



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.52

みどりさんのおすすめレシピ

甘辛ナス丼の作り方

ナス好きの我が家で、ネットで調べたレシピを見ながら作った一品です。甘辛な味付けのトロトロのナスに温泉たまごが絡むと絶妙な美味しさです。是非作って召し上がってみてください。



材料 2人前

ナス 大1本、生姜 スライス2~3枚、片栗粉 大さじ1、ご飯 適量
みりん 大さじ4 醤油 大さじ、煎りごま 適量、温泉たまご 2個

作り方

- ① 生姜をみじん切りにし、ナスを1cmほどの輪切りにして水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパーで水気をしっかり吸い取る。
- ② ビニール袋にナスと片栗粉を入れて口を閉じて振り、満遍なく付けます。
- ③ フライパンに油を入れ、ナスを焼きます。焼き加減は両面を返しながらしんなりするまでです。
- ④ ナスをいったん取り出し、生姜をかるく炒めて香りが出たら、みりんと醤油を加えてナスをフライパンに戻します。ナスに照りととろみが付いたら火を止めます。
- ⑤ ご飯をいれた丼にナスを盛り、温泉たまごを乗せ、タレをかけたあとに、ゴマを振り掛ければ完成です。

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



秋ナスの豆知識

ナスは寿命の長い植物で、4月中旬~5月上旬頃に植えて霜が降りるまで収穫できます。温度さえ保てば越冬も出来ます。しかし、木の若いうち、温度の高い10月上旬までに収穫されるナスが一番おいしいと思います。それが秋茄子です。

◎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。

9/18・25 10/2・9・16

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

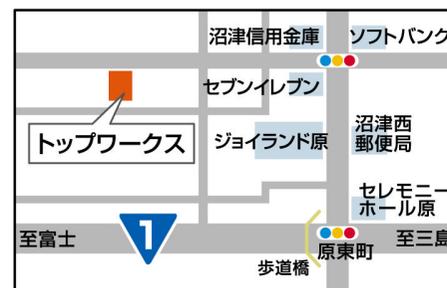
干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※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。



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>

住まいのワンポイントアドバイス

お風呂の掃除術
三大汚れをやっつけよう！



猛暑だった夏も終わり、ようやく秋を感じるようになりました。これから入浴時間もだんだん増えてくることでしょう。そこで、皆さんに快適な入浴時間を送っていただこうと思い、今回はプロの掃除術を紹介したいと思います。お風呂汚れは、主に湯あか・カルシウム・カビの三つの汚れがあります。それぞれの落とし方を上手く活用して、きれいな浴室でのんびり過ごしましょう。

①湯あかの汚れ

浴槽に、湯アカがこびりついてる場合、浴室用洗剤を含ませたティッシュペーパーを貼付けるか、浴室用洗剤をスプレーしてから、台所用ラップを貼付けて湿布し、汚れが浮いてからスポンジなどで軽く擦るときれいになります(人造大理石や一部のポリ浴槽は、変色する場合がありますので要注意)。また、重曹をスポンジやストッキングにたっぷりつけて擦る方法も効果的です。

②カルシウムの汚れ

浴槽の縁やタイルにつく白くモヤモヤした汚れは、水の中に溶けているカルシウムの成分が残った物。入浴後、タオル等で水滴をきっちり拭き取ることで防げます。軽い汚れの場合は、ストッキングにクリームクレンザーをつけて擦り、少し頑固な汚れの場合は、絞ったストッキングに入れた石けんつきスチールウールで擦ります。その後、水できれいに洗い流して完成です。

③カビの汚れ

カビの原因は、高温多湿とホコリや汚れ。カビを防ぐには、こまめな掃除と換気がポイントです。タイル面は、毎入浴後にシャワーで石けんカスやアカを洗い流しておく掃除が楽になります。また、定期的に、ふきんや食器の殺菌消毒に使う塩素系漂白剤の使用済み溶液をタイルや床にまき、しばらくおいて水で流すのもおすすめです。タイル一面に新聞紙を広げ、2、3倍に水で薄めた塩素系漂白剤をまき1時間後水で洗い流す方法もあります。



第3回 ホームウェルトップワークス感謝祭 無事に終わることが出来ました。



多くのお客様にご来場いただき、ありがとうございました。来年も是非遊びに来てください。