



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.32

みどりさんのおすすめレシピ

さつまいものクリームグラタン

いまどきの10代の「おふくろの味」は、洋食の味が中心のようで、定番の洋食以外に10位として「グラタン」が選ばれていました。

旬のさつまいもを新「おふくろの味」のグラタンでお子さんと一緒に食べてみませんか？



材料 2人分

さつまいも 2本、ブロッコリー 1/2個、玉ねぎ 1/2個、ベーコン 4枚
 バター 適量、小麦粉 大さじ2、牛乳 1と1/2カップ、塩コショウ
 コーン缶(クリーム) 1/2缶、固形スープの素 1/2個、粉チーズ 大さじ2

作り方

- ①さつまいもは耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで4分加熱し、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②フライパンにバター大さじ1を溶かし、玉ねぎとベーコンを炒める。バター大さじ1を足して小麦粉をふり入れてサッと炒める。牛乳を注ぎ、混ぜながらとろみをつける。コーン缶、スープの素を加え、塩とこしょう各少々で味をととのえる。
 - ③さつまいもとブロッコリーを加えてサッとあえ、薄くバターをぬった耐熱皿に並べる。粉チーズをかけ、オーブントースターまたは250℃のオーブンで7～8分、こんがり焼き色がつくまで焼きます。
- 以上で完成です。コーン缶の残りはスープなどに使って下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

カーペットのお手入れ

バリアフリーの観点や汚れやすさ等から、住宅での使用が減ってきたカーペット。特にホコリやダニの温床と考えられ敬遠されていますが、生活サイクル次第では、実はカーペットの方が有利なのです。例えば、共働きで掃除するのは週末のみというお宅の場合。フローリングは掃除がしやすい分ホコリがちやすく、少し掃除の間隔があくと逆にホコリやダニを吸引しやすい環境になります。その点カーペットなら、掃除機をゆっくりかければ、1週間分のホコリを十分に除去できて衛生的であるというデータもありますので、その良さが見直されつつあります。

では、今回はカーペットにシミが出来てしまった時のお手入れ方法です。濡れタオルでシミをこすってみて下さい。シミが移れば水性で、移らなければ油性です。

水性汚れの場合

- ①濡れタオルでシミの外側から中心に向かってこすってタオルに汚れを移します。
- ②家庭用中性洗剤をシミの外側から中心に向かってスプレーする。
- ③濡れタオルでシミの外側から中心に向かってこすってタオルに汚れを移します。
- ④今度は水を②の要領でスプレーし、③の要領でふき取ります。
- ⑤ブラシでよく毛並みを立てて、乾かせば完了です。

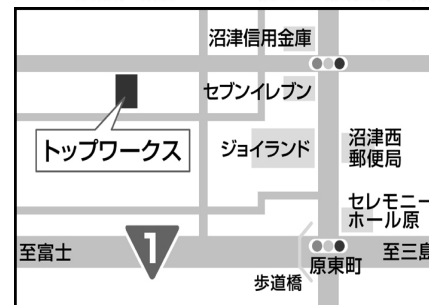


油性汚れの場合

- ①歯ブラシに除光液やベンジンをつけ、シミの外側から内側に向けて塗ります。
 - ②乾いたタオルをシミの上に乗せてブラシで細かく叩いて、汚れをタオルに移します。(タオルをずらして何回か繰り返しましょう。)
- あとは、水性汚れと同じ手順でふき取り、乾かせば完了です。

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。

夏野菜がおわり、冬野菜の栽培の準備に取り掛かっています。今の時期の旬はイモ類です。ぜひ原の旬を味わって下さい。

原産直市生産者一同



さつまいもを研究する

さつまいもは中南米の熱帯地方が原産で、江戸時代に九州薩摩の国（鹿児島県）に渡来しました。栄養成分は、カルシウム、カロチン、鉄分、ビタミン B1・B2・C と豊富に含まれています。とくにさつまいものビタミン C は夏みかんと同じくらい含まれており、「金時」など黄色いものほどカロチンが多量です。またさつまいもには多くの食物繊維が含まれています。

さつまいもには便秘を治す効果があります。さつまいもは消化率がよくないのでカスが多く、大腸が刺激されて通便をよくします。さつまいものもう一つの効用として肥満の防止があります。さつまいものカロリーはお米の2割程度で、滞胃時間も長いので、空腹感も少なく、減量に適しています。ふかしたさつまいもを皮ごと食べると胸やけ防止にもなります。ぜひお越しになって味わって下さい。

◎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。

9 / 20・27 10 / 4・11

たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが・長芋・大根

秋なす・ゴーヤ・インゲンマメ・サトイモ・葉ネギ・ししとう

じゃがいも・さつまいも・夏菊（お彼岸用）・赤飯・五目ずし

たくわん・お茶・味噌・漬物・新米

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

このたびホームウェルトップワークスは、創業15周年を迎えることが出来ました。これに伴い社屋を一新すべくリホーム工事を行いました。そこで、日頃よりお世話になり、また時にはご迷惑もおかけしている近隣住民の皆様へ感謝の気持ちをお伝えしたいと、社員や協力業者のみなんで話し合い、それぞれの思いを込めまして、



9月28日（日）にホームウェルトップワークス感謝祭を催すことになりました。内容については別紙チラシをご覧くださいと思います。

当日は、当社の目指す「地域密着」をこのイベントで表現できないかということで、沼津市内にお住まいの静岡新聞月曜夕刊に「茶柱ピンピン物語」を執筆された漫画家、茶畑るりさんが参加して下さることになりました。茶畑さんにはこのイベントの趣旨や、地域に対する当社の思いをお話したところ、限定30名様に限り、無料で似顔絵を描いて下さることになりました。希望者が多数の場合は抽選となりますが、1枚の絵に2名様まで入れますので、記念にお子様やご兄弟とご参加いただければと思います。

他には、社屋の屋上から投げ餅も行います。最近では安全面を考慮して、上棟式で行うことが少なくなってきました。投げ餅は「家造り」は「人づくり」であることを見事に形にした古くからある風習です。この良き日本の風習を是非体感していただきたく、足場をしっかりと組み、安全面を十分確保した上で、お餅を投げるお子様を10名ほど募集したいと思います。ふるってご応募下さい。



また、リホーム後の新社屋には、LED照明などの新技術や新工法を取り入れています。中でも光熱費0円、CO2排出ゼロの太陽光照明「スカイライトチューブ」の体感スペースを設けましたので、会場にてその明るさを体感してみてください。

9月28日は、皆様楽しいひと時を過ごしていただけますよう従業員・協力業者共々、心よりお待ちしております。