



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.39

みどりさんのおすすめレシピ

たけのこコロッケの作り方

たけのこもコロッケ状にあげて食べると、新食感。取り合わせの妙に出会える驚きの美味しさです。



材料 2人分

ゆでたけのこ 1個、ロースハム 2枚、たまねぎ 1/2個
 ホワイトソース缶 1/2缶、ころも(小麦粉、溶き卵、パン粉各適宜)
 揚げ油 適宜、レタス 4枚、ミニトマト 4個、バター 適宜

作り方

- ① たけのこは縦に4つに割ってから薄切りにし、ハムは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。レタスはせん切りにして水に放す。
- ② フライパンにバター大さじ1を溶かして、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、たけのことハムを加えて炒め、全体に油がまわったら火を止める。粗熱がとれたらホワイトソースを加えて混ぜ合わせてバットに広げ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 6等分してまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。揚げ油を高温(180度)に熱してコロッケを入れ、1分くらいずつカラリと揚げ、油をきる。皿に盛って、レタスの水をきって、ミニトマトも添えれば完成です。是非お試し下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

お米の研ぎ汁活用法



毎日口にするお米。そのお米から出る研ぎ汁は、今号の研究野菜であるたけのこのアク抜きなどでよく使われますが、お掃除の場面でも大いに活用できることをご存知でしょうか？

今回はそんなお米の研ぎ汁活用法を紹介します。

ワックスとして

ぬかの脂分には汚れを落とす働きと、フローリングの床や家具の“つや”を出す働きがあります。ワックスのかわりにかけて、しばらくしてから乾いた布で拭き取ると、ピカピカになります。しかも、滑らないという利点もあります。お試しください。

台所洗剤として

お米の研ぎ汁には洗浄能力があるので、汚れた食器をしばらく研ぎ汁につけてから洗うと、洗剤いらずできれいになります。フライパンもぬくもりがあるうちにこれで洗えば、洗剤を使わずに汚れ落としが出来ます。

消臭剤として

きつい匂いがなかなか消えなくなってしまったプラスチック容器などは、研ぎ汁の中に1~2時間つけておくと、ウソのように匂いが消えます。

ホームページが新しくなります！

あなたの住みいるパートナー 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

新HPアドレス <http://www.topworks.org/>

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。

季節はあっという間に変わっていき、沼川沿いの桜も、葉桜に変わり始め、野菜も春野菜が出始めています。

はらの旬を感じに是非遊びにいらして下さい。
原産直市生産者一同



たけのこ(筍)を研究する

たけのこは、イネ科のタケの若芽をさすもので、日本や中国で一般的によく食べられている野菜です。成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。

美味しいたけのこの選び方は、形がずんぐりとした釣鐘型もので、外皮は薄茶色でしっとりとして毛ばだち、先端は黄色く、切り口が白くてみずみずしいものがよいです。根元の赤い粒々が小さくて少ないものほどやわらかいです。

ちなみにメンマ(しなちく)は、中国南部や台湾で栽培される麻竹(まちく)のたけのこを蒸し、塩漬けにして乳酸発酵させ、天日乾燥したものです。

地産の旬、たけのこ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。

4/18・25 5/2・9・16

雑柑・ほうれんそう・菜の花(からし菜)・みつば・古根しょうが

せり・エシャレット・たまねぎ・じゃがいも・たけのこ

葉ネギ・キャベツ・にんじん・水菜・スナックエンドウ・トマト

赤飯・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

花びらを使って絵を描こう!

今月の25日の土曜日に沼津中央公園で、NUMAZU OHANART(春 満開(くぬまづ おはな)とはるまんかい)が開催されます。このイベントは東海大学感性デザイン学科の学生主催で行われ、チューリップの産地富山より、間引きされ捨てられるはずのチューリップを沼津に取寄せて、花びらにし、地上絵を描きます。



花びらを使って地上絵を描くことは、イタリアの「インフィオラータ」という名の祭礼が起源で、イタリア語で「花を敷き詰める」という意味です。日本でも同様のイベントが行われはじめ、兵庫県の「インフィオラータ神戸」や長野県の「善光寺花回廊」が有名です。今回のイベントは、東海大学の学生さんがそういったお祭りにならって、沼津のまちで沼津市民の皆さんと一緒に花びらで絵を描きたいという思いから実現したものです。



チューリップの香りに包まれて、天然の色彩を使って、絵を描く。花びらを並べている姿や完成した地上絵など、綺麗な写真もたくさんとれそうです。こんな体験は滅多に出来るものではありません。参加・観覧共に自由ですので、4月25日土曜日は沼津中央公園に是非遊びに来て、体感していただきたいです。

イベント主催者:東海大学

NUMAZU OHANART(春 満開(オハナートは、お花とアートの造語))

日時:2009年4月25日(土)

雨天決行

午前9時 花びら取り

午前10時半 制作開始

午後2時 完成予定

場所:沼津中央公園

問合せ 055-968-1113(東海大学)



花びらで絵を描いている様子(長野)