



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.79



みどりさんのおすすめレシピ

海老とグリーンピース炒め物の作り方

旬のグリーンピースを使って作ってほしい一品。グリーンピースのプチとした触感と海老のプリプリ感が絶妙です。ごはんとの相性も抜群です。是非お試しください。



材料 4人前

ブラックタイガー（殻なし） 450g、グリーンピース お好きな量を。
揚げ油 適量、塩コショウ 少々、片栗粉 大さじ2、水 200ccと大さじ1
中華だしの素 小さじ2、砂糖 小さじ1、塩 小さじ1/2

作り方

- ① グリーンピースをさやから取り出す。
- ② 海老と塩コショウ、片栗粉大さじ1杯を合わせて、下味をつける。
- ③ 水 200ccに中華だしの素、砂糖、塩を混ぜた合わせ調味料と、片栗粉大さじ1杯と水大さじ1杯を合わせた水溶き片栗粉を用意します。
- ④ 140度の油で、下味をつけた海老を揚げます。色が変わったら取り出し、油をきります。
- ⑤ フライパンを熱し、海老とグリーンピースを入れ、さっと炒めます。
- ⑥ 全体的に油がなじんだら、合わせ調味料を入れ、煮立たせます。
- ⑦ 煮立ったところへ、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら完成です。

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 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。

ちょうど今ぐらいから夏野菜が出始めます。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



美味しいグリーンピースの見分け方

さやがふっくらとしていて張りがあり、きれいな黄緑～緑色のもので、さやの表面やへたが変色していないものを選びましょう。グリーンピースはさやから出して時間が経つと風味が低下していくので、さや付きがおすすめです。

◎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、ご了承下さい。

5 / 18・25 6 / 1・8・15

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

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・お米・漬物

干物（最終土曜日）

※原産直市は、エコロジータ環境を応援します。買い物袋は持参してください。



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>

ずっとこのまちで 自分らしく

はら地域包括支援センターからのお知らせ

「顔の見える関係から、思いが伝わる関係へ。」はら地域包括支援センターが介護予防の一環で、ノルディックウォーキング教室を企画しました。近年日本でも広く普及し始め、街でも近所でも、2本のポールをもって歩かれている方をよくお見かけします。是非この機会に一度チャレンジしてみませんか？



ノルディックウォーキングって何？

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランド生まれのスポーツで、2本のポール（杖）を使って歩行運動を補助し、運動効果をアップさせるフィットネスエクササイズ的一种になります。

ポールを使用することにより、足首や膝、腰などへの負担が大幅に軽減されるだけでなく、通常のウォーキングよりも30~40%増の運動効果があると言われており、近年病院のリハビリに取り入れられるなど、介護予防に最適と言われています。

今回の企画のきっかけは、はらデイサービスで介護保険適用外の方向けに行われている転倒予防教室でした。買い物に行きたい、美味しいものを食べたい。そういったご希望の方々に、体操教室だけでよいのか…。そんな疑問から一歩前へ。介護予防という観点から、はら包括と共同企画となりました。そして、体の負担を抑えつつ運動効果の高いものということで、ノルディックウォーキングと出会いました。

今回の企画の実現にあたり、静岡県ノルディックウォーキング協会さんやポール製造会社さんのお力添えを頂きました。是非、多くの方に体感して頂きたいです。

「ノルディックウォーキング教室」お知らせ

【開催日】平成25年6月17日（月）雨天順延：6月24日（月）

【集合場所】原小学校テニスコート

【スタート】午前10:00

【終了予定】午前11:45

【コース】アクアプラザまで約4km

【レンタル代】500円

【持ち物】水筒・歩きやすい服装・靴・帽子

【対象者】60歳以上で、健康上問題のない方

【申込方法】はら地域包括支援センター

055-969-4055、までお電話下さい。

当日申込みはできません。ご了承下さい。



2011/02/20

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

帯笑園を生み出した植松本家の思想①

江戸時代中期、原宿の宿高の3分の1を持っていた植松本家と分家。この数字を見るだけでも植松家が特別な大地主で、帯笑園を作り出すほどの財力をもっていたことが分かります。元武田家の武将であった植松家が、江戸時代に帰農し、ここまでの大地主になったのは、才覚や理念、努力があったことは想像に難くないです。六代当主、植松蘭溪を通してそんな植松家の思想を覗いてみたいと思います。



江戸時代の原宿は大塚新田・大塚本田・東町・西町・六軒町・原新田の6町で構成されていました。享保元年（1716年）の人口統計をみると、世帯数は330、人口は1575。その内訳は、男性793人、女性782人。東西に長い原宿で、現在とは比べ物にならないほど少ない住民しかいなかったことに驚きます。元和偃武以降の安定した世の中とはいえ、植松蘭溪はこのような少ない人数でどのように大規模農業経営していたのか。小作人とはどのような関係性を築いていたのか。その一端を知るには、白隠禅師の存在は不可欠です。

江戸時代は、宗教による信仰の自由はありませんでした。戦国時代に一揆に悩まされた経験から、幕府は宗派を限定し、許可制としました。各戸ごとに宗旨を寺社に登録させ、信者（住民）の誕生と死亡を管理させました。「宗門人別帳」です。生まれた途端に宗旨が決まるのですから、新しい信徒の獲得や布教はあり得ません。宗教活動を禁じられた寺社は、葬式しかすることがありません。次第に仏教は堕落していきます。それが江戸幕府の宗教政策の狙いでした。

江戸時代中期で、幕府の締め付けも緩くなってきていたとはいえ、当時の環境を考えれば、どれくらい白隠禅師の活躍が目覚ましかつたかが分かります。臨済宗中興の祖と崇められるのも、こういった所以です。また、白隠は仏教、禅宗の考え方だけでなく、儒教や道教の考え方も取り入れていました。白隠は植松家への家訓として孟子の一節を送っています。これにより白隠が江戸幕府の推奨していた朱子学も深く学んでいたことが分かります。植松蘭溪が儒教、特に論語を大事にしたのは、白隠の影響が大きかったのではと感じています。

白隠が植松家に送った「猫の巻物」と呼ばれる孟子の一節から引用した家訓



「仁者人之安宅
義者人之大路
(仁は人の安らかなる宅なり)
(義は人の大なる路なり)」