



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.24

## みどりさんのおすすめレシピ

### 大根ステーキとゴマ風味の菜飯

春の七草のひとつでもある大根は、年間をとおしてさまざまに楽しめます。しかし、本来の旬である今が一番美味しい時期。簡単に出来る大根レシピで、旬を味わってみてはいかがでしょうか。



#### 材料 4人分

- 大根 1本（根の部分は8cmほど、葉の部分は全部）
- ご飯 4膳分、切りゴマ 大さじ2杯、ゆずの皮 少々
- ゴマ油、サラダ油、醤油

#### 作り方

##### 大根ステーキ ゆず風味

- 大根を2cmの厚さに輪切りして皮をむく。それを半月に切って、耐熱皿に乗せてラップをかける。電子レンジ（500W）で4分加熱する。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、①の大根を焼く。焼き色がついたら、ひっくり返して裏面も焼き、器に盛る。
- ②が熱いうちに醤油をかけて、ゆずの皮のみじん切りをふる。

##### ごま風味の菜飯

- 大根の葉を小口きりにして、ゴマ油大さじ1でしっかり炒める。
- ①に醤油を加えていりつけて、温かいご飯に切りゴマとともに混ぜる。両方あわせても20分足らずで出来る簡単料理。ぜひお試しください。

## 住まいのワンポイントアドバイス

小修繕のススメ

というっかりつけてしまって、そのうち何とかしようと思っている床の小さなキズや壁紙のはがれなどが、どの家庭にも1~2カ所くらいはあるのではないのでしょうか。ちょっとしたキズだからこそ、気づいたときにすぐに小修繕しないと見慣れて気にならなくなり、忘れてしまいがち。しかし、よそのお宅におじゃまするとそんな小さなものもついで目に入ってしまいうように、お客さまにはしっかりと見られています。キズが小さいうちにできるだけ早く補修するのが、キレイな住まいを長く保つコツなのです。

**カーペット**…焼け焦げた部分をカッターで削る。目立たないところからカーペット繊維を削り取って、木工用ボンドで埋め込む。



**クロス**の傷や剥がれ…小さなへこみや剥がれは市販のクロス補修剤を塗り、はみ出たところを濡れ雑巾でふき取る。クロスの継ぎ目がすいてきた時も補修剤を薄くのばしてすき間に塗る。継ぎ目が浮いてきた場合は、歯ブラシで汚れを落としてから行うと良い。

**畳**…小さな焦げ目なら畳の目に沿って紙やすりを軽くかけて、ささくれた部分に水で薄めた木工用ボンドを塗る。

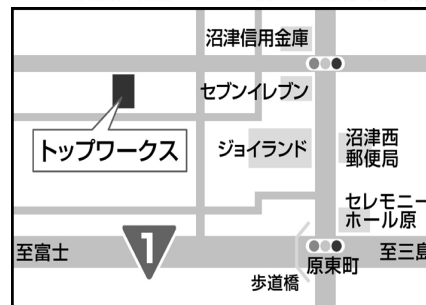
**柱などの釘穴**…穴に爪楊枝をさして金づちなどで軽くたたく。飛び出した部分をカッターで削り取り、紙やすりでならしてから補修ペンで色付けする。または、クロス補修材で穴埋めをする。

**網戸**…数ミリ程度の穴なら、透明なマニキュアか接着剤を塗って乾かす。

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。

冬野菜が一番美味しい時期です。是非遊びにいらして、はらの旬を感じてください。

原産直市生産者一同



## 白菜を研究する

年間通じて需要がある白菜も「霜に当たると美味しくなる」と言われ、今が旬で美味しい時期です。それは寒い時期には芽の成長がおさえられて、そのまま結球するため、糖分が蓄えられて美味しさが増すからです。白菜の日本での歴史は意外と浅く、明治中期以後に導入され、全国的に栽培されるようになったのは、第二次世界大戦後のことです。鍋やサラダなど多用途に使えて、味の良い白菜は日本の食卓では欠かせない食材となり、今では日本での生産量はダイコン、キャベツに次いで3番目に多い野菜となりました。

今回は白菜目利きのポイント。白菜は持ったときにずっしりと重みがあり、葉先がしっかりと巻いていて、白い部分にツヤがあるものを選び、葉に斑点があるものはなるべく避けましょう。カットされているものは、断面を見て黄色い部分が多く、葉が詰まってみずみずしいものを買いましょう。では、冬の旬「白菜」を味わってください。

◎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。

1 / 2 6    2 / 2 ・ 9 ・ 1 6

大根・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか

さといも・こかぶ・ブロッコリー・ゆず

葉ネギ・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん・水菜

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

去年の11月に閉幕した技能五輪国際大会は、まだご記憶に新しいと思います。この「ものづくり」の祭典に引き続き、今年の5月に「ロボカップジャパンオープン2008沼津」が開催されます。

「ロボカップ」とは、ロボットによるサッカーを通じて、今世紀に目覚しく発展するであろうロボット工学の発展に寄与していこうと、世界に広がるロボット競技会です。「2050年までに、自律型のヒューマノイド（人間型）ロボットチームで、ワールドカップのチャンピオンチームに勝つこと」を目標に掲げています。ロボカップは単にサッカーに強いロボットを作ることが目的で行われているわけではありません。その研究の途中で生まれる技術をさまざまな分野に活用することが本来の目的です。ロボカップの発足から16年経過した現在では、ロボカップで培った技術を活用して災害救助ロボットを開発する「ロボカップレスキュー」、次世代のロボカップの担い手を教育する「ロボカップジュニア」など競技の幅を広げてきました。

この「ロボカップジャパンオープン2008沼津」が開催されるにあたって、沼津の子供達にも「ロボカップ」を楽しんでもらえるようにと、小中学校生が参加する「ロボカップジュニア」部門での開催地枠が設けられました。

先日、その大会出場に向けての「ロボカップジュニア教室」が開かれたので遊びに行ってきました。沼津地域でもそうですが、能力が未開発のこのロボット工学の分野では、実は多くの才能がいまだに埋もれていて、才能を開花させれば、1年未満の学習で世界大会を優勝する子供も出てくる可能性があります。講師であった京都大学の北原先生は言いました。「輝かしい優勝のかけには多くの努力と研究があったことを忘れてはいけません。失敗するのは当たり前。1回2回の失敗であきらめずに、3回目4回目で成功することを夢見て努力してもらいたい。」

授業が始まると、先生の話に聞き入り、メモをとり、パソコンやロボットに向かう眼差しは真剣そのもの。とても頼もしく見えるものでした。世界への扉が開かれている分野だけに、頑張っただけで自分の力で切り開いて欲しいと思いました。そして、いつの日か沼津から世界へ羽ばたいてもらいたいとも思いました。

ロボカップジャパンオープン沼津地区大会は3月末、ロボカップジャパンオープン2008年沼津は5月3日（土・祝）～5日（月・祝）です。まだ時間がありますので、予定に入れていただき、世界最先端の技術を是非見ていただければと思います。

