



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.37

## みどりさんのおすすめレシピ

### ほうれん草とあげ玉の煮びたし

ほうれん草とあげ玉がトロトロに煮えて、甘くて優しい一品です。ご飯にもとっても合うので、是非試してみてください。



#### 材料 4人分

ほうれん草 1束、あげ玉 1/2カップ、えのき 1/2袋、だし汁 1カップ  
 醤油 大さじ1、お酒 大さじ1、みりん 大さじ1、さとう 大さじ1  
 片栗粉 小さじ2、水 大さじ1

#### 作り方

- ① ほうれん草をかためにゆでて、水気を切ります。ほうれん草とえのきを3cmくらいの大きさに切ります。
- ② だし汁に醤油・お酒・みりん・さとうを加えたものに、ほうれん草とえのきを入れて2~3分煮ます。
- ③ あげ玉を入れてさっと一混ぜし、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで煮たら完成です。

ちょっと煮すぎちゃっても美味しいです。是非試してみてください。

## 住まいのワンポイントアドバイス

花粉症の症状を軽くする予防策

今年は例年より早く「花粉症」の季節がやってきました。花粉症の方にとっては、これほど辛く憂鬱(ゆううつ)な季節はありません。去年より私も花粉症に悩まされ始めまして、今年は先日から症状が出始めました。「ベにふうき」というお茶が花粉症に良いとのことで、お客様にその粉茶を頂きそれを飲んで、何とか案に過ごしています。こういった特効薬も必要ですが、普段の生活習慣に気を使うだけでも大分変わります。家庭の中に新しい「花粉症患者」を増やさないためにもちよっと実践してみませんか？



### ① 家の中の掃除はこまめに！

掃除機での床掃除は花粉を舞い上げてしまうので、固く絞った濡れ雑巾か化学トップを使って掃除をしたいと思います。風の強い日は窓をあけず、空気清浄機を活躍させましょう。

### ② 布団、洗濯物は外に干さない！

布団や洗濯物を外に干すと、飛んできた花粉が付着するので、日当たりの良い窓ガラス越しに干すようにしましょう。

### ③ 体を温めるものを食べましょう！

栄養バランスのとれた食事を規則正しくとるように心掛けましょう。体を温めてくれる穀物・豆類・イモ類は、積極的に食べましょう。

### ④ 毎日の入浴は欠かさずに！

毎日必ず入浴し、全身に付いた花粉を落とす為に、頭の先から足の先まで念入りに洗って下さい。ぬるめのお湯に使用してリラクゼーションに心掛けましょう。

トップワークスで検索！

## 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。

河津桜が咲き、立春を迎え、暦の上でももう春です。季節の旬だった冬野菜もそろそろ終わり、次の季節の準備が始まりました。

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



## ほうれん草を研究する

ほうれん草は、アラブからシルクロードを通過して伝わったとされていて、中国から日本に伝わってきたのは、江戸時代でした。当時は西洋種のほうれん草が伝わってきたのですが、現在では西洋種のほかに、東洋種・交雑種・サラダホウレンソウなどが栽培されています。

ほうれん草といえば、「ポパイ」。実際にはほうれん草を食べて筋肉ムキムキにはなりません。ほうれん草自体栄養たっぷりなので、疲労回復や病気を防いでくれたりします。日本では見かけませんが、アメリカでは実際にほうれん草の缶詰はあるようです。見かけたら手にとって見るのも面白いですね。

地産の旬、ほうれん草を手にとって頂き召し上がって頂ければと思います。

◎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。

2/21・28 3/7・14

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・手作りこんにやく・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。

# ちよつとのんびり コーヒーブレイク

## 春風火舞さんってご存知ですか？

去年の11月。誘われていった金岡地区センターで見た春風火舞さんの火を使ったパフォーマンスに心を奪われました。上手く言葉に表現できないのが、私の情けないところではありますが、とにかく圧倒された30分でした。そして、後から春風火舞さんの活動母体が原地区センターに居宅介護施設などを構える春風会で、その職員さんたちが演舞しているのを知り、さらに驚きました。下にホームページの紹介文を添付しました。お読みください。



## 春風会の火舞い「春風火舞(はるかぜひまい)」

野外活動の一環で、キャンプファイヤーの火付けを行うために、火の神を迎える儀式として火舞は行われてきました。そこには、灯を囲み参加した人々の友情の輪を広げ、皆の健康や幸せを願う思いが込められています。

春風火舞では平成2年より、社会福祉法人春風会の職員が主となり、静岡県東部(沼津市、伊豆の国市、伊豆市)の福祉施設を中心に納涼祭の行事などで、入所されているお年寄りや参加されたご家族や地域の方々に、健康や幸せの願いをこめて、幸せの火の神を迎えるために、火舞いが行われてきました。(中略)

皆様のところにも、幸せの火の神が降りてくることを願います。

(春風火舞ホームページより抜粋)

こういった素敵な地域貢献の形もあるのだなと感じました。とにかく見ていただきたい、感動を伝えたいと思い、今回のはらまる通信に書かせていただきました。実は来月末に春風火舞さんの演舞を見る機会があります。**3月28日土曜日夕方6時から、沼津中央公園**にてこのパフォーマンスを見ることが出来ます。**無料**ですので是非ご覧になっていただきたいです。

