



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.21

みどりさんのおすすめレシピ

- ① 蒸し里芋のえびあんかけ
- ② 簡単いり鶏の作り方

材料 2人分

- ① 里芋・大6個(約500g)、むきえび・100g、ねぎの粗みじんぎり・1/3本分、酒・大1/3、鶏がらスープの素、塩・各小1/3、片栗粉、ごま油
- ② れんこん・小1節(150g)、鶏のもも肉・1枚、干しいたけ・3個、ごま油・大1/2、みりん、醤油、酒・各大1、酢適量



- ① 里芋を蒸すか、電子レンジで里芋はまとめてラップでかるく包み、4～5分加熱し、上下を返してさらに2～3分加熱します。えびは背ワタを取って包丁で粗くたたき、ボウルに水3/4カップと酒と鶏がらスープを混ぜ合わせる。別のボウルに片栗粉・大1/2を入れ水・大1で溶く。フライパンにごま油・小1を中火で熱し、えびをさっと炒める。色が変わってきたら調味料を入れ、煮たったら水溶き片栗粉を加えとろみがついたら火を止める。里芋の皮をむき、縦半分に切る。あんにねぎを加えてひと混ぜして、器に里芋を盛り、あんをかける。
- ② 耐熱の器に干しいたけと水1/2カップを入れラップを水面につくようにピッタリとかける。電子レンジで1分加熱し、10分ほど置く。そして、半分にそぎ切りにする。れんこんは皮をむき、大きめの乱切りにして、酢水にさらす。鶏肉は一口大に切り、しいたけの戻し汁に水を足して1・1/2カップにする。フライパンにごま油を中火で熱し鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼き、れんこんとしいたけを入れて炒め、戻し汁を加える。更に調味料を加え、汁がなくなるまで15～20分煮る。ときどきアクをとり、照りが出てきたら火を止める。

住まいのワンポイントアドバイス

家具の配置で部屋を綺麗に見せる

家具の高さや奥行きが不揃いな部屋は、雑然とした印象を与えるだけでなく、空間を寂しく感じさせてしまいます。家具の配置を整えるだけで、美しい部屋をコーディネートできます。

家具の高さと奥行きをそろえる

色や素材、デザインが揃えられた家具は統一感があり部屋がとても美しく見えるものですが、必要に応じて買い足す家具はなかなか理想通りにはいきません。できるだけ家具のテイストを合わせることはもちろん大切ですが、高さや奥行き



の段差を揃えることでずいぶん美しい配置が可能です。わずかな高さの違いは家具の下にレンガ、また古本を紙に包んだものを敷いて調整すればOK。高低差が大きい場合には低い家具の上に棚やグリーンを置いたり、絵を飾ったりして視覚的に高さを揃えるようにすると全体がひとつにまとまってきれいです。奥行きが違う場合は浅い方の家具を壁から離して前面に揃えるか、手前にグリーンなどを置いて段差をなくします。

メリハリをつけた家具コーディネート

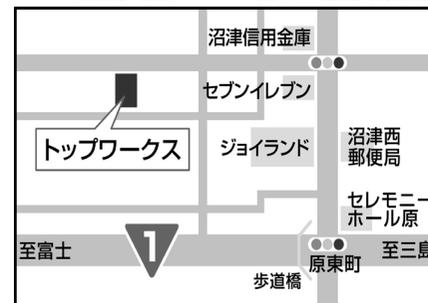
家具はできるだけ部屋の1カ所にまとめて配置。どうしても2面に置く場合は一方を高く、一方を低くします。リビングの場合は特に、ソファやイスに腰掛けた時の目線より低い位置に家具を配置すると部屋が広く見えます。

大型の家具は床を遮断して空間を狭く感じさせるので、できるだけ足つきで少しでも浮かんだ状態になるものを選ぶといいようです。そうした上で、部屋の1カ所にフォーカルポイントをつくるのがおしゃれのコツ。フォーカルポイントとは「焦点」のことで、自然に目が行くところ、特に視線を集めたい場所をいいます。趣味のものを集めたコーナーを設けるなど、インテリアのポイントを1カ所つくることでメリハリが生まれ、コーディネートの完成度がぐんと高まります。

リホームから新築まで

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://www5.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。

鍋に入れる野菜、大根・白菜・ねぶか・春菊がはじめました。

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



栗を研究する

栗は紀元前から我々日本人の食事に利用されていたと考えられています。古事記の中では「黒実（くろみ）」と記載され、丹波地方では米の代わりに栗を年貢として納めるほど貴重な作物でした。

栗の主成分は糖質で、含まれているビタミン B1 と合わせて食すると、疲労回復の効果があります。小さなお子様や、お年寄りにまた、病中病後に最適の滋養強壮食材とも言われています。しかし、糖分が多いので食べ過ぎには注意しましょう。タンパク質の豊富な肉類といっしょに摂ると、滋養強壮の効果がさらに高まります。

栗の調理方法は、焼く・煮る・蒸すなど何でも合います。栗に含まれるでんぷん質は、熱を加えると糖分に変化しますので、茹でるよりも、蒸し・焼きの方が、一層甘味が増します。この時期に食卓に並べるなら、栗御飯でしょうか。是非召し上がって下さい。

◎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。

11 / 17・24 12 / 1・8・15

大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さつまいも・さといも

葉ネギ・菊・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん

たくわん・手作りこんにゃく・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。

ずっとこのまちで 自分らしく

皆さん、カラーユニバーサルデザインという言葉をご存知でしょうか？人間の色の感じ方は一様ではありません。遺伝子のタイプの違いやさまざまな目の疾患によって色の見え方が一般の人と異なる人が、合計すると日本に 500 万人以上存在します。こうした多様な色覚を持つさまざまな人に配慮して、なるべく全ての人に情報がきちんと伝わるように利用者側の視点に立ってつくられたデザインを、カラーユニバーサルデザインといいます。私も最近知ったのですが、興味深く、そしてとても勉強になりますので、当社の失敗例を実例にして紹介したいと思います。



失敗例①：完成現場見学会の案内表示

住宅の完成現場見学会で、「ユニバーサルデザインを考慮したポイント」「水周りポイント」「構造上考慮したポイント」「省エネを考慮したポイント」をそれぞれ説明したものをパールカラー（淡い）のカラー共用紙に印刷して、ポイントに貼り、入場者に対応できない場合でも分かりやすく見ていただけるようにと、図面と凡例をつけて渡していた。これが間違い。色弱者にしてみれば、パールカラーのみでは判別しにくいのである。「ユニバーサルデザインなら、ピンクを見てみて下さい。」「構造のポイントですね。黄色を見て下さい」と説明しても色弱者の人に見れば、判別が出来にくく、せっかく見学しに来たのに見る気力を損ねてしまうことになっていたでしょう。案内表示の隅にでも「UD」「水周り」「構造」「省エネ」と書き加えたり、文字を実線・破線・雲模様などで囲えば、誰にでも分かる案内に改善することが出来ます。

失敗例②：現場近隣挨拶の紙

日曜日に工事しなければいけないときや、解体でホコリが飛ぶので洗濯物を干すのを避けていただきたい時に注意を強調したいという意味で日付を赤文字で書いたりします。これも実は間違い。赤は色弱者の方にとって「ほぼ黒」なのです。強調しているつもりでも、色弱者の方にとっては全然強調されていないこととなります。ここは「赤を朱色」にすれば OK。朱色にするだけで色弱者の方でも強調されていることが判別できるようになります。

健常者にも色弱者にも分かるような色使いをするカラーユニバーサルデザイン。これからはこういった配慮をしていくことも、大事なことだと思います。ちょっとした配慮で誰もが気持ちよく過ごすことができることなので、ぜひとも取り入れて生活されることをオススメします。