



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.42

## みどりさんのおすすめレシピ

### だしも水も使わないで作る肉じゃがの作り方

インターネットで調べていて、たまたま知った調理法です。だしも水も使わずに本当に出来ました。じゃがいもが美味しい季節。簡単肉じゃがで召し上がってみて下さい。



#### 材料 (2~3人分)

牛肉 150g、じゃがいも 2~3個、たまねぎ 1個  
 にんじん 1本、醤油 大さじ2と1/2、さとう 大さじ1  
 酒 大さじ1、油 大さじ1

#### 作り方

- ① 牛肉は薄切りのものを一口大に、玉ねぎはくし型に、にんじんとじゃがいもは乱切りにして下さい。
- ② 熱した鍋に油を入れて、牛肉を炒め、砂糖・醤油・酒を入れます。感覚的にはスキヤキよりちょっと味が濃いめ位になっていると美味しく出来ます。
- ③ 味を確認したら、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを加えて中火でふたをして、約20分ほど煮たら完成です。

※ 時々底からかき混ぜたり、火加減の調節は忘れずして下さい。

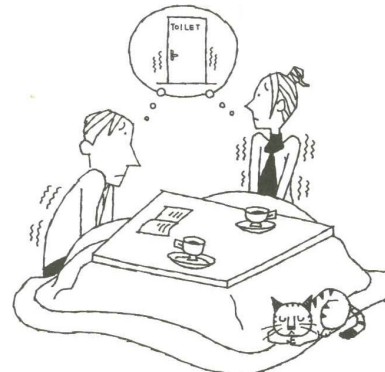
お手軽で手早く出来る肉じゃがです。是非お試しください。

## 快適に住むってどういうこと?

住環境の快適さとは、ある程度科学的に解明されて、6つの要素で構成されています。「温度・湿度・輻射(ふくしゃ)・気流・着衣量・作業状態」の以上6つの要素が絡み合っ、快適な空間・不快な空間と人間は判断しています。

例えば、とっても快適な温湿度環境にいても、空気がまったく動いていないと不快と判断しますし(気流の効果) 快適とは言いがたい温室度環境にいても壁が自分の体温より低いと快適と判断することもあります(輻射の効果)

ちょっとした例ですが、6つの要素、どれがかけても快適さを確立できないというのが少しおわかりになられたでしょうか?全ての要素をコントロールできることで、はじめて快適さを得られるということになります。しかし、この6つの要素でコントロールが難しい要素があります。それが「輻射:ふくしゃ」です。輻射はいわゆる周りの物体からの温度です。住宅なら、壁や天井、床などがいい例です。エアコンをかけて気温をグングン下げているのに、不快



だったりします。それは、気温とは別に壁や天井が熱いことが原因です。天井なら自分がいる位置と5℃以上差があると不快に感じ、壁だと10℃以上差があると不快に感じます。空気をコントロールしていると共に、実は壁や天井・窓などの温度をエアコンなどでコントロールしているということは、あまり知られていない事実です。輻射(ふくしゃ)を制することが、快適空間に近づく第一歩なのです。

ホームページが新しくなりました!

## 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

新HPアドレス <http://www.topworks.org/>

### シリーズ① 快適さの6要素



# 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。

産直市の棚の上には夏野菜が満載です。お盆までが最盛期です。きゅうり・トマト・いんげん豆。是非手にとって、味わって下さい。

原産直市生産者一同



### 美味しいスイカの見分け方を研究する

美味しいスイカの見分け方って、よく叩いて調べたりしますが、実際聞き分け方って分からないですよね。先日それを調べていたら、判りやすい見分け方が載っていたので紹介したいと思います。

叩いてみても音が、「パンパン」という高い音よりも「ポンポン」の方が、水が全体的に回っていて美味しいそうです。「ポコポコ」までいくと、中で実が割れているそうなので、切ったときの見た目も重視するときは、選ばないほうが良いとのコト。ちなみに「ポコポコ」は「ポンポン」を通過しているの、甘みは高いそうです。甘みがあるかないかより、十分熟してから出荷されているかどうかを見ると、スイカのツルを見るといいそうで、やや枯れかけたツルになっているものを選ぶと、熟すギリギリまで畑で栄養を吸っていた可能性が高いそうです。

◎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。

7/18・25 8/1・8・15

たまねぎ・きゅうり・夏菊(お盆用)・みょうが・スイカ

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆・葉ネギ・白ウリ

じゃがいも(男爵・メイクイン・北あかり)・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・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。

# お詫びとお知らせ

毎年、原浮島ふるさと祭りに、お祭りの賑わいになればと思い、トップワークスで出店を出させていただいています。今年も、もちろんそのつもりで準備していましたが、今年は、いつも以上に皆さんに喜んでいただけるようにと、数多くのテレビ番組で取り上げられている、伊豆のモッフル屋さん「伊豆黒餅本舗」に交渉致しまして、全面協力を得ることが出来、原浮島ふるさと祭り支店という形で1日限定のお店を出す予定でした。

調理の練習や看板製作などを行って準備万端でしたが、なんと我社の手違いで出店申込みをし損ねていました。やる気満々で準備していただけない、従業員・パートナー会共々、とても落胆したのですが、気を取り直して「伊豆黒餅本舗」さんに再度お願いして、8月30日に行います、当社の「お客様感謝祭」に支店として出店許可を頂きました。

<p><b>女性人気 No.1</b></p> <p>サファリ店の一番人気メニュー。焼きたてのあつあつモッフルの上につめたーいバニラアイスと黒みつ&amp;きなこをトッピング。おももち、アイスも、きなこも。どれもこだわった素材を使用。</p> <p><b>果みつききなこアイスモッフル</b></p> <p>450円</p>	<p><b>リピート率 No.1</b></p> <p>すべてのマヨラーに贈るハマリ度No.1メニュー。いちどに3個食べた方もいます(笑)中に熱の通ったマヨ。上にたっぷりそのままマヨ。さらに甘めのダシ醤油が相性バツグン!</p> <p>お好みで唐辛子をかけるとより美味しくなります。</p> <p><b>マヨこしょうモッフル</b></p> <p>450円</p>	<p><b>Moffle</b></p> <p>あつあつサクサクのモッフルにひんやりバニラアイス。ホイップ&amp;チョコをトッピング。</p> <p>おどろくかもしれないけれど。アイスとおもちがよく合います。とける前に食べてもいいし。とかしながら食べても美味しい。</p> <p><b>アイスチョコホイップモッフル</b></p> <p>600円</p>
--	--	--

「モッフル」とは、お餅を鯛焼きのように鉄板で挟んで焼いたもので、外がパリパリで、中がフワフワの状態のお餅にトッピングをして食べるもので、「おもち」+「ワッフル」をあわせた造語です。

全国各地で売られていますが、特に「伊豆黒餅本舗」さんのモッフルは、モッフル用のお餅を研究されたこともあって、グンを抜いて美味しいと評判で、河津桜まつりでは1日に1200食を販売され、連日長蛇の列が出来ていました。県内では、天城の浄蓮の滝、富士サファリパーク、だるま山レストハウスでお店を構えられています。

なかなかこの辺では、食べられる機会がないだけに是非味わっていただきたいと思っています。来月のはらまる通信に、「お客様感謝祭」のチラシを入れさせていただきますので、そちらで詳しい情報をご覧になって遊びにいらしてください。今年はお祭りに出店を出せず、本当に申し訳ありませんでした。