



はらまる通信

HARA



TSUSHIN



VOL.55

みどりさんのおすすめレシピ

ごはんにも合う水菜サラダの作り方

比較的やすく手に入り、いろんな食べ方ができる水菜。生でも青臭くなく美味しく食べれるレシピを紹介します。



材料

水菜 1把、すりごま 大さじ3、鰹節 5g、
焼き海苔 少々、オリーブオイル 大さじ2、醤油 大さじ1

作り方

- ①水菜は洗って水分を切り、2~3cm幅に食べやすく切ります。
 - ②水菜をボールに入れ、すり胡麻を入れます。
 - ③ここで水菜とすりゴマをよく絡ませて、水菜に残った水分をとどめます。
 - ④器に③の水菜を盛り、鰹節や海苔を振ってオリーブオイルを廻しかけ、その次に醤油を廻しかけます。
 - ⑤食べる時に良くかき混ぜると完成です。
- ※簡単に出来る上にごはんと一緒に食べると、とても美味しいです。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

風水パワーを
取り入れてみよう!

正月早々のニュースで、北海道の北見市の宝くじ売場で5億円分の当選が出たと世間をにぎわせました。そのキッカケは、宝くじ売場の壁を黄色で塗ってからのこと。偶然かもしれませんが、楽しんで風水パワーを日常生活に取り入れても面白いのでは?と思い、今回は代表的な色の効果と玄関コーディネートを紹介します。

代表的な色の持つ風水パワー

- 赤・・・太陽エネルギーを表す。健康運と仕事運に効果的。決断力を高める効果。
- 黄色・・・豊に突った稲穂を表す。西は金運アップ、南西は家庭運アップ。
- 肌色・・・穏やかで汎用性の高い色。北西の部屋で使うと、主人の運気がアップ。
- 青色・・・物事を浄化する色。仕事で才能を発揮したい人やタレント成功に効果的。
- 白・・・純粋さを表す。黄色とあわせて使うと、不動産運・金運アップに効果的。
- 桃色・・・心の調和を表す。恋愛運・人間関係運アップに効果的。

風水パワーを利用した玄関コーディネート

①写真や絵を飾ろう。

写真や絵には強い力があるそうです。ちゃんとした額に入れて飾ると良いです。

②とにかく明るく。

気の入口である玄関は重要な場所。自然光が入り、風通しが良いのが理想です。



③観葉植物や生花を飾ろう。

植物は邪気を吸収して、気の流れを良くしてくれるそうです。玄関の目に入るところに飾りましょう。

④床を清潔にしましょう。

風水で汚れは厳禁です。塩をひとつまみ入れた水で水拭きすると効果が上がるそうです。

⑤玄関マットで悪い気を落とそう。

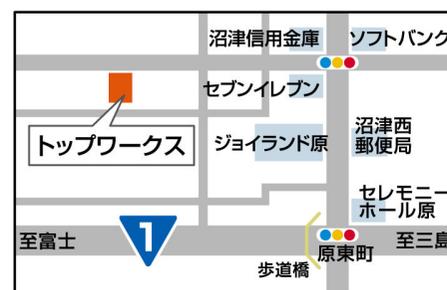
素材はなるべく自然に近いもので、明るいものが良いそうです。

トステムのリホームチェーン



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



株式会社トップワークス

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
TEL (055) 967-6166 FAX (055) 967-7933

0120-54-6166

<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。

旬の冬野菜も最盛期。新鮮野菜の食感を楽しんで召し上がってください。

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



水菜について研究する。

最近シャキシャキとした歯ざわりが好まれてサラダなどに利用され、食卓でもよく見かけるようになった京野菜のひとつである水菜。葉に細かく、深い切れ込みがあり、京都では古くから作られていた歴史深い野菜です。最近では全国的に広まり、関東では京菜とも呼ばれています。寒い冬が旬の水菜は12~3月にかけて、露地栽培のものが出回ります。特においしいといわれているのが、霜が降りる2月頃のもので、とはいえ、ここ最近では人気上昇中の野菜のため、通年栽培されています。栄養的にも優秀で、鉄分、カルシウム、ビタミンCが葉野菜の中では特に高いです。生で食べても、鍋にして食べても、水菜を丸ごと食べることができるので、その栄養を余すことなく取り入れることができます。万能で優秀、尚且つ美味しい。3拍子揃った水菜を是非召し上がってください。

◎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。

1/8・15・22・29

大根・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さといも・こかぶ・ブロッコリー・切干大根

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

整理収納アドバイザーのひとりゴト①

去年の夏、当社のお客様感謝祭で、整理収納アドバイザーさんによるセミナーを開かせていただきました。それは、お客様が日常生活で不満に思っていることの上位に必ず「収納」があがっているからです。また世間では、ベストセラーとなった『新・片付け術 断捨離』もあって、整理収納が注目を集めています。実はリフォームと整理収納は切り離せない関係。そんなこともあり、先日三島で2級整理収納アドバイザーの講習が行われるのを知り、講習を受けて資格を頂いてきました。もちろんお客様への提案をより良いものにしていくのに活用していくのですが、せっかくだので学んだものをひとりゴトのように『はらまる通信』で書かせて頂き、皆様の日常に役立てて頂けたらいいなと思い、少しですが文章として残させて頂くことにしました。あくまでも概論ですし、考え方なので、参考程度にして頂ければ幸いです。よろしくお願ひします。



人間が幸福を感じる5条件

いきなり大それたタイトルと一見収納と関係あるの?というお話からはじまります。それは整理収納がなぜ大事なのかということが皆さんのなかにしっくり来ないと、上辺だけのお話になってしまうからです。すみませんが収納の話まで時間が掛かります。ひとりゴトですのでのんびり行かせて下さい。

人間が幸福を感じる5条件は、『モノ・時間・健康・生活スタイル・人間関係』と言われていています。自分の好きなモノが手に入り、自分の好きなタイミングで生活でき、健康的に毎日を過ごせ、自分の気に入った生活スタイルで、身の周りの人と良好な人間関係のある生活。これが理想的生活です。この生活を目指すうえで、実は整理収納がキーポイントになるのです。整理収納が出来ていないと、本当に必要なものを手に入れることが出来ずに不要なものを買ひ、探し物などで有効な時間を失ひ、整理整頓が出来ていないがために不健康な生活環境で過ごしたり、不健康な食品を食べ、自分の好きなライフスタイルを維持するのが大変で、精神的にも良好でいられず、結果周囲の人に影響を与えて行きます。整理収納って意外と大事なんだなあとお気づきになって頂けると嬉しいです。

