



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.25

みどりさんのおすすめレシピ

ブロッコリーのキッシュ風

おしゃれカフェのプレートランチにも出てくるブロッコリーのキッシュ。ホームパーティーの一品としても人気が高いです。パイを使わないお手軽キッシュ。是非ご家庭で試してみませんか？



材料 6～8人分

ブロッコリー 1個、タマネギ 1/2個、
ベーコン 4枚、お好みのチーズ 60g
バター 大さじ1杯、ニンニク 1かけ分

A

生クリーム 1カップ強、溶き卵 2個分
ナツメグ 少々、塩小さじ 1/2杯、コショウ 少々

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆでます。水にとって冷まし、水気をよくきります。タマネギは薄切り、ベーコンは幅1cmに切ります。ブロックのチーズを使う場合は幅2cmの棒状の薄切りにします。
- ② フライパンにバターを溶かし、ニンニクとタマネギを炒めます。香りが立ったらベーコン、ブロッコリーを加えて炒めます。
- ③ 耐熱性の器の内側にバター（分量外）を薄く塗ります。ここに②を入れ、①のチーズとAを混ぜ合わせて注ぎます。180度のオーブンで20～25分、こんがり焼き色がつくまで焼きます。焼きあがれば完成です。

※器は電子レンジで使用できる耐熱性のものを使って下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

この時期の天敵！
「スギ花粉」を追い出せ！

スギ花粉が気になる季節がやってきました。もうすでに鼻水やくしゃみに悩まされている方もいらっしゃるかもしれませんが。そんな方に実践していただきたいです。

掃除機で一気に花粉清掃

花粉症対策には、掃除が欠かせません。部屋の掃除機かけはもちろんですが、家具の隙間や照明器具、エアコン上にも花粉が積もるので、お忘れなく！また、カーテンやソファのカバーなど布類にもきっちり掃除機をかけましょう。ブラインドであれば、丁寧に拭き取ります。掃除機は、人の活動がおさまった深夜か早朝に。排気カット機能がない掃除機であれば、掃除機本体を窓の外に出して排気を行うのがベストです。

花粉を散らさないように水拭きを

花粉は、暖房器具の風や人が歩くことによって部屋に舞い上がります。暖房器具の風が当たる床や棚の上などは、欠かさず水拭きしましょう。また、静電気は花粉を吸着しやすいので、テレビやパソコンのディスプレイ画面もこまめに拭き取りをする必要があります。舞い上がった花粉は部屋の隅に溜まります。重点的に清掃を。

洗濯ものや布団は干さずに乾燥機を使用

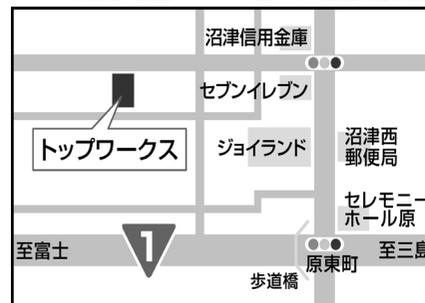
洗濯ものや布団は、外に干さずに乾燥機を使うのが理想的。外に干す場合は、花粉の飛散が多い朝9時から午後3時は避けること。外に干した後取り込む際には、はたくことを忘れずに。できれば、専用ブラシなどを購入し、花粉をよく落としてから取り込みましょう。



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。

春・夏野菜の準備もはじまり、そろそろ冬野菜が終わりを迎えます。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



ブロッコリーを研究する

今が旬のブロッコリーは、アブラナ科でキャベツの変種です。日本に入ってきたのは1900年ごろで、一般の家庭の食卓に並ぶようになったのはそれから60年経った1960年ごろです。植物の花のつぼみはあまり美味しいものではありませんが、ブロッコリーは例外的につぼみが美味しく、そのプチプチとした食感が人気の野菜です。

旬を逃して長く置いておくとつぼみから花が咲いてしまい、味が変わってしまいます。また、無農薬・低農薬のものとそうでないものでハッキリと味に差がでやすいそうです。特にブロッコリーの芯は厚く皮をむいてゆでると美味しく食べられますが、農薬の強いものは苦味があり、無農薬のものには苦味は無く甘味があるそうです。

研究結果。ブロッコリーは、新鮮で、産地や生産方法に信頼できるものが一番美味しいといえます。作った人の顔が分かる産直市のブロッコリーを是非食べてみてください。

◎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。

2 / 2 3 3 / 1 ・ 8 ・ 1 5

大根・雑柑・ほうれんそう・白菜・ねぶか・アピオス

さといも・こかぶ・ブロッコリー・せり

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

ガソリン価格の高騰で、世の中の物価が上がってきていますね。化石燃料は有限なので、分かっていた現象といえはそれまでですが、急な高騰でご家庭の財布に大きな影響を及ぼしていることと思います。また、今年の夏に行われる北海道洞爺湖サミットのコンセプトの1つが「環境との共生」ということであって、サミットにむけて日本政府も数々の環境対策の政策を打ち出しています。時代は「本格的な省エネ」を取り組む生活を求められています。

住宅においても「省エネ」の流れは加速しています。テレビなどで耳にされたことがあるかもしれませんが、住宅の長寿命化をめざした「200年住宅」促進税制が創設されます。また、地球温暖化防止に向けて家庭部門のCO2排出量の削減を図るための省エネ改修促進税制いわゆる「省エネ改修ローン控除」も今年の4月からはじまります。今回はこういった政府から打ち出される「省エネ」政策のなかで、当社が目している政策を紹介したいと思います。それはNEDO（独立行政法人 新エネルギー・産業技術総合開発機構）の断熱リフォーム補助金制度です。

この事業はまさしく「省エネルギーな住まい作り」の普及促進をすべく生まれた事業で、直近過去1年間の消費エネルギー量を約25%程度削減できるリフォーム工事が対象となります。補助金額は省エネに関する商品代と取付工事費の税込総額金額の1/3で、かなり大きい金額の補助が受けられる制度です。（今年度予算20億円）



実例として当社が取り組んでいる（第1期：3月6日締切分）断熱リフォームは、内窓改修工事、省エネエアコン取付工事、エコキュート取付工事（エコジョーズでも可）省エネナビ（どれくらいエネルギーを消費したか計測できる機械）で、約40万円の補助金が見込まれています。そして、計算上では約6割のエネルギー削減が見込まれています。（6月に第2期を予定）

電気代・ガス代の値上げも懸念される今、活用すべき制度ではないでしょうか。これからもこういった有益な情報を随時提供していきたいと考えています。