



はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN

VOL.78



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⑰

整理収納アドバイザーのひとりゴトも実践編に入ります。まずは『モノの減らし方』からです。整理収納で最初に躓くのが「モノが多すぎて片付かない」です。やっとの思いで整理収納しても、モノが多すぎると、すぐに乱雑になってしまいます。「モノを減らし方」を実践しながら、自分の適正量を知るきっかけとして下さい。



①全体量を把握して、適量に絞る。

例えば子供服。クローゼットの中、タンスの中にあるすべての子供服を出して下さい。そして、種類ごとに分けてください。パンツはパンツ、スカートはスカート、トレーナー、シャツなど、アイテムごとに分けて下さい。すると、その分けた中でも、実際に使っているものと使っていないものを把握することができます。そして、持ちすぎや、不足が見えてきます。「スカートは10着あるけど、履くスカートは6着だけ。」「パンツはよく履くから5着では足りない。」など、把握できると本当に必要とする量が分かります。

②使用頻度を割り出して、使用数の少ないものから処分

例えばCDや本。ラックに戻すときは、右側から戻して下さい。すると使用頻度が少ないものが左に寄っていきます。処分するときは左側に並んでいるものを優先的に処分すれば、一定量を保つことができます。

③収納するスペースからモノの減らし方を考える。

例えばクローゼット。空のクローゼットにハンガーを掛けて数を調べます。11本掛けられたなら、シーズンごとに何着持つか決め、スーツの数を11着に絞ります。新しいスーツを購入するときは、スーツを一つ捨ててから購入しましょう。

モノを手放すということは、不安がありますし、勇気も要ります。しかし、多過ぎるモノと決別をして、その後の暮らしが困ったという話は聞いたことがありません。自分に合ったシンプルライフを心がけてみてください。

みどりさんのおすすめレシピ

せりと鶏のささみの春雨煮の作り方

季節の野菜を使ったローカロリー料理で、お腹の満足度を上げるもう一品に最適です。水を多めに入れて、七味やごま油で味を整えれば、スープにもなります。ぜひお試しください。

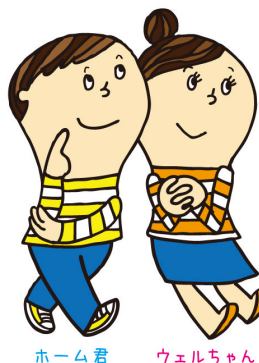


材料 (2人分)

鶏のささみ 3本、せり 100g程度、ねぎ 3/4本、春雨 50g
水 400cc、鶏がらスープの素 小さじ2、塩・コショウ 少々、
片栗粉 小さじ1と1/2、酒 大さじ1

作り方

- ① 鶏のささみをそぎ切りにして、塩・コショウをふります。ボールに鶏肉、片栗粉、酒を入れて、味をなじませます。
- ② ねぎ、せりの茎の部分を斜め切りにします。
- ③ 鍋に400ccの水と鶏がらスープの素を入れ、火にかけます。煮立ったら、鶏のささみをつけ汁ごと入れて、灰汁をすくいます。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、春雨を半分に切って、鍋に入れます。春雨は下ゆでせずに入れるのがコツです。標準では5分ほど煮るのですが、購入いただいた春雨によって煮時間が変わりますので、包装袋のゆで時間を確認して下さい。
- ⑤ 春雨がスープを吸って水分が少なくなってきたら、せりとねぎを投入します。水分が足りないと感じましたら、水を足して下さい。火が通ったら完成です。



住まいプロ 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25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。

今年は桜の開花が早かったですね。例年通り沼川沿いの桜並木も綺麗に満開となりました。美しい景色を見ると春が来たなと感じますね。ぜひ遊びに来て下さい。原産直市生産者一同



せりを研究する。

せりは全国の山野に自生しています。水田の周囲に栽培用に植えられていたものも自然に広がっていきました。散歩をしていると比較的すぐに見つける事が出来ます。せりの名前の由来は、その生態から1箇所から競(せ)り合って生えている、ということから、せりと名がついたとされています。栽培物のせりは、見た目はミツバと似ていますが、ミツバは葉が3枚なのに対し、せりは5枚なので区別しやすいです。

せりは夏に花をつける植物で、春先に柔らかい芽をグングン伸ばします。せりが美味しいのは、その若く柔らかい莖葉の部分なので、旬の時期は2月から4月になります。春の七草に入っているのに、正月が旬では？という声もありますが、実際にはその頃のせりはまだ本当に小さく、探すのにも苦労します。

◎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。

4 / 20・27 5 / 4・11

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

たくわん・手作りこんにゃく・お米・漬物

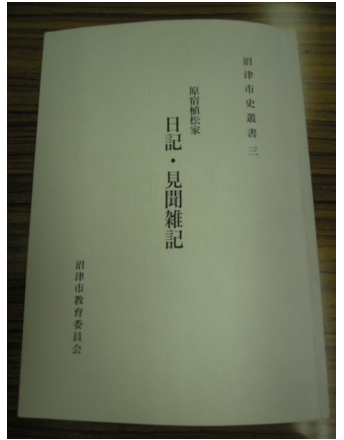
干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※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

安政の大地震が発生！その時の原や周辺地域は…。そして地震の兆候は？

国語が苦手で成績が悪かった私が、現在漢文を読んでいます。植松靖博さんのオススメで、片浜地区センター脇にある文化財センターにて「原宿植松家 日記・見聞雑記」を購入しました。はらまる通信に何度も登場している植松蘭溪の孫にあたる植松蘭丘が書き残したものです。愛鷹山牧士筆頭役を務めた植松蘭丘は、江戸との往復で帯笑園に立寄る公家衆、大名やその家臣、幕府の役人や知識人と交遊することで、積極的に幕末の揺れ動く日本の政治動向や海外の情報を入手しています。蘭丘の書き残した文章は当時の様子を知るのに貴重なもので、とても面白いです。紹介したい話はいくつもあるのですが、今回は植松蘭丘の日記から安政の大地震が発生した日のことを書き残している部分を紹介し、まずは漢文を読んでみてください。先月紹介しました帯笑園内にある「浴簀」も文章に出てきます。



(嘉永七年十一月)四日巳之日 朝誠二快晴
 無風至て静也、柳下、武田兩人江蕭白山水之
 双幅并鉄力イ独幅一覽為致候間、三州吉田之
 御藩森数馬江戸より帰国之由兩三人同伴にて
 立寄、園中一覽浴簀榻二おゐて煎茶差し出申
 候て、種々異船之一条相嘶罷在候処、巳之上
 刻大地震、誠二稀成大変二相成忽静二相成候
 処、居宅八大破、座敷八柱八皆折れ、土蔵八
 居間庫始メ土を落し大損し、植木等八花壇よ
 り落鉢八皆々クダケあきれ果申候、其後八
 度々地震来候間、中々居宅江入候事難相成、
 臨春之亭跡江板を以かこひ、屋根をすたれ二
 てふき、家内夫江入凌き申候、三島宿八地震
 後火事二相成、是八皆々宿内皆潰家也、沼津
 八城中御殿始、市中不残皆潰、其外在々岡宮
 村、岡一色村、両小林村孰れも前代未聞之大
 変也、吉原宿、蒲原、岩淵、其外清水八大火
 也、夜快晴無風夜中十五、六度、一同夜不寝
 罷在候

(嘉永七年十一月)朔日寅之日 朝快晴無風
 之処富士山嶺江稀成大笠武重二有之、笠之内
 黒ク外白雲也、依之大風歟大雨時化と被思候
 処追々曇天二相成、富士山忽チ雨氣相催候、
 夜曇天無風

上記の日記は地震被害の壮絶さを表すのに十分な内容です。ただ、ここで驚くのが発生当日もそうですが、その後も蘭丘は毎日日記をつけています。一本松に要石神社があるように、原宿は地震の被害が大きくなかったことが想像できます。これは過去の災害から読み取れる安心材料かもしれませんね。

ちなみに左の囲みの漢文は、地震が起こる三日前の日記です。富士山にかかった白と黒の二重の笠雲のことをとても気にしています。このような記述は他の日にはありません。もしかしたら、大地震の兆候なのかもしれませんね。