



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.50

みどりさんのおすすめレシピ

冷製にしても美味しいミネストローネの作り方
ランチ用として、パスタ入りのレシピにしてみました。夏野菜がたっぷり取れる料理ですので、是非作って召し上がってください。



材料 (4人分)

- スパゲティ 80g、ベーコン 4枚、じゃがいも 1個、ピーマン 1個
- たまねぎ 1/2個、にんじん 1/2本、水煮トマト 2個、水 2カップ
- 下茹でしたインゲン 100g、固形スープ 2個、ローリエ 1枚
- サラダ油 小さじ1、トマトケチャップ 少々、塩コショウ 少々

作り方

- ① ベーコンと玉ねぎ・ジャガイモ・ピーマン・にんじんは 1cm 角の色紙切りにします。スパゲティは 10cm 程度の長さに折っておきます。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒めます。タマネギが透き通ったら、ジャガイモ・ピーマン・にんじん・トマトの水煮・水・固形スープ・ローリエを加えて煮立てます。
 - ③ 煮立ったら、アクを取り、下茹でしたインゲンマメを加えて 10 分ほど煮ます。
 - ④ 鍋にスパゲティを入れ、さらに 7~8 分煮込みます。
 - ⑤ トマトケチャップ、塩コショウで味を調え器に盛れば、完成です。
- ※お好みで粉チーズをかけてみてください。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

今月の3日、沼津の新仲見世商店街に「スキルパ 沼津ものづくり体験館」という施設がオープンしました。3年前に開催された技能五輪国際大会からつづく、沼津のものづくり事業の一環で設けられた施設です。この施設では、毎週末に体験教室が開催され、ものづくりの大切さを身近に感じてもらえるようにといういろいろなプログラムが組まれています。その中でも特に面白いと思うプログラムを今回紹介したいと思います。それは、「宇宙の学校」という親子参加型の学習プログラムです。

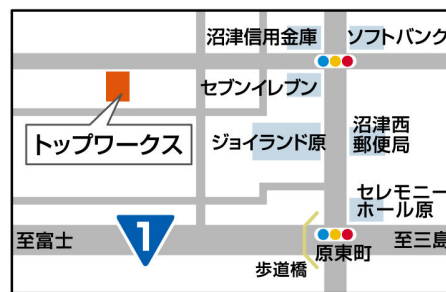
宇宙の学校は、JAXA 宇宙教育センターと連携している KU-MA 子供・宇宙・未来の会が主催しているスクーリングで、科学実験や工作実験を親子で取り組むことで、子どもたちの心に好奇心・冒険心・匠の心を育てていながら、親子の絆を高める素晴らしい教室です。KU-MA の先生方から教えていただく単純な理科の実験から、その原理が世の中にどう役に立っているのか。また宇宙空間でどのように利用されているのかを教えていただけます。その内容は子供のみならず、大人も感嘆する内容です。ぜひ参加してみてください。



- 伊豆・宇宙の学校 沼津サテライト
- (KU-MA、JAXA 宇宙教育センター)
- ☆海の水はなぜ青い ☆にじをつくろう(7月10日)
- 参加料金 親子 1組 500円(子ども2人でも同じ)
- 応募制限 / 小学生程度
- 開催場所 沼津ものづくり体験館 スキルパ
- 住所 沼津市大手町4丁目4-11 IZUビル 21
- TEL 055-952-3232



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。

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



お詫びとお知らせ

はらまる通信をお読みくださっていた皆様、4ヶ月ほどお休みしてしまい申し訳ありませんでした。はら地域の皆様に、日常をよりたのしんで生活していただけるように、建築という「ハード」だけでなく「ソフト」でも皆様のお手伝いしたいと考え、始めさせていただいた「はらまる通信」。日常の勤務の忙しさから、お休みしてしまいました。お休みしている間にも、皆様に少しでもお役に立てる情報を収集してまいりました。これからも地元でゆるやかに心豊かな生活を皆様に送っていただくお手伝いが、少しでもできれば幸いです。皆様にご愛顧いただけるように「はらまる通信」を書いていきますので、またお付き合いの程、よろしくお願ひします。

インゲンマメを研究する

今回はインゲンマメの研究です。インゲンマメは江戸時代、徳川将軍・家綱の招きで明から来た隠元禅師という和尚さん(宇治・万福寺開祖)が日本に持ってきたとされています。このときに隠元豆という名前が付けられたそうです。関西ではインゲンマメを三度豆と呼んだり、北海道では菜豆(サイトウ)と呼ばれます。

インゲンマメは非常に多くの種類があり、日本で知られているものは200種類。世界中では1,000以上の種類があると推定されます。代表的な金時豆をはじめ、白餡の原料になる白いんげん。インゲンマメの中で最も美味しいといわれる虎豆。ポップコーンのように弾けるヌーニャスなどがあります。今、一番美味しいのはこれらの若さやである、さやいんげんでしょうか。美味しいさやいんげんを買って是非召し上がってみて下さい。

◎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。

7/17・24・31 8/7・14

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・メークイン・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、エコロジータ環境を応援します。買い物袋は持参してください。

<p>女性人気No.1</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&きなこをトッピング。おもちも、アイスも、きなこも。どれもこだわった素材を使用。</p> <p>黒みみつきなごアイスモッフル</p> <p>450円</p>	<p>リピート率No.1</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!お好みで唐辛子をかけるとより美味しくなります。</p> <p>マヨこしょうモッフル</p> <p>450円</p>	<p>Moffle</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&チョコをトッピング。おどろくかもしれないけれど、アイスとおもちがよく合うんです。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>アイスチョコホイップモッフル</p> <p>600円</p>
--	--	---

今年のふるさとまつりに、モッフル屋を出店します。

「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。

去年の当社の感謝祭でも行列が出来、「焼き立てが美味しい!」とお客様にとっても喜んでいただきました。今年は新メニューをさらに増やして、笑顔で美味しいとっていただけるように焼いていきますので、ぜひ食べにきてください。社員共々お待ちしております。