



# はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN



VOL.8 1



## みどりさんのおすすめレシピ

### お手軽な冷汁の作り方

本来の冷汁は、焼き魚をほぐしたり、味噌を焼いたりと手間がかかります。もちろん、その方がとても美味しいのですが、今回はお手軽にできる冷汁を紹介します。今年も暑い夏になりそうですが、ヒンヤリした冷汁を熱々のご飯にかけて、ササッと召し上がって頂きたいです。



### 材料 3~4人分

サバの水煮缶 1缶、絹豆腐 1丁、きゅうり 1本、大葉 4枚  
 ミョウガ 2個、生姜 小1、味噌 大さじ2、梅肉 適宜  
 白だし 大さじ3、すりごま 20g、いりごま 適宜、冷水 600cc

### 作り方

- ① 大葉、ミョウガ、きゅうりをスライスし、生姜はすりおろします。
- ② 大きめのボールにサバの水煮缶を汁ごと入れて、細かく潰します。
- ③ ボールの中に、味噌、白だし、冷水を入れて、味噌の溶き残しの無いように泡だて器などを利用して、しっかりかき混ぜます。
- ④ きゅうり、大葉、ミョウガ、生姜、すりごまをボールに入れて混ぜます。その後に豆腐を食べやすい大きさにちぎって入れます。
- ⑤ 器に盛り付けた後に、いりごまと氷を入れれば完成です。梅肉はお好みで、入れて召し上がってください。

# ずっとこのまちで自分らしく

原地区社協 福祉講演会のお知らせ

今回の福祉講演会の講師は、全盲の和太鼓奏者、片岡亮太さんです。

1984年生まれ、静岡県三島市出身。

11歳の時に盲学校の授業内で和太鼓と出会い、以来地域のお祭りやイベント等への出演を重ねる。

2007年上智大学文学部社会福祉学科首席卒業、社会福祉士の資格取得、プロ奏者としての活動を開始。和太鼓、ジャンベ、ホーミー、歌などを組み合わせた独自のソロパフォーマンスを中心にコンサートやイベント等に出演。和太鼓&篠笛のユニット「The J.B.f」で「第4回ゴールドコンサート」グランプリ受賞  
 また、自身の失明体験や視覚障害者としての生活から感じることをトークに交えた公演を学校、企業等に向けて多数実施。

2008年ソロ演奏で「第4回桂座音楽賞」グランプリ受賞

2011年ダスキン愛の和基金「障害リーダー育成海外研修派遣事業」の研修生として一年間渡米、ライブパフォーマンスや、コロンビア大学内の教育学専攻大学院 Teachers College での障害学の学びを通して研鑽を積む。

片岡さんの演奏は何度か拝聴させて頂きましたが、本当に心を打ちます。耳を澄ませば、和太鼓の鼓動から内なるパワーを感じずにはられません。是非、感じて取ってください。



原地区社協 福祉講演会

演題 『人への思いやり、やさしさ、福祉の心を大切に！人が集い・音が響き・瞬が輝く！  
 和太鼓ソロライブ&トーク』

開催日時 平成25年7月20日(土) 13:30~15:00

開催場所 原地区センター 多目的ホール

講師 和太鼓奏者 片岡亮太さん

※託児所の用意があります。ご利用ください。



## 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

# 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。

産直市の棚の上には夏野菜が満載です。お盆までが最盛期です。きゅうり・トマト・いんげん豆。是非手にとって、味わって下さい。

原産直市生産者一同



## キュウリを研究する

キュウリは世界で古くから食用の野菜として栽培されている野菜で、栄養価は非常に低いが、歯ごたえのある食感とすっきりとした味わいがあり、そして水分を多く含むことから暑い地方では水分補給用として珍重されてきました。栄養価の低さは、ギネスブックに「世界一カロリーの低い果実」と掲載されているほどです。日本では 1500 年もの栽培の歴史がありますが、完熟した後のキュウリは苦味が強くなり、江戸末期まで人気がある野菜ではありませんでした。幕末にキュウリの品種改良が行われ、成長が早く、歯ごたえがよく、味も良いキュウリが出来て一気に人気となりました。キュウリと言えはかっぱ巻き。その名の由来は、かっぱがキュウリを好んだからというのが主説で、かっぱは水神が零落した姿で、キュウリは初なりの野菜として水神信仰の供え物に欠かせなかったそうです。

◎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。

7/20・27 8/3・10・17

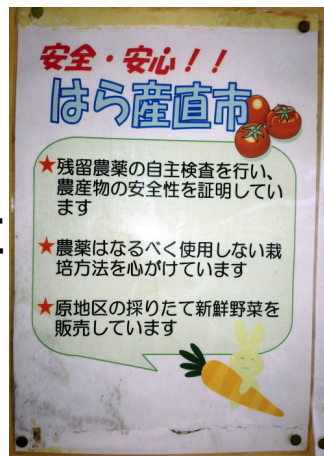
たまねぎ・きゅうり・みょうが・スイカ

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・葉ネギ

じゃがいも(男爵・メイクイン・北あかり)・枝豆

夏菊(お盆用)・白ウリ・お茶・お米

きゅうりの浅漬け・干物(最終土曜日)

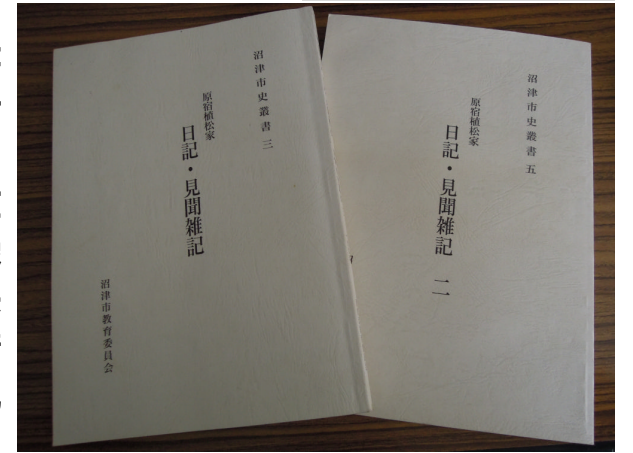


※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

# ちよつとのんびり コーヒーブレイク

黒船来航、その時①

東海道随一の名園「帯笑園」。沼津宿と吉原宿の距離を考えれば、原宿の存在感は東海道において重要な宿とは考えにくいです。植松蘭溪が生み出した「帯笑園」は、原宿の東海道での存在感を高めてくれていることは、想像に難くありません。身分の高低なく来訪のあった「帯笑園」には、様々な情報が集まりました。それは当主の日記よりうかがい知ることが出来ます。今回は、黒船来航の時の日記を紹介し、当時の様子を生々しく感じる貴重な文献です。是非ご覧ください。



「嘉永六歳 日記 第二冊」  
(異船渡来之事此内二記置候)

三日子之日 朝 快晴無風、昼頃  
少々風在炎暑難凌九十二度二至、  
此夜豆州川奈より沼津表江注進有  
之候ハ、異国船大島沖合江舌艘浦  
賀沖江三艘都合四艘相見江候由申  
来候二付、沼津御城中混雑致候趣  
承候、夜快晴無風。

七日辰之日 朝 快晴無風、異国  
船之義も白浜江入津之由にて、水  
野候二も式番手繰出し御城中大混  
雑致候、直二又三番手之ご用意も  
有之候、大船長サ凡八十間幅三十  
六間、是ハ蒸氣船と相見江不絶煙  
立居候由武田寛語より申来候、暑  
ハ九十二度少々風在、江尻宿横砂  
屋主人被参供合羽式枚出来、吉枚  
代金式朱ト百文ツツ相払申候、勢  
州加多屋被参筆等調申候、画ハ常  
信之ダルマ絹地壱幅蕭白之布袋壱  
幅一覽致候、夜曇天無風既二款雨

6月3日に浦賀に黒船が現れたのですが、その日の日記にもう黒船来航の様子を記しています。そして、沼津城の様子も。詳細は4日後の日記に記されていますが、当時の環境を考えれば、この植松家の情報網は驚愕に値しますね。

