



はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN

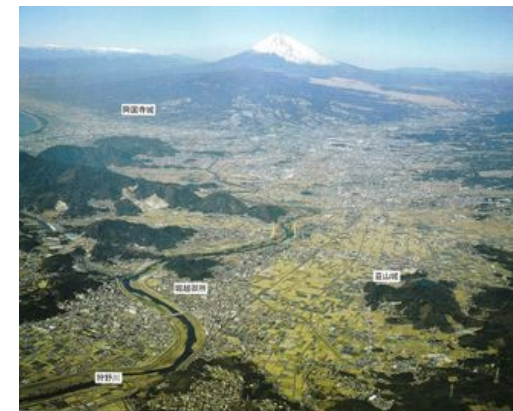
VOL.68



ちよつとのんびり コーヒーブレイク

歴史講座「伊勢盛時 その志、雲の如く」の感想

先月の25日に、弊社で歴史講座「伊勢盛時 その志、雲の如く」が開催されました。これは3回連続講座の第1弾で、はらにゆかりの深い北条早雲の人生、生き様をお話し頂きました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。かるの(岩崎敦史)さんの広い知識から多面的に解説された北条早雲という人物像は、いわゆる素浪人「伊勢新九郎」の下剋上を体現した梟雄(残忍で強く荒々しい人。悪者の首領)ではなく、名家の出身で、大義名分のある戦いの中で勝利し、民衆からの信頼も厚い名君だったということがわかりました。その一部に触れると、質実剛健を表現したような早雲が定めたとされる家訓「早雲寺殿廿一箇条」は、早雲の人物像を想像できる内容になっています。この家訓もあってか、明治時代まで北条家は絶えることなく存続し続けることとなります。このような家訓を作った早雲の人生観は青年時に禅寺「大徳寺」で修業をしていたことで生まれたのではと講座の中で解説されました。ゴールデンウィークに大徳寺を拝観し、枯山水の庭園やワビ・サビの世界観を感じ、実際にそうではないかと想像できました。大徳寺といえば一休さんこと一休宗純で有名ですが、実は一休と早雲の在籍時期が一緒だったという説もあり、彼らが交友していたと想像すると早雲人物像がさらに厚みを増すように感じました。



ここで疑問なのが、こんな素晴らしい人物である北条早雲がなぜ梟雄扱いをされているかということです。最後にかるのさんの見解を教えてください、この歴史講座は終わりました。次回の講座は5月23日、早雲のルーツにあたる「平家一門 時代を切り開く一族」です。お時間がございましたら、ぜひご参加下さい。余談ですが、前回の講座日は壇ノ浦の戦いの日でした。次回の歴史講座に因果を感じました。

みどりさんのおすすめレシピ

トマトとオクラの麻婆の作り方

トマトとひき肉の相性の良さは皆さんご存知ですね。オクラを入れて自然なとろみをつけると、ご飯に合う麻婆になります。パスタにかけても食感が楽しめるミートソースになります。ぜひ作ってみてください。



材料 (2人前)

トマト 2個、おくら 6本、豚ひき肉 100g、長ネギ 1/3本
にんにく 1/2片、生姜 少々

[合わせ調味料の材料]

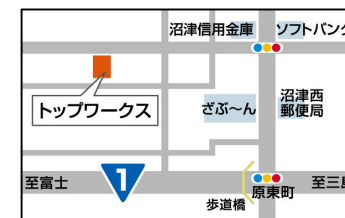
水 100cc、鶏がらスープの素 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、ごま油 適宜
テンメンジャン 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 少々

作り方

- ① 長ネギ、にんにくをみじん切りにし、トマトをざく切りにする。合わせ調味料の材料を混ぜておく。
- ② おくらを塩で板ずりをしてひげをとり、5mmぐらいの厚さに切る。
- ③ ごま油をフライパンに敷き、ネギ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
- ④ ひき肉をフライパンに入れて炒める。
- ⑤ 合わせ調味料とトマトとおくらを入れて、お好みの汁気になるまで煮込む。味見をしてしょうゆなどで味を調節したら完成です。



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。

ちょうど今ぐらいから夏野菜が始めます。トマト・ジャガイモ・たまねぎ・スナックエンドウなどが旬です。是非遊びに来て下さい。

原産直市生産者一同



トマトを研究する。

最近夜に食べるダイエット食品として注目されているトマト。これはトマトに多く含まれているリコピンによるもので、リコピンで基礎代謝をあげる成長ホルモンの分泌を促す方法だそうです。代謝を促す成長ホルモンが活発に分泌されるのは「シンデレラタイム」といわれる夜の10時から2時ごろまでの間。そこで夕食時にトマトを食べるだけで寝ている間に痩せられるというのが今注目の「夜トマトダイエット」だそうです。ダイエットに限らずトマトを食べれば、トマトに含まれるリコピン・ビタミン・食物繊維が活性酸素を抑えて、肌を強くして化粧ノリが良くなったり、肌荒れ防止や、ニキビが解消されたりとダイエットだけでなく嬉しい美肌効果も期待できます。旬を美味しくいただきながら、トマトの效能を楽しんでください。

◎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。

5 / 19・26 6 / 2・9・16

雑柑・みつば・古根しょうが・グリーンピース・いもの芽

せり・エシャレット・たまねぎ・じゃがいも・切り菜・かぼちゃ

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・手作りこんにゃく・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。

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⑨

前回の番外編として書きました「整理収納アドバイザーによる地震の備え」はいかがでしたでしょうか？少しでも皆様にご活用していただければ嬉しいです。今回は「整理・収納スキルの5つの鉄則」の続きです。

鉄則2 行動動線とモノを置く高さを意識すれば、散らかりにくくなる。

人の行動動線上あるいはその近くに適度な高さのモノを置くと、その上に何でもかんでもモノを置く現象が起きます。適度な高さとは一番出し入れしやすい高さということになります。押し入れでいえば、中段、下段、上段の順に使いやすいといわれています。また、モノを置きやすい高さというのを逆手にとると、整理環境を向上させることもできます。

玄関の下駄箱を例に考えてみます。玄関は行動動線が集中するところです。ここに腰より少し上ぐらいの高さの下駄箱があると天板上にはモノが置かれやすいということになります。つまり、下駄箱の上はモノが置かれて散らかりやすいのです。この「置きやすい高さ」に注意しましょう。置きやすい高さにモノを置いてしまうのは人間の習性です。行動動線上に散らかりやすい仕組みを作ってしまうように注意しましょう。玄関の下駄箱の上ならば、あえて観葉植物を置いてモノを置けなくするという方法もあります。

テーブルの上が散らかりやすいのも同じような理由からです。テーブルを部屋の隅に配置してしまうと、もはやテーブルではなく物置と化してしまう可能性があります。しかし逆にそのテーブルがなくなると、ちょっと面倒くさいと感じながら

自分の部屋に持っていくようになってくれるはずですが、もちろん何も置かないというわけにはいかないのです。モノを置きやすい高さの家具をなるべく配置しないということが大切なのです。これを実践すれば散らかりにくいリビングが出来上がると思います。また散らかりやすい場所を生活視野の中に入れるように配置することもお勧めします。散らかったモノが目立てば、片付けようという心理も働きやすいです。実践してみてください。

