



はらまる通信

HARA



TSUSHIN



VOL.56

みどりさんのおすすめレシピ

菜の花と舞茸のうどんの作り方

春野菜で到来する春を待ちわびつつ楽しむうどんです。お手軽でボリュームたっぷりなので、食べ盛りのお子さんにも喜ばれます。是非試してみてください。



材料 (1人前)

茹でうどん 1玉、菜の花 半束、舞茸 半パック、玉ねぎ 1/2個
オリーブオイル 適量、小麦粉 大さじ1、牛乳 200cc、塩 適量
コショウ 適量、ケチャップ 小さじ2、粉チーズ 少々

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにして、菜の花を下茹でし、うどんをお湯でサッと洗いほぐします。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンで玉ねぎを炒めたら、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく絡めて炒めます。
- ③舞茸を入れて全体的に絡めたら、牛乳を冷たいままフライパンに入れ、とろみがつくまで混ぜながら火にかけます。
- ④塩とケチャップで味を調節したら、下茹でした菜の花とうどんを入れます。
- ⑤うどんがなじんだら、コショウと粉チーズを入れ全体的に絡めたら完成です。

住まいのワンポイントアドバイス

寝具のお手入れ方法

計画停電が始まって生活サイクルが定まらず、皆様日常大変な思いをされてることと存じます。特に夜間停電の日は、停電が始まる前に全ての家事をこなさなければならず、夜は時間をもてあましてしまっ、早めに寝てしまうなんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな方のためにより気持ちよく睡眠をとっていただけるように今回は、寝具のお手入れ方法を書かせていただきます。

羽毛布団

月に1~2回干します。目安は夏だったら表と裏を30分ずつ、冬だったらそれぞれ1時間ずつ干すのがベストです。取り込む時は四方を一箇所ずつつまんで、2・3回上下に降って偏りを整えましょう。

綿・合繊・羊毛布団

カバーを掛けたまま干しましょう。干す時間は、午前10時から午後3時の間で、綿は1週間に1・2度、3~4時間、合繊は1週間に1度、2~3時間、羊毛は2週間に1度、2時間程度が目安です。

毛布

風通しの良いところで、直射日光を避けて陰干し。毛並みに沿ってブラッシングをすることで、ホコリがとれ、なめらかで風合いがよくなります。洗濯は、取り扱い絵表示を確認してから、家庭、もしくはクリーニング店で行ってください。

マットレス

湿気を逃がす必要があるため、天気の良い日に窓を開け、シーツを取り外し、マットレスを立てかけ風を当てるようにしてください。時々上下を入れ替えたり、裏返して使うことでスプリングが長持ちします。



トステムのリホームチェーン
ホームウェル
1051CM

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

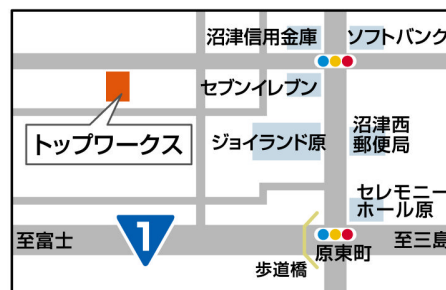
株式会社トップワークス

〒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



菜花とう菜。

そろそろ見かけ始めた「菜花」と「とう菜」。春の到来を感じ、見かけるだけで笑顔になってしまいます。実はこの2種、見た目は似ていますが、種類は微妙に違います。とう菜とは広い意味での菜花の呼称で、花が付く茎(花茎)が成長してきたところ(いわゆるとうが立ったもの)を主に食します。冬菜や唐菜などと様々な読み方があり、また地方によっても呼び名が若干違います。(地方によっては冬にできる菜類の総称として用いられることもあります。とうが立つと、キャベツや白菜の部分はとうの部分に栄養をとられてしまうため美味しくなくなります。とうの部分には冬の時期から春にかけての成長に必要な栄養の蓄えが凝縮されていて、さっと湯掻くと甘みがあり、食味は非常に柔らかいです。また、とうを摘み取ると、次々と側芽が成長し、多くの蕾を食べることが出来ます。

◎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。

3/26 4/2・9・16

雑柑・ほうれんそう・やまいも・菜の花(からし菜)

さといも・こかぶ・ブロッコリー・せり・エシャレット

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・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

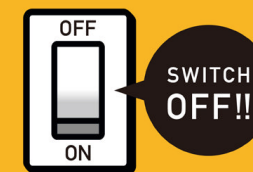
昨今、震災の影響で計画停電に日々ご協力くださっていると思います。現在インターネット上で『復興支援ポスター』と検索していただくと下記のようなポスターを掲載されています。いろんな方がポスターを作っていて、様々な思いで支援しようとしているのがわかります。弊社の掲示板にもこれらのポスターをプリントアウトして貼りました。大変ですが、お互い頑張りましょう!



指先ひとつで出来る支援。

節電にご協力を。
2011 東北地方太平洋沖地震

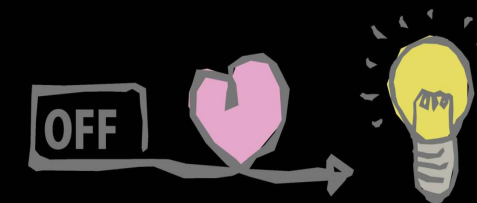
SAVING POWER



SAVING NIPPON

節電にご協力を

2011 東北地方太平洋沖地震



消すんじゃないよ、届けるんだよ。