



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.38

みどりさんのおすすめレシピ

せりとりだんご鍋の作り方

旬のせりを使った鶏団子スープ。ジャガイモを薄切りにしていれると、新食感でとっても美味しいですよ。是非試してください。



材料 4人分

じゃがいも(大) 1個、せり 2束、絹ごし豆腐 1丁、鶏ひき肉 250g
 ねぎ 1/2本、小麦粉 大さじ1と1/2、しょうゆ 大さじ 1(だんご分)
 溶き卵 1/2個、だし汁 3カップ、酒 大さじ1、塩 小さじ1/4
 しょうゆ(スープ分) 1/2、

作り方

- ① 鶏だんごを作ります。ボウルに鶏ひき肉・ねぎ・小麦粉・しょうゆ・溶き卵をいれて粘りが出るまで手でよくかき混ぜて下さい。
- ② ジャがいもは皮をむき、皮むき器で皮をむく要領で、縦長にスライスして水にさらしておきます。せりは5cmぐらいの長さに。また、豆腐はスプーンで食べやすい大きさにして下さい。
- ③ 土鍋に、だし汁・お酒・塩・しょうゆを入れて煮立たせたら、スプーンで鶏だんごをよそって鍋に落とし入れます。あとは、じゃがいも・豆腐・せりを入れて煮たら完成です。

※鍋に残った汁にお餅を入れて雑煮にしても美味しいです。是非お試し下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

ヒバ材を使って衣替え

そろそろ季節の変わり目です。衣替えの準備はできていますか？ヒバ材は、防虫・防カビ・防臭の効果があるといわれていて、ヒバの木片を小さなネットに入れて洋服と一緒に保存すれば、大切な衣類を虫から守ることが出来ると言われていています。化学物質を使った防虫・防カビ剤に頼らず、地球にも体にもやさしい天然素材で、衣替えをしてみませんか？



チェック！衣替えの三原則

衣替えのときは、次の3点に留意して行うと効果的です。

①汚れをしっかりと落とす！

食べ物のカスやしみは虫食いのもととなるので、キレイに洗いましょう。

②虫干しして湿気をよく取り除く！

虫やカビは湿気が大好き。クリーニングから戻ってきたら、必ずビニールを外しましょう。

③防虫剤を入れる！

市販の防虫剤を使用する場合は、気化したガスは空気より重たいため、衣類の上に置くのがポイント。ちがう種類の防虫剤を一緒に使うと、衣類にしみがつく恐れがあるので避けましょう。

トップワークスで検索！

あなたの住んでいるパートナー 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。

河津桜が咲き、立春を迎え、暦の上でももう春です。季節の旬だった冬野菜もそろそろ終わり、次の季節の準備が始まりました。

是非遊びにいらして、はらの旬を感じてください。
原産直市生産者一同



せりを研究する

陽気はすでに春ですね。桜前線も北上してきて、沼川沿いのサクラもいつ満開になるのかと楽しみにして過ごしています。今回は「春の七草」の一つであるせりの話です。せりは、アジア一帯が原産の植物で、セリ科の多年草です。野生のものは水田などの湿地に群生していて、市販されているものに比べて、草丈が短いですが、香味はつよいので美味しくいただけます。せりの名前の由来は、群生している様が、まるで競り合っているように見えたところから来ているようです。せりは和え物にして酒のつまみにすると、飲酒後の熱をとるといわれていたり、生のしぼり汁を飲むと鼻血、歯ぐきからの血止めに効くとされています。

地産の旬、せりを手にとって頂き召し上がって頂ければと思います。

◎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。

3/21・28 4/4・11

雑柑・ほうれんそう・やまいも・菜の花(からし菜)

さといも・こかぶ・ブロッコリー・せり・エシャレット

葉ネギ・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん・水菜

たくわん・手作りこんにやく・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。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

スーパーカブって知ってます?

ホンダのスーパーカブ。名前は知らなくても、ほとんどの方が目にしたことがあるのではないのでしょうか。新聞配達、ラーメンやお鮎の出前の方がのっているバイクです。実はこのスーパーカブが発売されてからちょうど50年目を迎えたそうで、累計生産台数6000万台を突破しているそうです。そんな人気を持ったスーパーカブは、本田技研工業の創始者、本田宗一郎さんをはじめとする日本の機械技術者の歴史といっても過言ではありません。写真にうつる3台のカブは、1959~1961年に販売されたスーパーカブで、3月28日に沼津中央公園に並びます。興味が無ければただの古いバイクなのですが、バイクをじっくり拝見し、持ち主の方にお話を聞くと、当時の技術者の苦勞やこだわりが見えてきます。ものづくりニッポンを支えた男達の証を感じていただきたいです。



その他に、機械遺産に登録されていて、トヨタ博物館に展示されている「カブF型(通称赤カブ)」も展示されます。

貴重な機会になることは間違いありません。ご興味をもたれた方は、3月28日、沼津中央公園に是非遊びに来て下さい。

イベント主催者:

numazoo ごきげん パラソル
(ヌマズーゴキゲンパラソル)

日時:毎月第4土曜日 10:00~夕方
(2009年3月28日よりスタート)

場所:沼津中央公園

ホームページ:

<http://www.numazoo.com>

問い合わせ先:

info@numazoo.com



機械遺産の「カブF型(通称赤カブ)」