



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.40

みどりさんのおすすめレシピ

スナックエンドウのエビ炒め

茹でるだけで無く、炒めても美味しいスナックエンドウ。エビの赤とスナックエンドウの緑でいろどりが美しく、スナックエンドウのシャキシャキ感が楽しい一品です。お試しください。



材料 4人分

スナックエンドウ 250g、えび 100g、にんにく 1かけ
 合わせ調味料(オスターソース 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、お酒 小さじ1)
 片栗粉 小さじ1、水 100cc、塩 少々、コショウ 少々、サラダ油 適宜

作り方

- ① スナックエンドウは洗って筋をとり、たっぷりのお湯を沸騰させた中にさつとくぐらす程度にゆでて水気を切る。エビは殻と背わたをとり、ニンニクは叩いておく。合わせ調味料を混ぜて作っておき、水溶き片栗粉もつくります。
- ② 下準備が終わったら、フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒めて香りを出し、エビを入れて色が鮮やかに赤色になるまで強火で炒めます。
- ③ フライパンに続けてスナックエンドウ、合わせ調味料を加えて混ぜ合わせます。炒め終われば水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、必要に応じて塩コショウで味を調べて火を止めます。これをお皿に盛り付ければ完成です。是非お試し下さい。

燦々ぬまづクーポと券 限定プラン

利用期間 4/27~8/31

1冊コース 11000円相当

- A 住宅用火災報知器 ※煙探知器3個取付工賃込み
- B エアコンクリーニング ※壁掛け式エアコンが対象
- C 網戸張り替え ※掃き出し窓3枚
- D L型木製手摺 ※下地材及び取付工賃



煙探知器

2冊コース 22000円相当

- A L型浴室手摺 ※後付金物及び取付工賃込
- B 襖借り換え ※大8面
- C 中窓面格子取付 ※TOSTEM面格子取付A型16509



襖大8面

3冊コース 33000円相当

- A 台所ハンドシャワー水栓交換
※TOTO TKG36 取付工賃込み
- B カラーテレビインターホン交換
※Panasonic VL-SV19X 工事費込



TOTO TKG36



カラーカメラ玄関子機
カラーモニター親機
Panasonic VL-SV19X

ホームページが新しくなります!

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

新HPアドレス <http://www.topworks.org/>

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。

ちようど今ぐらいから夏野菜が出始めます。ジャガイモ・たまねぎ・スナックエンドウなどが旬です。是非遊びに来て下さい。

原産直市生産者一同



スナックエンドウを研究する。

スナックエンドウは、1970年代にアメリカから導入された新種の野菜です。調べてみて分かったのですが、実は正式名称を「スナップエンドウ」と言います。スナックエンドウという呼び名は商品名で、ある種の会社が「スナック感覚で食べられる豆」ということで「スナックエンドウ」と命名して流通したところ、こっちらの名前が世間に広まってしまったみたいです。

スナップエンドウは、グリーンピースが大好きなアメリカ人が、豆を取り出したあとに残る大量のサヤを見て、もったいない、なんとかさやえんどうのようにサヤも食べられないかと考え、品種改良をして、グリーンピースとさやえんどうをいれと取りして生まれました。ちなみに「スナップ(snap)」とは、日本語で「ポキッと折る」という意味で、やはりその食感から名付けられたようです。

では、はらの旬であるスナックエンドウを召し上がって下さい。

◎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。

5/23・30 6/6・13

- 雑柑・みつば・古根しょうが・グリーンピース・いもの芽
- せり・エシャレット・たまねぎ・じゃがいも・切り菜・かぼちゃ
- 葉ネギ・キャベツ・にんじん・水菜・スナックエンドウ・トマト
- 赤飯・たくわん・手作りこんにやく・お茶・お米・味噌・漬物
- 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

はら地域包括支援センターは、すごい!

介護・福祉・健康・医療、さまざまな面から支えてくれるはら地区センター内にある「はら地域包括支援センター」(以降、包括)。今年の4月をもって開設3年を迎えました。今年も『包括』の去年1年間の業務を振り返りながら、今年度におけるはら地域での活動などを、主任介護支援専門員の中村美雪さん(以降、敬称略)にお話を伺ってきました。



飯田 昨年度は、当社の職人さんの協力業者会で認知症サポーター養成講座を開いてくださるなど、大変お世話になりました。さっそくですが、去年の振り返りと今年の活動をお聞かせください。

中村 去年は原・浮島地区各所で、年に12回の介護予防講座などの講座を開きました。もちろんのことながら講座自体も成果はあったのですが、それ以上にそういった講座を開くにあたり、自治会の皆さんや原や浮島の地区社会福祉協議会の人たちとお話する機会が増え、地域の連携力が強くなったのが嬉しい成果でした。今年も引き続き、各所でこういった講座を開いていきます。

飯田 包括が主催している講座の中には、介護保険を利用していない人が対象のものもあるんですね。

中村 毎月第4水曜日に、はら地区センターで開催している「なかよしサロン」がそうです。内容としては、体操やゲーム、歌を歌ったりと、参加して下さる皆さんで楽しく活動しています。歳を重ねてくると、どうしても外出する機会が遠のいてしまいます。いろんな方にお気軽に外出するきっかけにしたいたり、一緒に楽しんでいただければと思い、開催しています。

飯田 ありがとうございます。他にどんな会を開催されてますか?

中村 介護者懇談会(家族会)なども行っています。現在在宅で介護を頑張られている方だけではなく、介護を終えた方にも参加いただいています。実際の



介護経験をお聞きすることで、「自分だけじゃない。」ということを感じていただいたり、介護者に対して「うっとおしいから、いとおしい」に気持ちが変わっていったお話など、貴重な体験をお聞きできる場になっています。こちらもお気軽にご参加いただければと思います。

このような活動もあってか、初期相談件数が増えました。出来る限り自立して生活していただけるように、お手伝いしていきたいと思っています。