



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.48

## みどりさんのおすすめレシピ

### 簡単みかんケーキの作り方

みかんが余ってきたなと思ったら、違うデザートにしちゃいましょう。みかんジャムを作って練りこむだけの簡単ケーキです。



#### 材料 (2人分)

＊の材料→みかん 3～4個、グラニュー糖 大さじ2、はちみつ 大さじ2

☆の材料→無塩バター 50g、グラニュー糖 大さじ5、卵 1個

★の材料→薄力粉 50g、ベーキングパウダー 2～3g

#### 作り方

- ① 外皮をむいたみかんを房に分けてボウルに入れ、軽くスプーンでつぶして＊の材料と合わせて軽く混ぜて電子レンジへ入れます。(500W)
- ② 5分ごとに様子を見ながらチンしてください。(約15分)ある程度煮詰まったらOKです。レンジから取り出して冷ましておきます。
- ③ オーブンを180℃に温めておきます。
- ④ ☆バターをボウルに入れレンジで30秒。柔らかくなったら砂糖を混ぜ、卵を混ぜる。★の薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れます。
- ⑤ 先ほど煮詰めたミカンボウルに入れ、混ぜすぎないように軽く混ぜ合わせる。出来上がった生地を型に入れてオーブンへ入れます。180℃30分。
- ⑥ 生地の中あたりに竹串を刺して生っぽい生地がついてこなければ焼き上がりです。少し冷めたら型から取り出して冷ませば完成です。

# 住まいのワンポイントアドバイス

防犯の心がけ6か条

前回、空き巣被害を防いでくれる原交番の話を書きましたが、最近不況のあおりもあって、空き巣被害が増えてきているようです。無断侵入やストーカー行為など、暮らしを脅かす犯罪行為も多々あります。これらの犯罪を未然に防ぐために、自分の身の安全は自分で守るという心構えが必要だと思います。今回、当たり前だけど守りたい防犯に対する心がけをご紹介します。



## 防犯の心がけ6か条～ささいな事から心がけ～

### ① ちょっとした外出でも必ず施錠

ゴミ出しや近所への買物など、ほんの数分の外出であっても必ず鍵をかけて出かけましょう。

### ② 格好だけでは信用しない

最近の空き巣は、営業マンや作業員の格好をしていることが多いので、身なりだけでは安心してはいけません。

### ③ 合鍵を置かない

ポストや植木鉢の下など、安易に合鍵を置かないようにしましょう。空き巣は合鍵で堂々と入ります。

### ④ 貴重品の隠し場所を分散

貴重品の中でも、特に通帳と印鑑は狙われやすいです。普段から別々の保管を。

### ⑤ ベランダや小窓に必ず施錠を習慣に

ベランダや浴室の小窓は、カギをかけていない場合が多く、狙われやすい場所です。防犯対策を万全にしましょう。

### ⑥ 在宅時も必ず施錠をしましょう

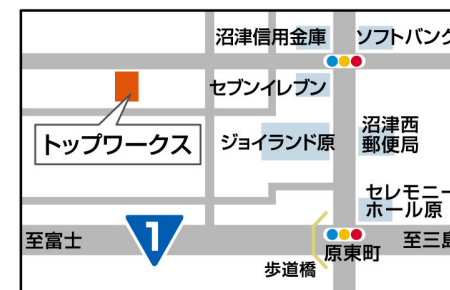
テレビや電話に集中していたり、昼寝をしていると、意外と不審者の侵入に気がつかないものです。安心せずにご注意を。

トステムのリホームチェーン



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



## 株式会社トップワークス

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2

TEL (055) 967-6166 FAX (055) 967-7933

0120-54-6166

<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。

春・夏野菜の準備もはじまり、冬野菜の旬もそろそろ終わりを迎えます。

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



## みかんは食べても太らない？

みかんは甘いから太ると思いきや、実はみかん1個のカロリーは、ショートケーキの10分の1程度なのです。(みかん37キロカロリー、ショートケーキ344キロカロリー)果物は水分がとても多いため、重さや容積に対してカロリーは低く、桃を2~3個食べて、ようやくご飯1杯分に相当します。たとえば牛肉は、大体果物の約10倍のカロリーがあります。ポテトチップスならば、100グラム(大体一袋が100g)あたり550キロカロリーで、果物の15倍近いカロリーがあります。果物は低カロリーで水分が多いため、量がかさばりお腹にたまりやすいので、肥満になるのを防いでくれるのです。栄養の面から見ると果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維、その他の身体に良い成分がたくさん入っています。果物は、重さや量のわりに低カロリーで、スリムになりたい人にお勧めなのです。

◎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、ご了承ください。

1/23・30 2/6・13

大根・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さといも・こかぶ・ブロッコリー・切干大根

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・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。

# ちよつとのんびり コーヒーブレイク

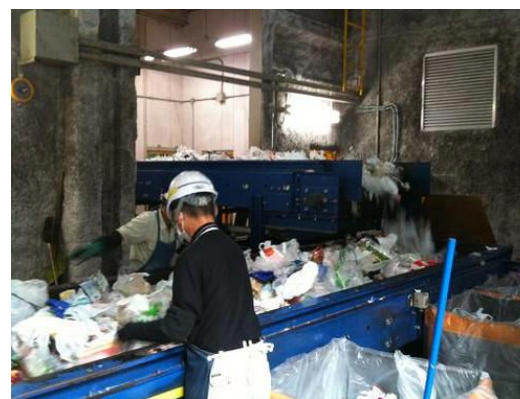
市民環境大学ごみ講座~秋山博則さんの感想~

先月まで2ヶ月間、沼津市のゴミ対策推進課主催で、「市民環境大学ごみ講座」というセミナーが行われていました。とても興味深い内容だったので、私も受講したかったのですが、仕事の都合上参加できませんでした。しかし、受講者のうちの1人、大門町にある古着屋「PiLOT(パイロット)」の店長さんである秋山博則さんが、受講しての感想を日記「PiLOT準備室」に書いてくださったのを拝見しました。とても素晴らしい内容だったので、多くの人に見ていただきたいと思い、本人の了承を得て転記させていただきました。ご覧になってください。



こんにちは。ヒロノリです。先日、沼津のゴミの状況について考える「市民環境大学ごみ講座」に、2ヶ月間、参加してきました。とても興味深い話を聞くことが出来て、あっという間の2ヶ月でした。

週に一度回収のプラスチック包装容器(プラスチックゴミ)は、沼津市だけで、毎日約8トンも集まる!それらは実は、温暖化防止、CO2削減ということで、燃やされずに、材料として再利用されています。(公園のベンチや柵、プラタ等)と言っても、誰もそれを買ってはくれません。沼津市は、1ト当たり約3500円払って引き取ってもらいます。1年で約1千万円の税金がここだけに使われている。更に毎日8トの送料は、当然税金から。しかし、そのゴミはぬれていたり、汚れていたり、PETボトルが入っていたり、プラパカ、スト、歯ブラシ、CD、そして、スーパーの沼津市指定の袋など、プラスチックみたいな物でもプラマークが入っていない物が混入していると、(中にはビニ、加、携帯の充電器やIPADのリチウム)粗悪な材料と指定され、引き取りに1ト当たり65000円(約19倍)掛かる様になる。1年間で約2億円になってしまう。一度、下がった評価を元に戻す為に、新たに手選別部門を増設。既に2億円掛かっているのに、職員を増やす事は



出来ない。いくら、毎日8ト、手で選別しても、追いつかない。みんなの心がけ一つで、毎年1億9千万円の無駄が省ける。もう一つは、週2回収する燃やすゴミ。毎日150トも出る。大体、毎日1人1kgの燃えるゴミを、排出していることになる。そして、実はこのゴミの50%が水分。水分を含んだ、重くて、燃えにくい、ゴミを運ぶ収集車の存在。もう1度、自分の出来る事を考えてみよう。