



はらまる通信

HARA



TSUSHIN



VOL.59

みどりさんのおすすめレシピ

豚しゃぶみょうがサラダの作り方

妻が好きで、食卓に並ぶことが多いみょうが。我が家では味噌汁の具材として食卓に並ぶこともあります。薬味以外での利用で一番多い料理は、定番ですが豚しゃぶサラダです。食欲をそそり、夏バテ知らず。是非お試し下さい。



材料 (2~3人前)

豚しゃぶ用肉 300g、レタス 4~5枚、きゅうり 1本
大葉 10枚、みょうが 1~1.5個、青ねぎ 1/2本
白ゴマ 大さじ2、ポン酢 適宜、柚子コショウ 適宜

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、豚しゃぶ肉を茹で、茹で上がった後水にとります。この時に冷水ではなく常温水でとった方が、余分な脂が落ちて、口当たりがさっぱりします。水気を切って、冷蔵庫で冷やします。
- ②レタスは洗って一口大にちぎります。きゅうり、大葉は千切りにし、ねぎは小口切りにします。
- ③みょうがを千切りにして、水にさらします。アク抜きのために水にさらすのですが、長時間さらしすぎると、薬効が無くなりますので、気をつけてください。
- ④大皿にレタスを敷き、豚肉をその上に乗せた後に、きゅうりや大葉、ねぎ、みょうが盛ります。白ゴマをふりかけ、ポン酢をかければ完成です。好みですが、柚子コショウと一緒にいただくと、香りがさらに良くなります。

住まいのワンポイントアドバイス

家庭で簡単に出来る
省エネ術

エアコンの利用などで電気代が高くなる夏が、これからやってきます。省エネを考えたいのに何をしたら省エネになるの?どれくらい省エネになるの?そんな疑問にお答えできる簡単に出来る省エネ術を紹介します。

エアコン 夏は28度、冬は20度

在宅時はレースカーテン、外出時は遮光カーテンにし、ドアや窓の開け閉めは最小限にしましょう。
※冷房を27度から28度に設定すると、年間約670円の節約。暖房を21度から20度にする、年間約1170円の節約になります。



照明器具 電球型蛍光灯ランプがおすすめ

白熱電球から電球型蛍光灯ランプに交換し、照明器具をこまめな掃除で明るさをアップさせましょう。
※白熱電球から電球型蛍光灯ランプに交換すると、年間約1850円の節約。

テレビ 見る時間を減らそう

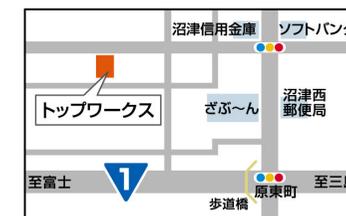
テレビの明度と音量を抑えめにして、見てない時はテレビを消す。こまめに画面を掃除して、消す時は主電源も切る。
※1日1時間(28インチ)テレビを見る時間を減らすと、年間約940円の節約。

冷蔵庫 詰め込みすぎに要注意

物を詰め込み過ぎず、無駄な開閉をせずに開ける時間を短くする。熱いものは冷ましてから保存する。
※物を詰め込み過ぎず半分にする、年間約960円の節約。



あなたの住んでいるパートナー ホームウエル 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。

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



みょうがを研究する。

みょうがはアジア東部温帯地方が原産とされるショウガ科の植物です。日本と台湾には自生しますが熱帯アジアにはありませんので、日本原産といっても過言ではないようです。現在でも野菜として栽培しているのは日本のみだそうですから、日本特有の香味野菜ということができます。みょうがはシャキシャキとした歯ざわりとさわやかな香りが食欲をそそりますが、特に香りの成分は、アルファピネンという精油成分で、働きとしては、眠気を覚ましたり、発汗を促したり、呼吸や血液の循環を良くしたり、消化を促進したりします。

豆知識ですが、みょうがは冥加(みょうが:神仏の加護)にも通じるところから「弓矢の冥加に叶う」と武家の紋所として尊ばれ、日本十大紋の一つとして多くの家紋に使われています。

◎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。

7/16・23・30 8/6・13

たまねぎ・きゅうり・夏菊(お盆用)・みょうが・スイカ

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆・葉ネギ・白ウリ

じゃがいも(男爵・メークイン・北あかり)・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・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。

ちよっとのんびり コーヒーブレイク

整理収納アドバイザーの
ひとりゴト④

先日、このひとりゴトを読んで、整理収納について相談しにお客様がいらっしやいました。とても嬉しかったです。これからものんびり書いて行きますので、お付き合いの程よろしくお願ひします。今回は前回の続きで、モノを捨てられない理由の解説です。

モノが捨てられない理由

②壊れていないという理由で捨てられない。

まだ使える電化製品で多いパターンです。例えばパソコン。皆様のご自宅に、10年位前の古い型のパソコンがありませんか？

自宅にあって使われていないパソコン台数は、全国で数百万台にのぼるそうです。しかし、それらを一気にゴミとして処理する処理場の能力が、今の日本にはないそうです。吸い込み率が低下した掃除機、古いラジオなど、今後使うか曖昧なものは、必要のないものと意識しましょう。

③欠陥がないから(完全な形)捨てられない。

瀬戸物などがコレに当たり、ひびや欠けがあれば簡単に捨てられますが、モノが「完形」だと捨てにくいです。コーヒーカップとソーサーのセットで、カップは割れてしまったけど、ソーサーは意外に捨てずにとってあったりします。

④しがらみを捨てられないとモノを捨てられない。

人からの頂きモノがコレに当たります。誰かが旅に行ったときのお土産などは、頂いた方の思いも入っているのでなかなか捨てにくいです。

⑤小さいモノほど捨てられない。

女性のアクセサリーなどが当てはまります。ピアスを片方なくした場合、すぐにもう片方を捨てることはないと思います。大きなモノは、部屋においておくと邪魔になりますから、すんなりと捨てられるイメージがありませんか？つまり大きい小さいで、捨てる捨てないを判断しているのです。イヤリングもグランドピアノも、1つのものであることには変わりません。この感覚を忘れないで下さい。

⑥捨て方が分からず、途方に暮れている。

分別の仕方の規制も増えてきました。どうやって捨てればいいのか分からずにしまっているような不要なものはありませんか？

⑦高価なモノは捨てにくい。

捨てられない理由のベスト1かもしれません。買った当初に「高い」という思いを抱いてしまっていると、捨てるが出来なくなります。タンスの肥やしという言葉があります。高価なものも何年もしまわれていたら意味がありません。

