



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.44

みどりさんのおすすめレシピ

豚肉と里いもと蓮根の炒めものの作り方

煮物のイメージが強い、旬の里いもを蓮根や豚肉と炒めて、食感を楽しめる一品にします。是非作って召し上がってみてください。



材料 (4人分)

豚肉の切り落とし 150g、里いも 4~5個、蓮根 1本
 ニンニク 1片、油 大さじ1、しょうゆ 大さじ2、酒 大さじ1
 水 100cc

作り方

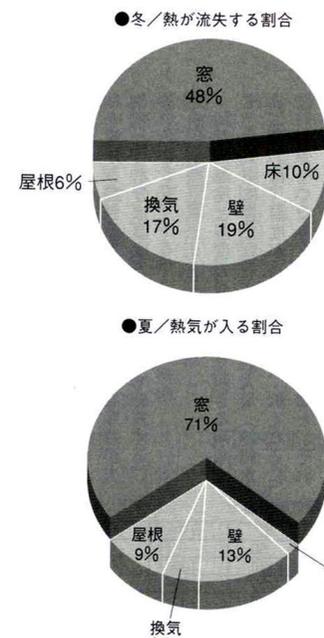
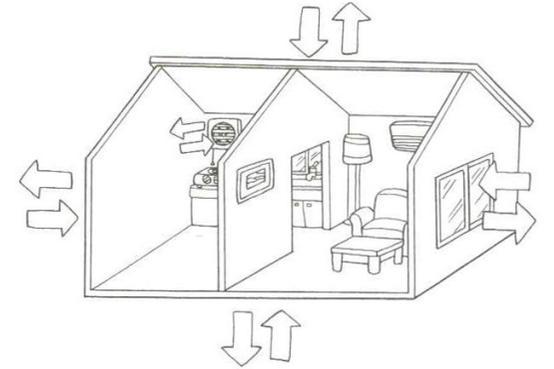
- ① 里芋の皮をむいたら、1cm幅のクシ切りにして電子レンジで4分弱温めます。蓮根は薄くスライスして、酢水にさらします。豚肉は食べやすい大きさに切っておきましょう。
- ② 熱したフライパンに、油とニンニクを入れて炒めます。香りが出たところで豚肉を入れ、少し火が通ったら里いもと蓮根を入れてよく炒めます。
- ③ 大体火が通ったら、しょうゆ・酒・水を合わせたものをフライパンにいれ、水分がなくなるまで中火で炒めます。汁気が少し残ってる状態になったら、一気に強火に上げて炒めてあげたら、完成です。

里芋を薄く切ると火の通りが良いのでオススメです。是非お試しください。

快適に住むってどういうこと?

シリーズも3回目になりました「快適に住むってどういうこと?」今回は快適な住環境をつくるのに壁(周囲)の温度のコントロールが重要ということをお話して終わりました。「夏は窓に簾をかけましょう。」これは周囲壁面の温度コントロールすることと同じことです。では、快適な住環境を作るに当たって、どこを一番最優先でコントロールすべき

シリーズ③
冷機・熱気が侵入するところ



かなのでしょうか?左のグラフは、冬の暖房時、夏の冷房時に熱気が住宅のどの部分からどれだけ移動するかを示したものです。こうやってみると一目瞭然。夏は半分、冬は約7割の熱の流出入を、窓が行っているのです。例えば、住宅の性能が上がるにつれて、床・壁・天井・屋根には断熱性の優れた材料が使われてきました。そんな壁などの重装備化に遅れを取っているのが、窓なのです。ほとんどの窓は昔と変わらない1枚ガラスしか入っていません。床面積約40坪の住宅の場合、窓の面積は約30㎡です。この30㎡の窓をコントロールをしない限り、どんなに快適な空間を作ろうと、エアコンや暖房機を使おうと、その大部分を無駄にしてしまうのです。

そういった意味で、先月の「夏は窓に簾をかけましょう。」というのは、理にかなったことなのです。今年は簾の季節は終わりましたが、来年も是非実践して下さい。

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/>

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



第2回 ホームウエルトツアワークス感謝祭を無事に終えることができました。
9月29日、テレビ東京「ガイアの夜明け」にて当日の様子が放送されます。ご覧下さい。



里いもを研究する

サトイモ科サトイモ属の植物で、名前の由来は単純明快。山で採れる山芋に対して、里で採れるので里芋。芋は茎が太って出来たものです。畑だけでなく田んぼでも栽培され、アジアを中心に広い範囲で200種以上が作られて人々の食生活を支えています。もともと熱帯性の植物なので、寒さには弱い植物です。浅く植えると小さな子芋がたくさんでき、深く植えると子芋の数は少ないのですが、一個一個が大きくなります。

里いもを塩ゆでして食べる料理法を衣被(きぬかつぎ)といいますが、衣被とは、昔の女性が頭と顔を隠すために頭から肩にかけていた布の事です。ゆでた里芋を押すと皮から中身がスルッと出てくる様子が、女性の頭の布がスルッと取れて白い肌が現れる様子に似ているという所からつけられた名前だそうです。

◎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。

9/19・26 10/3・10・17

たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが・長芋・大根

秋なす・ゴーヤ・インゲンマメ・サトイモ・葉ネギ・ししとう

じゃがいも・さつまいも・夏菊(お彼岸用)・赤飯・五目ずし

たくわん・お茶・味噌・漬物・新米

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。