



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.34

みどりさんのおすすめレシピ

鶏肉とブロッコリーのとろみ煮

鶏肉と白ネギの相性は抜群。そこにいろいろと食感の良いブロッコリーを加えることで、さらに美味しくいただけます。是非お試しください。



材料 4人分

鶏もも肉 2枚、ブロッコリー 1株、白ネギ 1/2本、しょうが 15g
片栗粉 大さじ1と1/2

《煮汁の材料》

だし汁 3カップ、酒 大さじ1、みりん 大さじ2、さとう 大さじ2
しょう油 大さじ2、塩 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉を一口大の大きさに切り分けます。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、固めに塩茹でします。
- ③ しょうがは細く切って水にさらし、針しょうがにして、白ネギは白髪ネギにしておきます。
- ④ 煮汁の材料を全部鍋に入れて煮立たせて、鶏肉とブロッコリーを入れて煮ます。
- ⑤ 鶏肉が煮えたところで、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑥ 出来上がったら器にもって、針しょうがと白髪ネギをのせて完成です。

煮汁を濃い目に煮立たせる場合は、味を薄めにした方が美味しいです。

住まいのワンポイントアドバイス

風水パワーを使って、
運気を呼び込む玄関づくり

吉相の環境からいいパワーをもらおうと考えるのが風水。玄関にちょっとした風水パワーを取り入れて、幸運を呼び込みましょう。人の出入りの多い玄関における風水ポイントをご紹介します。

①写真や絵を飾ってみましょう。

写真や絵には強い力があります。きちんとした額に入れて、花やきれいな風景の絵や写真がおすすめです。

②とにかく明るくしましょう。

気の入口である玄関は、念入りに掃除をしましょう。自然光が入り、風通しのいい玄関が理想です。

③観葉植物や生花を飾りましょう。

植物は邪気を吸収して、気の流れを良くしてくれます。玄関を入れてすぐ目につく場所に飾りましょう。

④床は清潔にしましょう。

風水で汚れはNGです。塩をひとつまみ入れた水で水ぶきすると、効果がよりアップします。

⑤玄関マットで悪い気を落としましょう。

玄関マットの素材はなるべく自然に近いものを選びましょう。明るめの色や、その年のラッキーカラーを選ぶとより良いです。



運気を呼び込む玄関づくりをして、年の瀬を迎えましょう。

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8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

鍋に入れる野菜、大根・白菜・ねぶか・春菊がはじめました。

是非手にとって、はらの旬を感じてください。

原産直市生産者一同



ブロッコリーを研究する

ブロッコリーは、アブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツの変種です。

アメリカ人はブロッコリーを生で食しているということをご存知ですか？基本的にはブロッコリーを野菜スティックのようにマヨネーズをつけて生で食べるのがアメリカ流のようです。栄養面から考えると、ブロッコリーに多く含まれているビタミンCは水に溶けやすいので、生で食べた方が良いでしょうと言えます。でも、私的には生で食べるよりか、ゆでて食べた方が食感もよく美味しいので、そこは矛盾しますがゆでたブロッコリーを頂きたいと思います。

ちなみにブロッコリーは、花蕾の部分より外葉や茎の方が栄養価が高いので、捨てずに食すように心掛けてみてください。

旬の食材を手にとって味わってください。

◎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。

11 / 22・29 12 / 4・11

大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さつまいも・さといも・こかぶ・ブロッコリー

葉ネギ・菊・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん

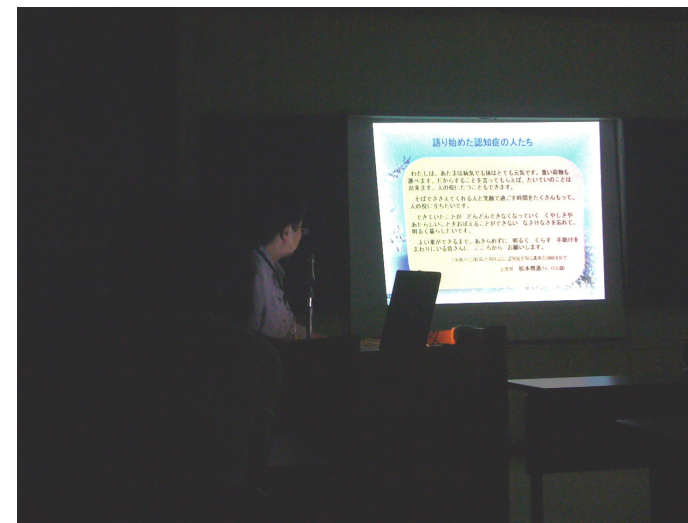
たくわん・手作りこんにゃく・お茶・新米・味噌・漬物・お餅

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

前号で少し書きましたが、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勉強会を行っています。通常は、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、先月の27日に行った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」を開講しました。



認知症サポーター養成講座は2部形式で行われました。第1部は座学形式で、「認知症」についての正確な知識を学びました。講師ははら地域でキャラバン・メイトとして活動されている居宅介護支援事業所「野の花」の戸塚芳子さん。

大きなスクリーンを使って解説され、認知症は誰にでも起こりうる身近な病気であることを教えて下さいました。

第2部は、「認知症」についての寸劇をしていただきました。劇の一場面に工事現場を設定していただき、少しでも理解できるようにというメイトさんたちの深い配慮に感謝しました。

今回学んだことを現場等の実生活で、生かして生きたいと思いません。一歩でも前へ、お客様に添える地域密着の工務店になれるようこれからも努力していきたいと思えます。

