



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.22

みどりさんのおすすめレシピ

みかんのさわやかスープ

にんにくと、ベーコンのうま味を生かし、シャッキリしたみかんとレタスをワインビネガーやセロリの葉の香りでおいしくした具だくさんのスープです。



材料 4人分

みかん 200g、ベーコン 80g、たまねぎ 1/2 個、レタス 100g、セロリの葉（細切り）少々、ローリエ 1 枚、サラダ油大さじ 1、砂糖大さじ 1/2、ワインビネガー大さじ 1、にんにく 1 片、塩小さじ 1、こしょう 少々、水 6 カップ

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れ、薄切りのにんにくを加えて香りを出します。
- ② 1cm 幅に切ったベーコンと薄切りたまねぎを①の鍋に加えて炒めます。
- ③ 水、ローリエ、砂糖、ワインビネガーを②の鍋に加え、塩、こしょうを加えて味を整えます。
- ④ 皮をむき、袋から出したみかんとちぎったレタスを③に加え、塩、こしょうを加えて味を整えます。
- ⑤ 煮立つ直前に④を火からおろし、器に盛りつけてからセロリの葉（細切り）を浮かせて、できあがりです。

住まいのワンポイントアドバイス

思い切って家具に色を塗ってみる

コーディネートをどんなに頑張っても統一感が出ないものもあります。お気に入りの家具であるのなら、思い切って塗ってみるのも面白いと思います。

美しい仕上がりを目指してまずは準備です。手あかなどの汚れを住宅用洗剤を使ってよく拭き取り、サンドペーパーや下地剤で下地処理します。塗らない部分はキッチンとマスキング、取手など金具は取り外してから。塗りにくいところから始め、乾かしながら2~3回にわけて塗るときれいに仕上がります。スプレータイプの水性ペイントも色が豊富で、塗るものの素材を選ばないのでおすすめです。



木製の家具

家具はつるつるした表面塗装が施されているものがほとんど。まずはサンドペーパーでそれを剥がすことが大切です。塗装後、仕上げにニスを塗ってコーティングすると耐久性がアップします。

カラーボックス

気軽にチャレンジできそうなカラーボックスは、リサイクル材などでできておりペンキをはじきやすいので、サンドペーパーで表面の加工をよく落とし、木部用の下地剤を塗ってから塗装します。無塗装の木材を塗る際にもこの下地剤を塗ってから。

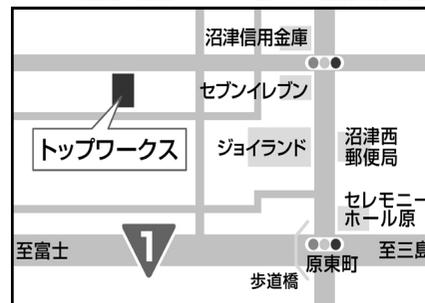
スチールの家具

スチールの場合は下の鉄部分がのぞかないよう目の細かいサンドペーパーで表面を整える程度にごく軽くこすります。ペンキの密着性を高める専用の下地剤を塗ることで、水性ペンキでもきれいに仕上げられます。

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・春菊がではじめました。

是非手にとって、はらの旬を感じてください。

原産直市生産者一同



みかんを研究する

一般的に、『みかん』は温州みかんのことをさします。温州という名前から原産地は中国浙江省と思われがちですが、みかんは400年ほど前に鹿児島県長島で生まれた日本原産種です。

『みかん』と言えば、ビタミンCを思い出します。ビタミンCは、抗酸化作用を持ち、鉄の吸収を促進するクエン酸を含み、美容と健康に多くの効果が期待できます。

『みかん』は、アメリカでは「TVオレンジ」という愛称で親しまれています。ナイフで皮をむくオレンジが主流のアメリカでは、手で簡単に皮がむけるみかんは、テレビを見ながらも簡単に食べられることで人気です。アメリカと日本、文化は違えど、やはり同じ人間。考えることは一緒なんですね。寒くなるとコタツにみかんが恋しくなります。旬を買って、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。

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・こかぶ・ブロッコリー

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

毎月第2木曜日に、原地区センターで、原地区社会福祉協議会（以下原地区社協）の企画委員会が開かれています。委員の方の紹介もあって、お邪魔させていただきました。

11月11日に原地区センターで行われたコミュニティ文化祭に、原地区社協で福祉コーナーを出展するというのもあって、とても活発な意見交換をされていました。企画委員さんたちは「元氣」という印象を受けました。

原地区社協からの数々の企画はここから発信されています。私が気になったのは**パッククッキング**

教室。高齢者世帯の生活負担を減らすという目的で立ち上がった企画です。10月17日に講師に内田由花さんをお招きして、第1回の教室が開催されたそうです。パッククッキングって、何だろう？と疑問に感じていたところ、隣の席の企画委員さんがパッククッキングのレシピ本を見せて下さいました。拝見させていただくと、パッククッキングとは、炊飯器や電気ポットの熱を利用する調理法で、火を使わずにご飯を炊くのと同時におかずも作ってしまおうというものでした。レシピもロールキャベツからきんぴらまでバラエティーに富んでいて数もかなり載っていました。とっても生活が楽になる調理法ですが、通常の使い方と違う方法で炊飯器等を使うので、こういった機会にパッククッキング教室で学んだ方が安心できそうです。第2回は2月の中旬に、開催予定だそうです。はっきりした日程は、回覧板で告知されると思いますので、ご覧になって応募していただければと思います。

今回会議の内容を見させていただいて、とても勉強になりました。こういった有意義な企画を発信されている企画委員会に、これからも注目したいと思いました。



【パッククッキング】(紹介文引用)

炊飯器の内釜にお米と分量の水を入れ、パッキングしたポリ袋も一緒に入れます。ポリ袋には材料と調味料が入っています。ふたをしていつものように炊飯スイッチを押します。ご飯だけ炊くときと同じ、あとは炊飯器におまかせでいいのです。20~30分ほどでポッポッと炊飯器から湯気が上がり、ご飯のにおいととも一緒に入れたイカのおいがキッチンに広がります。炊飯終了後ふたを開けるとご飯が炊けていて、ポリ袋の中では**イカと里芋の煮つけが出来上がっています**。ご飯をよそっておかずもお皿にあけて、熱々をいただきます。これがパッククッキングです。