



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

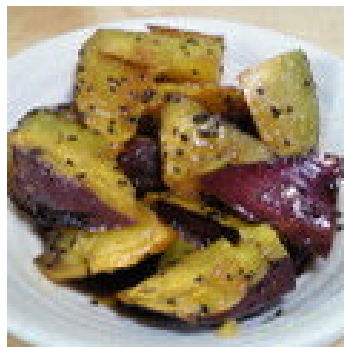


VOL.61

みどりさんのおすすめレシピ

スイッチ押しだけ。簡単大学いもの作り方

出回りだしましたサツマイモ。三島甘藷が有名になってきて、皆さんも食す機会も増えてきたのではないのでしょうか？今回は揚げずに出来るお手軽大学いもの紹介です。是非作ってみてください！



材料 4人前

サツマイモ 2~3本、砂糖 大さじ4、油 小さじ1
しょう油 大さじ1、はちみつ 大さじ1、黒ゴマ 適宜

作り方

- ① サツマイモを大きめに乱切りして、水にさらします。
- ② 炊飯器に油を入れて、全体的にのばします。
- ③ 水気を切ったサツマイモと砂糖、しょう油、はちみつを炊飯器に入れます。
- ④ 早炊きコースでスタートボタンを押します。約20分で炊き上がります。ザックリ混ぜて、黒ゴマを振ればホクホクの簡単大学いもの完成です。

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ください。

原産直市生産者一同



さつまいもの豆知識

さつまいもは、救荒作物というマイナスイメージがあるのは事実です。「肥満のもと」と思い込んでいる人も意外に多いのではないのでしょうか。実は、さつまいもは様々な栄養素を含んだ、高機能・低カロリーで美容にも効果的な食物です。

◎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、ご了承ください。

9/17・24 10/1・8・15

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

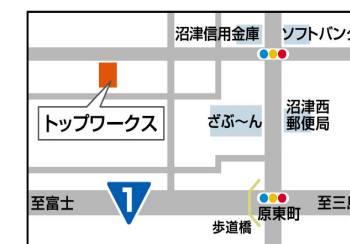
たくわん・お茶・味噌・漬物・新米

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

整理収納アドバイザーの
ひとりゴト⑤



一般的な3人家族の家の中のモノの数を調べたデータがあります。一軒につき3000~4000のモノがあるそうです。これに比べて、ちょっとモノが多めで、床の上にモノを置いてしまっている家庭では、5000~7000もの数があり、実は約2倍となっているそうです。家族一人あたり、1000~1500のモノで充分に暮らしていけると考えると、後者は一人当たり2000~3000を抱えているわけですから、実に整理整頓とは程遠い生活をしていると言えます。さらに困ったことにモノは日常的に少しずつ増えていきます。実際どれぐらいのペースで増えていくかというと、例えば4人家族の家庭で1日あたり1人がたった1つのモノを増やしただけで、 $4 \times 365 = 1460$ 、1年間で1460のモノが増えます。つまり、ウっかりしていると気付かぬ間に1年間で1人分のモノが簡単に増えてしまいます。モノが溢れている時代だからこそ、整理整頓技術を学ばなければ、モノに埋もれて生活をしかねないことがお分かりだと思います。モノに対する意識を変えなければ、モノを減らすことが出来ません。モノに囲まれ、モノが増えていく生活を送る私たちは、必ず整理をしなければいけません。さあ、皆さん「整理」をしましょう！

「整理」とは一言でいうと、『 **unnecessaryなものを取り除くこと**』です。まずは床に新聞紙を敷いてください。そして、引き出しを1つ取り出して、その中身を新聞紙の上に広げてください。次に、**比較的によく使っているものを右側に、反対にほとんど使わないものは左側に**寄せて下さい。そして、

右側に寄せたものだけを引き出しに戻して下さい。これで引き出しの片付けはお終いです。左側に寄せたものは無理に捨てなくて良いので、それはそれとって置いてください。日常に使うものをただ引き出しに戻したただけですが、自然と在庫量がわかり、引き出しの中に秩序が生まれます。これでも充分ですが、さらに使用目的や頻度、使用時期にまで区別すると、引き出しの中にあるものの数と種類が明確に分かるので、 unnecessaryなものを引き出しに入れにくくなります。これが整理です。

つまり整理とは『区別すること』なのです！



第4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。