



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.30

## みどりさんのおすすめレシピ

### 宮崎名物 干物入り冷汁

宮崎の郷土料理冷や汁は、農繁期の手軽な昼食として食べられてきました。食欲増進、疲労回復、夏バテ防止に優れます。カロリーも低めなので、夏場のダイエット中にはもってこいの料理です。是非作って召し上がってみて下さい。



#### 材料 4人分

アジの干物 1枚、キュウリ 1本、大葉 数枚、みょうが 1本、絹豆腐 1/2丁、だし汁 3カップ、味噌 大さじ2、白すりゴマ 大さじ3

#### 作り方

- ① 干物は焼いて、皮と骨を除き、身を細かくほぐします。(骨は残らないよう細心に)
- ② きゅうりは薄い小口切りにします。
- ③ 大葉は細切りにして水にさらし水気を切り、みょうがは薄い小口切りにする。
- ④ だし汁にみそを溶かして、白すりゴマと①の干物を加えて冷蔵庫で冷しておきます。
- ⑤ 食べる直前に④の汁に、③の大葉とみょうがと手で細かめにくずした絹豆腐を加えます。
- ⑥ だし味はよく利かした方が良いので、味が悪ければ、無添加のかつおだし調味料を加えるとよいでしょう。
- ⑦ 氷で更に冷たくすると美味しくいただけます。(この場合はみそは濃いめに)

## 住まいのワンポイントアドバイス

さわやか  
グリーンインテリア

夏の陽ざしがあふれるお部屋にひと鉢の観葉植物。そのみずみずしい葉のグリーンが目によさしく、気持ちがなごむばかりか空気も新鮮に感じられます。この夏こそ観葉植物でインテリアアップしてみませんか。

### インテリアを演出する小道具

カベや天井を、白を基調にカラーコーディネートしている部屋には、観葉植物の緑はインテリアをセンスアップさせる必須アイテム。種類や配置の仕方でも個性も輝きます。たくさん飾る場合はあちこちに置くと散漫に見えるので、1カ所にまとめると失敗がありません。カーテン越しにやわらかい陽ざしが入る場所ならベスト。下に板やレンガを敷いてメリハリをつければ、おしゃれなグリーンコーナーのできあがりです。もちろん、鉢にはカバーをつけたり、いい鉢に植え替えたりの一工夫を忘れずに。天井に高さのない部屋の場合、目線より高い位置に飾ることや、背の高い植物を置くのはオススメできません。



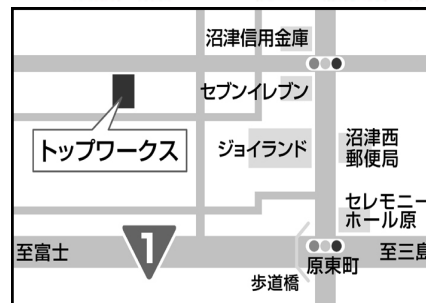
### 心に体にやさしいインテリア

室内にグリーンを取り入れるメリットは、インテリア性だけではなく、植物の緑が見る人に安らぎ感やうるおい感を与え、リラクゼーション効果をもたらしてくれることはもちろん、植物の蒸散作用が室内の湿度を調整し、夏の温度を下げるのにも一役かってくれます。心と体にやさしいインテリアということができそうです。お子さんの勉強机やパソコンの横などにも、小さなグリーンを飾ってみてはいかがでしょうか。

### リホームから新築まで

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8:00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



### キュウリを研究する

今回は、キュウリの研究です。ウリ科キュウリ属のつる性一年草で、かつては熟した実を食用とした事もありましたが、甘みが薄いためあまり好まれず、現在では未熟な実を食用とするようになりました。インド北部、ヒマラヤ山麓原産。日本では平安時代から栽培されています。胡瓜の「胡」という字は、シルクロードを渡って来たことを意味しているそうです。

キュウリは全体の90%以上が水分で、栄養素はビタミンC、カロチン、カリウムなどが含まれていますが非常に少なく、世界一栄養が無い野菜としてギネスブックに登録されるほどです。夏場のキュウリの成長速度は、目を疑うほどで、最低気温が20度を超える日では1日に10cmほど成長します。

1300年間、日本人が愛してやまないキュウリ。是非召し上がってみて下さい。

◎当日出品する野菜が、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 / 19・26    8 / 2・9・16**

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

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

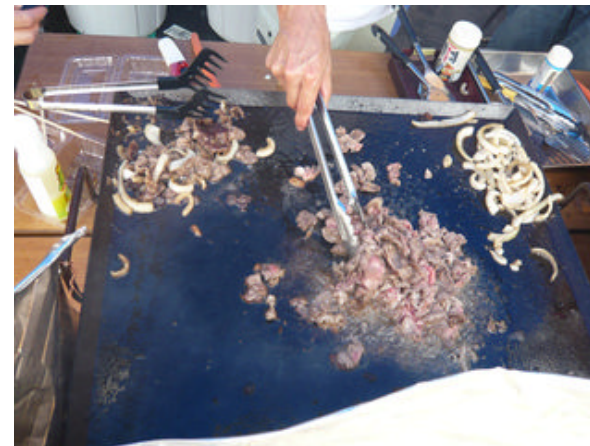
干物・塩辛・海苔（第2・4土曜日）

※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。

# ずっとこのまちで 自分らしく

皆さんもご存知だと思いますが、来る8月2日（土）に原地区センターにて第31回原・浮島ふるさと祭りが開催されます。去年もトップワークスとして出店しましたが、今年ももちろん出店することにしました。

今年も去年同様、当社のお客様でもある渡辺精肉店さんの協力を頂いて、「あしたか牛の焼肉」を販売します。



去年はあしたか牛、本来の味を楽しんでいただこうと思い、あえてシンプルにあわせる野菜はたまねぎのみで、味付けは塩コショウにしました。

しかし今年は、あしたか牛の旨みを活かせるように、野菜を去年より多めに炒めて販売する予定です。夕飯のおかずや酒の肴に最適なものになりたいと思っています。



### ※編集後記※

前回ははらまる通信29号を発行後に、はじめて読者の声をいただきました。ご意見を反映させていただき、文字を少し大きくさせていただきました。

どうしてもこういった地域新聞は一方的になってしまいます。より読みやすいものにするためには皆さんのご意見が財産になります。何かお気付きのことがございましたら、お気軽にお電話下さい。これからもよろしくお願ひします