



はらまる通信

HARA



MARU

TSUSHIN



VOL.57

みどりさんのおすすめレシピ

春キャベツと豚バラのカレーグラタンの作り方

作り置きしてあったカレーを使って、簡単春レシピ。ご飯やパスタをグラタンに入れるとボリュームが増して、満腹度が上がります。是非試してみてください。



材料 (2人前)

キャベツ 2~3枚、豚バラスライス 100g、カレー 適量
とろけるチーズ 適量、オリーブオイル 少々

作り方

- ①キャベツを軽く下茹でしたあと、冷水にさらし、水気をきります。
- ②キャベツをグラタン皿のサイズに切って、皿底に敷きます。
- ③キャベツの上に、豚バラのスライスを敷いてカレーをかけて、とろけるチーズをふりかけます。
- ④上記の順でもう1度、キャベツ→豚バラ→カレー→とろけるチーズを重ねます。
- ⑤出来上がりましたら、200度のオーブンで10~15分、とろけるチーズが溶けるくらいまで焼きます。
- ⑥焼きあがったグラタンに、オリーブオイルをかければ完成です。

住まいのワンポイントアドバイス

整理収納アドバイザー
のひとりゴト②

前回のひとりゴトからだいぶ時間が経ってしまいました。すみません。前回のひとりゴトでは、整理整頓収納は、幸せになる為に重要です！と恥ずかしながら力説させて頂きました。今月からは少しずつ、実践して頂ける様な事を書いて行きます。

まず一歩目。ご家庭内に入出入りするものを考えてみることから始めましょう。モノが一定量家庭内に入ってきたら、それと同量分が家庭から出て行けば、モノが溢れることはありません。こういったことが自然と出来ていれば、「整理整頓収納が出来ている」と考えても良いと思います。なぜなら、モノがあふれる仕組みが分かっている、家庭内の状況が把握できていないと達成出来ないからです。整理整頓収納の目標はここにあります。これは頭で分かっているても難しいです。恥ずかしながらこの文章を書いている私も出来ていません。ですが、家庭内に入る量と出る量を限りなく近づけることが大事だということを知って頂けると嬉しいです。

今回は、モノが溢れてしまう人、整理が出来ない人の代表的な思考パターンを箇条書きで紹介させて頂きます。解説は次回にて。キーワードのみですが、これらに気をつけて行動を変えるだけでも、だいぶ違うと思います。是非ご覧下さい。

モノが増えてしまう原因

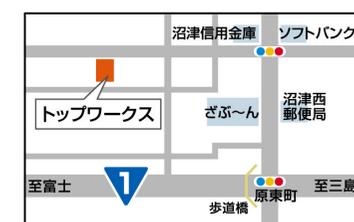
- 周りの人が持っているといった所有欲が働いてしまう。
- 流行りモノにとらわれてしまう。
- ついついお得感にまけて買ってしまう。

モノが捨てられない原因

- 迷信を気にして捨てられない。
- 「モノを大切に！」と「モノを捨ててはいけない！」を混同している。
- 壊れていない、欠陥がないという理由で捨てられない。
- 片方みのアクセサリなど小さなものが捨てにくい。
- 頂き物や記念品など、シガラミがあって捨てられない。
- 不要だが捨て方が分からない。
- 買った当初が高価なモノほど捨てにくい。



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>

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。

季節はあっという間に変わっていき、沼川沿いの桜も、葉桜に変わり始め、野菜も春野菜が出始めています。

はらの旬を感じに是非遊びにいらして下さい。
原産直市生産者一同



春キャベツと冬キャベツの違いを研究する。

1年を通して出回っている「キャベツ」ですが、本来は冬の野菜です。おなじみの「キャベツ」は冬キャベツ。寒玉ともいわれ、少し扁平で固くしまり、葉もしっかりしているため、特に煮込み料理や炒め物など、火を通す調理によく合います。3月から5月ごろが旬の春キャベツは、冬キャベツとは別の品種で、丸い形で巻きがゆるいのが特徴。瑞々しく食感もやわらかいので、サラダなどの生食に向いています。火を通す場合は、さっと軽めにするのがポイントです。ちなみに、夏から秋によく見かける高原キャベツ(夏秋キャベツ)は、基本的には冬キャベツと同品種のもの。冷涼な気候を生かして栽培されます。「キャベツ」は、その土地の気候と品種に合わせて、作られているんですね。

◎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。

4/30 5/7・14・21

- 雑柑・ほうれんそう・菜の花(からし菜)・みつば・古根しょうが
- せり・エシャレット・たまねぎ・じゃがいも・たけのこ
- 葉ネギ・キャベツ・にんじん・水菜・スナックエンドウ・トマト
- 赤飯・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。

第1回はらまるクラブ開催♥

アクリルたわし作り

5月21日(土)10時(2時間程度) 参加費100円

第1回はらまるクラブのイベントです♪

※はらまるクラブとは…

お客様やはらまる通信の読者の方々との交流を目的とする会です。



今回はこのお花の形をしたアクリルたわしを作ります。

洗剤を使わないエコなアクリルたわしを一緒に作りませんか?

材料は全てご用意いたしますのでお気軽にご参加ください。

当日の人数を把握したいので参加ご希望の方は5月16日(月)までに

トップワークス(0120-54-6166)までご連絡ください。

スタッフ一同、たくさんの方のご参加を楽しみにしております♪