





# 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25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。

産直市の棚の上も夏野菜が終わり、秋へと季節が変わっていきます。来月中旬には新米も出るでしょうか。是非味わって頂きたいです。

原産直市生産者一同

◎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。

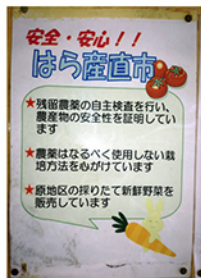
8/23・30 9/6・13

たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜・ゴーヤ

葉ネギ・サトイモ・さつまいも・秋なす・かぼちゃ

枝豆・モロヘイヤ・じゃがいも・新米(9月後半頃)

きゅうりの浅漬け・干物(最終土曜日)



## はらまるオススメレシピ

### ゴーヤの佃煮の作り方

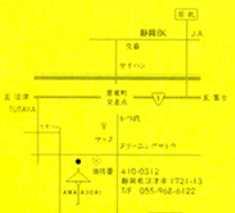
我が家の夏の定番料理。鰹節が多めの方が私は好きです。ご飯がすすむ一品です。お試しください。

**材料** ゴーヤ 2~3本、しょう油 100cc、みりん 100cc、酒 25cc、さとう 125cc、酢 75cc、鰹節 25g、ゴマ 15g

### 作り方

- ① ゴーヤを縦半分に割り、種とワタを取ります。そして、ゴーヤを厚さ3mm程度にスライスして、ザルに入れて天日で1日干します。
- ② 鍋に、しょう油・みりん・酒・さとう・酢を入れ、煮立ったらゴーヤを入れて強火で煮ます。
- ③ 煮汁が少なくなったら火を止め、鰹節とゴマを入れて、軽く混ぜ合わせれば完成です。

器・雑貨・文具の店  
AMAYADORI  
open 10:30~17:00  
close 木・金・土  
www.amayadori.jp



## カルチャーセンター・創

バレエ、ヨガ、ピラティス、英会話、日本舞踊 etc.

鏡の広いスタジオは、足を痛めないように、床に特別な工夫が施されています。遊び抜かれた講師陣は、愛情深く指導しています。

TEL 055-966-8055

静岡県沼津市原町中2丁目13-26(かつ政隣)  
営業時間 10:00~22:00 駐車場 20台



SINCE1985

# ずっとこのまちで 自分らしく

おにぎりの会の活動を拝見してきました!①

前号でお書きしましたが、原地区社会福祉協議会に寄付させて頂こうというキッカケになった「おにぎりの会」にお邪魔してきました。ご高齢の主に独居の方が頼まれるお弁当の宅配サービスは、日曜日が休み。その日はコンビニエンスストアのお弁当などで対応するしかありません。月1回ながら、宅配サービスの休みの日に少しでも愛情のこめられたお弁当を作り、お届けしながら高齢者の方の生活状況などの見守りをする、原地区社会福祉協議会のボランティアが「おにぎりの会」です。

4年ほど前のはら地域包括支援センターへの取材で、地域で高齢者を見守る目として「おにぎりの会」の活動を知りました。その時から素晴らしいと感じていたのですが、その1年後ぐらいに、原地区社協の企画委員会にお邪魔した時に、おにぎりの会のお米などが地域の方の寄付で成り立っていることを知りました。こんな素晴らしい活動に役立てて頂けるなら。そんな思いで春の模様替えキャンペーンを思い立ったのでした。

今回は、毎月第3日曜日の9時から始まる「おにぎりの会」の具体的な活動の様子やお弁当を受け取られる高齢者の方の感謝の声を書かせて頂きたいと思います。



## 今月のショーウィンドウ

地域の皆さまに季節を楽しんでいただけるものを。今月の手作りショーウィンドウディスプレイは「夏休み」です。

夏休みには、家族で花火を見に行ったり、海水浴へ行ったりしますよね。今月はホーム君とウェルちゃんものんびり夏休み。スイカを上手に割れるといいですね。

通りがかりに眺めて頂いて楽しんで頂ければ嬉しいです。



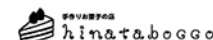
## 「フランドル」の、プロポテトパン



この度沼津ブランドに認定されました。

お土産に、御贈答に是非お使い下さい。

沼津市原346  
布フランドル松屋  
055-966-0206



〒410-0311  
静岡県沼津市原町中3-10-9  
☎055-966-3117

営業時間 9:00~20:00  
定休日 不定休

