人分 ☆昨日の残り物を使って☆

- ① かつお又はマグロ(刺身用・さく) 150g
だし汁 1カップ、さやいんげん 60g、酒 大2
醤油 大1 1/2、砂糖 1/2
- ② 春雨サラダ 200g、そうめん 2束(100g)
油揚げ 1枚、生しいたけ 2枚、卵 1個
酒 小1、サラダ油 大1/2、醤油 大2、酢 大1
砂糖・ごま油 各小 2、塩・こしょう 少量



- ① かつおは 1.5cm 幅に切る、さやいんげんは 2cm 長さに切る。鍋にだし汁と調味料を入れて煮立てかつおを入れる。アクを取り、いんげんを加えて中火で5分ほど煮ます。
- ② 熱した焼き網に、油揚げと軸を切り落とした生しいたけを弱火で両面を焼きます。油揚げ、しいたけはせん切りにする。割りほぐした卵に酒・塩を混ぜ、サラダ油で両面焼いて薄焼き卵を作り、せん切りにする。熱湯でゆでたそうめんを水洗いして水けをきり、ボウルに入れて春雨サラダとせん切りした材料を加える。醤油・酢・砂糖・ごま油・こしょうを混ぜて加え、全体を混ぜる。

☆毎日の食事には、昨日の残り物とか、冷蔵庫の整理とかは欠かせないと思います。今回は残り物を利用した献立を載せてみました、皆様のアイデアは・・・☆

住まいのワンポイントアドバイス

夏を涼しく過ごすインテリア

“室礼”（しつらい）という響きのよい言葉、ご存じですか？平安の時代から、無性格の部屋を儀式や行事のために、家具や調度品で装飾し、必要に合った空間に変えることといいます。社会や住まいの変化に伴い死語に近い状況になっていました。しかし、「モノ」から「こころ」へ真の豊かさを求める時代に、季節の移り変わりやしきたりに注目し、日本人のこころとカタチ、精神的美意識を豊かさとして暮らしの中に“しつらい”が再び注目されはじめています。

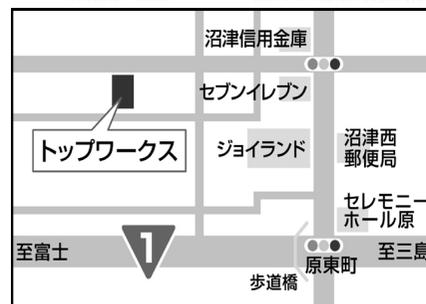


京都、夏の暑さ耐えるための“しつらい”はみごとです。窓には簾（すだれ）が掛けられ、襖、障子は取り払われ、簾戸（すど）、御簾（みす）に代えられ、部屋の区切りがなくなり広く見え、風の通りがよくなり涼を呼びます。また家の前には葎簾（よしず）が立て掛けられ、座敷と庭の間には暖簾（のれん）が掛けられ、簾ごしに庭の気配を感じさせます。

敷物は、京都の旧家では畳の客間に冬は羊毛の絨毯が敷かれ、蒸し暑い夏には籐を編んだり、網代に組んだ敷物に取って代わります。和紙を柿の渋や漆を使い何枚も貼り合わせた“油団（ゆとん）”などを常の敷物として使ったそうです。なめし革のような光沢とひんやりした感覚は涼を呼びます。今では作り手が少なく貴重なものです。

冷暖房が発達した今では、涼を考えて室内の衣替えし、夏の佇まいを整えることはなくなりました。しかし、地球の温暖化や限られた資源をまもるためにも、夏の暑さを楽しみながら、先人の知恵や繊細な感性「すだれ」、「夏障子」、「のれん」、「籐の敷物」インテリアにとりいれてみたいものです。

あなたの住まいのパートナー 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/>

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。

ジャガイモ・たまねぎ・トマト・ナス・かぼちゃ・キュウリ。夏野菜が中心になってきました。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



インゲンマメを研究する

今回は、インゲンマメの研究です。インゲンマメは江戸時代、徳川将軍・家綱の招きで明から来た隠元禅師という和尚さん（宇治・万福寺開祖）が日本に持ってきたとされています。このときに隠元豆という名前が付けられたそうです。関西ではインゲンマメを三度豆と呼ぶこともあるようです。一年に三度取れるから…だそうです。実際は二回ぐらいしか取れないようです。北海道では菜豆(サイトウ)と呼ばれることもあります。

インゲンマメは非常に多くの種類があり、日本で知られているものは 200 種類。世界中では 1,000 以上の種類があると推定されます。代表的な金時豆をはじめ、白餡の原料になる白いんげん。インゲンマメの中で最も美味しいといわれる虎豆。ポップコーンのように弾けるヌーニャスなどがあります。今、一番美味しいのはこれらの若さやである、さやいんげんでしょうか。美味しいさやいんげんを買って是非召し上がってみてください。

◎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。

6 / 16・23・30 7 / 7・14

たまねぎ・さやえんどう・空芯菜（くうしんさい）・きゅうり

トマト・ナス・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆・葉ネギ

じゃがいも(男爵・メークイン・北あかり)・赤飯・五目ずし

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌・漬物

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

先月のはらまる通信でお伝えした「認知症サポーターの養成講座」が6月3日に原地区センターで行われました。静岡新聞や沼津朝日で報道されましたが、参加人数が約 70 名の大規模な講座となり、参加者からとても有意義な講座だったという感想を聞きました。今回はその内容の一部を紹介したいと思います。

現在、全国各地で「認知症を知り、地域をつくる。」キャンペーンが展開されています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをモットーに、この原地区でも原地区社会福祉協議会と、はら地域包括支援センターが中心となって取り組んでいます。

今回の養成講座は、はら地区の皆さんにより分かりやすく認知症を理解していただけるようにと、「劇団にんじん」による認知症劇も行われました。披露された劇は、認知症の方の思い、その方の家族の思いを表現されたもので、劇を通じて認知症の方との関わり方を学ぶというものでした。

劇を見た参加者からは、認知症のおばあさんの役をされた方が迫真の演技で、スッと劇に入り込め理解しやすかった。地区社協のメンバーの方が飛び入り出演したこともあって、会場が和む場面もあってアットホームな雰囲気が良かったという感想も聞けました。劇が終わると引き続き、包括支援センターの職員による認知症の解説が行われ、今回の「認知症サポーター養成講座」は大好評で幕を下ろしたそうです。



「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」の取り組みは、認知症サポーター養成講座の開催にとどまらず、はら地域包括支援センターは独自に、認知症高齢者の徘徊発見ネットワークづくりに取り組んでいます。私も耳にしましたが、同報無線を使った地域への高齢者発見の呼びかけもその取り組みの成果の一つです。地域に住むものとして安心して生活できるシステムの一つであり、とても心強いと感じています。また、こういった放送があったときは放送内容を気に留めるようにしようと思っています。

今回は残念ながら参加できませんでしたが、こういった養成講座はまた開かれる機会があると思います。そのときは参加して、地域のサポーターになればと思っています。

