



はらまる通信

HARA



MARU

TSUSHIN



VOL.49

みどりさんのおすすめレシピ

とり大根のおろし煮の作り方

大根をたくさん頂いたので、インターネットで調べてこの料理を発見。とっても美味しかったので、是非作って食べてみてください。



材料

鶏のムネ肉 1枚、大根 15cm程度、長ネギ 1本
ごま油 大さじ1、醤油 大さじ3、砂糖 小さじ1

作り方

- ① 長ネギを細かく小口切りにし、大根をおろします。ここでポイントは、おろした大根はしぼらない状態にしておきます。
- ② しぼっていないおろし大根に、切った長ネギ、ごま油、醤油、砂糖を入れて混ぜます。
- ③ 調味料を混ぜたおろし大根に、鶏肉を30分程度漬け込みます。
- ④ 漬け終わったら、漬け汁から鶏肉を取り出し、きれいに水分を落とします。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油を敷いて、鶏肉の両面にほんのり焼き色が付くまで焼きます。
- ⑥ 焼き色が付いたら、大根おろしを漬け汁ごとフライパンに入れ、15分ほど弱火で煮込めば完成です。

※味見をして、味が薄かったら醤油をたして味を調べて下さい。鶏肉が柔らかくて美味しいですよ。是非お試し下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

住宅エコポイント
って何？

2009年12月に「明日の安心と成長のための緊急経済対策」において閣議決定されて、家電のエコポイントと同様に、エコリフォーム・エコ新築をされる方に、様々な商品などと交換できる住宅版エコポイントが創設されました。新聞等でお知りになった方も多いと思いますが、詳細なところが見えていない分、当社のお客様から問合せを頂きます。今回、この制度のよく問合せをうけるポイントをまとめてさせていただき、解説させていただきたいと思います。



ポイント①申請条件 2010年1月1日～12月31日にエコリフォームに工事着手したもので、1月28日以降に工事が完了した物件であること。

ポイント②工事内容 窓の断熱工事又は外壁、屋根・天井、床の断熱工事
上記の工事に併せてバリアフリー工事をするとポイントが加算されます。

ポイント③補助金の併用 他の補助金を利用した断熱工事や介護保険の補助金を利用したバリアフリー工事は併用できません。

※ 詳しい内容などは「トップワークス」又は「エコポイント 沼津」で検索、当社のホームページでご覧になっていただくかお電話にて問い合わせ下さい。
エコリフォーム（1戸あたり300,000ポイントを限度とします）

窓の断熱改修	内窓設置	大(2.8㎡以上)	中(1.6㎡以上2.8㎡未満)	小(0.2㎡以上1.6㎡未満)
	外窓交換	18,000ポイント	12,000ポイント	7,000ポイント
	ガラス交換	大(1.4㎡以上)	中(0.8㎡以上1.4㎡未満)	小(0.1㎡以上0.8㎡未満)
		7,000ポイント	4,000ポイント	2,000ポイント
外壁、屋根・天井、床の断熱改修	外壁	100,000ポイント	30,000ポイント	50,000ポイント
	屋根・天井			
	床			
バリアフリー改修 (50,000ポイントを限度とします)	手すりの設置	5,000ポイント	5,000ポイント	25,000ポイント
	段差解消			
	廊下幅等の拡張			



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

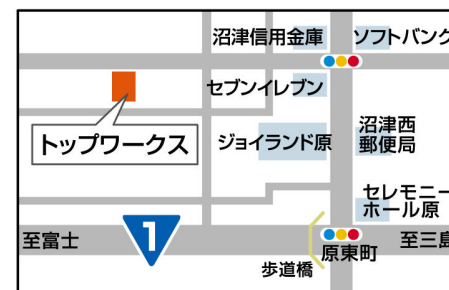
株式会社トップワークス

〒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。

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



大根とカブの違いを研究する

もうすぐ冬野菜が終わり、鍋やおでんでお世話になった大根も旬を終えます。今回は大根とカブが近くて、見た目がそっくりなカブとの違いを研究してみました。

大根とカブは共にアブラナ科の植物ですが、ダイコンはダイコン属に、カブはアブラナ属です。また、染色体はダイコンがn=9、カブはn=10だそうです。葉の形の違いが一番分かりやすいです。ダイコンは切れ込みがあり、カブは丸葉です。肥大部分もよく似ていますがダイコンは根が肥大したもので、カブは胚軸が肥大しカブの根はその下にあります。カブはダイコンに比べて細胞壁が薄いので、煮すぎたり、ぬか漬けで長くおきすぎると形がなくなってしまいます。カブには多糖類のペクチンが多く、少しぬるぬるした触感があります。

◎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。

2/20・27 3/6・13

大根・雑柑・ほうれんそう・白菜・ねぶか・アピオス

さといも・こかぶ・ブロッコリー・せり

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

最近、原のまちで、右のポスターをよく見かけることと思います。これは、来る3月20日にキラメッセぬまづにて開催される沼津プロレスのポスターです。地域密着お茶の間プロレスをコンセプトに、プロレスの粋だけにこだわらず、様々な地域貢献活動に積極的に取り組む「沼津プロレス」。今回の大会宣伝ポスターの中心にうつっている選手は、原出身の駿河(伊東)永悟選手です。駿河永悟さんは、沼津プロレスの中心選手でありながら、普段は沼津市の清掃職員として日々汗をかかれています。見るからに強そうな体をされていますが、それもそのはず、駿河永悟さんは、現在ベンチプレスの全日本チャンピオンで、日本記録保持者でもあります。その記録は290kg。今年の4月と6月に、世界大会へ出場することが決まっています。こんな身近なところに、世界へ挑戦する選手がいるなんて、誇らしく感じますね。世界へ挑戦する前の駿河永悟選手を応援しに、是非キラメッセへ足をお運びください。また、いつも地域を一生懸命応援している沼津プロレスを、地域で応援して欲しいと1ファンとして願っています。是非に！



地域密着お茶の間プロレス

沼津プロレス第13戦『キラメッセ・フォーエバー』

日時：3月20日(土) 17:00開場 18:00開始 20:30終了

場所：キラメッセぬまづ

料金：一般3000円(前売り2500円) 小学生以下無料

中高生1500円 65才以上2000円

主催：沼津プロレス <http://www.numapro.com/>

連絡先：mail@numapro.com 080-5130-8675

