



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.33

みどりさんのおすすめレシピ

かぶの生姜焼き

かぶというと漬物や煮物を連想される方が多いと思いますが、実はかぶは焼いても美味しいのです。特に生姜焼きにすると絶品です。旬の野菜をお肉無しでいただけたら、とってもヘルシーだと思いませんか？



材料 2人分

かぶ 4株、生姜 2片、しょうゆ 大さじ4、みりん 大さじ4
酒 大さじ2、ごま油 少々

作り方

- ① 5mm 幅の輪切りにするかぶの葉を切り落とし、根の部分は 1cm くらいの厚さに輪切りにする。葉の部分は、3cm 幅くらいに切る。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、根の部分を両面軽く焦げ目が付く位まで焼く。その後、葉の部分を加えて炒める。
- ③ おろした生姜・醤油・みりん・酒を合わせて、回しいれる。絡めるように炒めたら出来上がり。

以上で完成です。お酒の肴にも合うと思います。是非召し上がってみて下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

お部屋の空気浄化と
脱臭の仕方

秋の長雨で窓を閉めっぱなしにする時間が増えてきました。梅雨時期ほどではないにしろ、換気が不十分で部屋の空気がよどんでしまいます。そこで、お部屋を快適空間にするために、竹炭、いぐさによる空気清浄のコツやアイデアを紹介いたします。

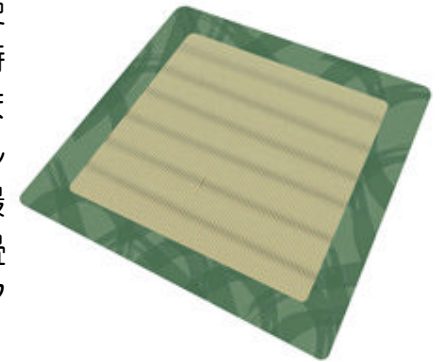
竹炭を置いて、空気を綺麗にする。



竹炭は、カリウム、ナトリウム、マグネシウムなど様々なミネラルを多く含む微細な孔の集合体。空気中の臭気成分や化学物質などを孔に取り込む吸収作用があるため、イヤなおいの消臭に最適です。また、調湿作用があり、湿度の高い時には水分を吸収し乾燥時には水分を空気中に出す作用もあります。お部屋の片隅に、籐のかごやお皿のうえに竹炭を置いておくだけで、十分効果が発揮されます。

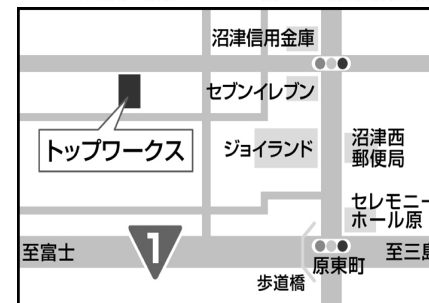
いぐさを利用して、有害物質を吸着する。

最近、畳敷きの部屋が減っています。しかし、畳に使われているい草は、スポンジのような多孔質の構造を持ち、様々な有害物質を吸着する有能な性質を持っています。二酸化窒素、シックハウスの原因となるホルムアルデヒドなどに対しても、高い吸着力を持つ優れたもの。最近では、和室でなくとも洋室にぴったりのユニット畳や、おしゃれなカーペットなどもあるので、インテリアとしても使えます。



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



かぶを研究する

かぶはアフガニスタンあたり、もしくは地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた地域が原産地と言われています。日本には弥生時代に大陸から伝わったといわれています。確かなのは「日本書紀」に持統天皇の7年（西暦693年）に五穀（主食）を補う作物として栽培を奨励するおふれを出したと記されているのが最初です。

春の七草の“すすな”で知られているかぶは、見た目や栄養成分も近いことから大根と兄弟関係にあると思われがちです。名前も大根は“すすしろ”と呼ばれ、まるで兄弟みたいなのですが、かぶは小松菜や白菜と近い品種なのです。また、野沢菜はカブの一品種で、気候や交配から根が育たなくなっただと考えられています。

整腸効果や口内炎予防・美肌などに効果のかぶ。手にと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。

10/18・25 11/1・8・15

大根・柿・みかん・ほうれんそう・長芋・つくね芋

ねぶか・葉ネギ・春菊・キャベツ・小松菜

じゃがいも・さつまいも・さといも・赤飯・五目ずし

たくわん・お茶・味噌・漬物・新米・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。

ずっとこのまちで 自分らしく

先月の28日ですが、ホームウェルトップワークス感謝祭を無事に開催させていただきました。すっきりとした秋空の元とはいきませんが、250名を超えるお客様にご来場いただき、無事に終了させていただきました。

特に茶畑りさんの似顔絵コーナーや投げ餅イベントは大盛況で、多くの子供達の笑顔を見ることができました。



地域の方を初めて当社へお招きすることもあって、従業員・パートナー会社共々、とても緊張していました。しかし来場頂いたお客様の笑顔のおかげで、緊張がほぐれ、ともにイベントを楽しむことができ、ありがとうございました。これからも地域の安心できる工務店になれるようにまい進して行きたいと思っております。よろしくお願い致します。

お知らせ

我が社は3ヶ月に1度、ホームウェルパートナー会という、大工を初めとする職人や建材販売店の営業マンが集まって、勉強会を行っています。通常は、お客様から工事完了後に頂くお客様アンケートに基づく意見交換だったり、新商品の勉強、安全やマナーの確認などを行うのですが、**今月の27日**に行う今年最後のパートナー会は、はら地域包括支援センターにお願いして、「**認知症サポーター養成講座**」を開講することにしました。高齢化社会がすすむ昨今、認知症は知っておかなければいけない知識です。我が社のお客様でも正直なところ、症状をお持ちになったお客様が出てきているのが現実です。お客様のお宅に上がるといった性質を持った仕事をしているだけに、皆で勉強しませんかとパートナー会に提案し、開催することになりました。

こういった機会は滅多にありませんので、もしよろしければ一緒に受講しませんか？というお誘いです。寸劇をいれるなど、分かりやすい内容にして頂けると聞いています。場所は旧原町商工会2階、夕方6時半から2時間ほどです。問合せは表面のフリーダイヤルにて受付ます。ぜひ参加してみてください。