



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.31

みどりさんのおすすめレシピ

モロヘイヤを使った韓国風料理2品

まだまだ残暑が厳しいですね。今回は王様の野菜・モロヘイヤを使って、低カロリーで食欲増進の料理を紹介したいと思います。



材料 2人分

(韓国風冷麺) 糸こんにゃく 2袋、モロヘイヤ 1袋、しめじ 1/2袋
 キムチ 適量、麺つゆ(濃縮タイプ) 適量、酢 適量
 (モロヘイヤのナムル) モロヘイヤ 1袋、もやし 1袋、白ゴマ 適量
 鶏がらスープの素 小さじ1、塩 小さじ1/2、ごま油 小さじ1

作り方

(韓国風冷麺)

- ① 糸こんにゃくを塩もみして、熱湯で茹であげ、冷水にさらし冷まし、水気を切る。
- ② モロヘイヤの葉の部分と小房に分けたしめじを一緒にゆであげ、冷水にさらしたあと、一口大に適当にきる。
- ③ 麺つゆとお酢でお好みに調味し、①②とキムチを盛り付けたものにかける。
(モロヘイヤのナムル)

- ① モロヘイヤともやしを少量の塩を入れてゆでる。(モロヘイヤは3分・もやしは柔らかくなるまでゆでた方が美味しいと思います。)
- ② ボールにモロヘイヤともやしと入れ、鶏がらスープの素・塩・ごま油をたしよく混ぜる。盛り付けた後、白ゴマをふりかける。

お手軽な韓国風料理2品、是非作って召し上がってみてください。

住まいのワンポイントアドバイス

部屋を広くみせるポイント

今からでも出来るお部屋を広く見せる 7 つのテクニックをご紹介します！家具の配置や色使いなど、ちょっとした工夫で、実際より広く見せることができます。

①色を統一する

色を統一すると、広々とした印象の部屋になります。ベースカラーは2色までにおさえましょう。

②ゴチャゴチャした部分は隠す

ゴチャゴチャした部分は、スクリーンやカーテンを使って隠すと、すっきり整頓されて見えます。



③丈の低い家具を選ぶ

腰の高さ程度の丈の低い家具を置くと、自然と目線が低くなるので天井が高く感じ、開放感がえられます。

④目線をさえぎるものをなくす

目線をさえぎらないようにすると、部屋は一気に広く見えます。大きな鏡を置くのも有効です。

⑤置くものを最小限におさえる

普段使わないものは見えるところに置かないこと。置くものを最小限におさえることが部屋を広く見せる基本中の基本です。

⑥平面を多く見せる

できるだけ凹凸をなくし平面を多く作りましょう。家具のあるスペースとないスペースのメリハリを。

⑦照明にも気を使って

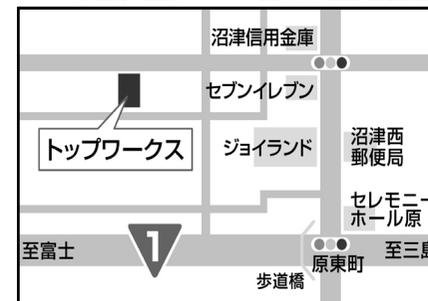
シーリングライトは部屋全体を照らし、空間を広く見せる効果があります。用途に合わせて照明を選びましょう。



リホームから新築まで

あなたの住みいるパートナー

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8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

産直市の棚の上には夏野菜が満載です。お盆までが最盛期です。きゅうり・トマト・いんげん豆。是非手にとって、味わって下さい。

原産直市生産者一同



モロヘイヤを研究する

今回は、モロヘイヤの研究です。原産地はエジプトといわれ、古代からインドやエジプトを中心とした中近東で広く栽培・利用されてきました。「モロヘイヤ」というのは、アラビア語の「王様の野菜」という意味。どんな薬を飲んでも治らない重病の王様がモロヘイヤのスープを飲んで治ったとか、王族以外には食用が禁じられていたなどの古代エジプトの話に由来しているようです。

王様の野菜というだけあって、モロヘイヤは栄養価の高い野菜として有名です。老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果のあるカロチンの含有量が野菜の中ではトップクラス。細胞の老化を遅らせて、血管や粘膜を丈夫にしてくれます。カルシウムとビタミンKを含んでいるので、骨粗しょう症を防いだり、イライラを防いでくれます。是非召し上がって下さい。

◎当日出品する野菜が、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。

8 / 23・30 9 / 6・13

たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜・ゴーヤ

秋なす・かぼちゃ・枝豆・葉ネギ・サトイモ・モロヘイヤ

じゃがいも・さつまいも・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・お茶・味噌・漬物・新米（9月後半頃）

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

皆さんは「影奉仕」という団体を知っていらっしゃいますか？だいぶ前になってしまいましたが、6月12日の静岡新聞の夕刊に彼らの活動が掲載されました。

「影奉仕」の活動内容は第1・第3金曜日の朝6時に同じ空の下、静岡県東部・伊豆地域をはじめ全国各地で清掃活動を行うことを中心に「僕らにできることから始めよう」をコンセプトに地域貢献活動を日々重ねています。そして、「影奉仕」のメンバーはインターネットの「影奉仕～活動日誌」というサイトにて、それぞれの活動内容を報告しあっています。誰でもその活動を見ることが出来ます。時間がよろしければご覧になって下さい。

私は毎朝、犬を連れて散歩するのですが、ゴミが街のいたるところに落ちていっているのを見かけます。過去に何度かゴミを拾っている人を見かけました。頭が下がる思いでその人に「お疲れ様です。」と声をかけ、自分もいつかははじめなければと感じていました。そんな折に、「影奉仕」の人たちを知り一念発起、月に2度ですが原で清掃活動を始めました。



今まで心のどこかで突っかかっていたものが取れて、ただ街が綺麗になっていくその楽しさと充実感を今は感じています。そして、同じ思いをもって活動をしている多くの仲間を持ったことに心強く感じています。

「影奉仕～活動日誌」:

<http://kage-i-ra.jp/>

もしくは「影奉仕」で検索

※編集後記※

次回のはらまる通信32号にて詳細はお知らせいたしますが、当社の社屋リホームのお披露目と日頃の感謝の意を込めて「ホームウェルトップワークス感謝祭」を9月28日（日）に催すことに致しました。

毎週月曜日に当社の協力業者会であるパートナー会のコアメンバーで皆さんに楽しんでいただけるようなイベントにすべく、企画を練っております。また、今回のイベントには自分達の趣旨に賛同くださるスペシャルゲストもお呼びできそうです。楽しみにして置いて下さい。よろしくお祈りします。

