



# はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN

VOL.83



整理収納  
アドバイザーの  
ひとりゴト<sup>®</sup>

## 住まいのワンポイントアドバイス

先日整理収納アドバイザーの講習に行ってきました。改めて考え方や収納技術を教わってきたのですが、講習内容で驚いたのは具体性でした。グループ討議は、「冷蔵庫の整理を促進することによって、稼働率（出し入れの時間短縮、調理時間の短縮、神体負荷の軽減など）を向上し、且つ食費を3割カットする方法を考えてください。」でした。整理収納アドバイザーが一つの机に集まり考えていく。様々なアイデアを発想し集積していきました。とても勉強になりました。現在は整理収納の知識をひとりゴトとして発信していますが、いつかワークショップ形式皆さんにお伝えできたらいいなと感じました。その時はよろしくお願いします。



### 長期保管の注意

今回の整理収納講習でも学びました、長期保管するモノの整理について書きたいと思います。

使用頻度はほとんどないけれど、どうしても手放せないモノがあります。特に思い出の品は、メモリーの強いものほど使うことはなくても持っているだけで幸せな気持ちにさせてくれるかけがえのないモノたちです。例えば子供のモノや絵であったり、工作だったり作文など、その頃と重ねて思い出す大切なモノです。



このようなものを収納するには左の写真にあるバンカーズボックスを利用すると便利です。積み重ねてもある程度の重量に耐えられます。中身を取り出すときには不便ですが、長期保管するモノを収納するには向いています。中身を確認しなくてもわかるように、側面に中身を記載しておけば、誰が見ても分かります。

## みどりさんのおすすめレシピ

### シシトウとナスの肉あんかけの作り方

旬のナスとシシトウをひき肉と合わせてジューシーな一品にしました。シシトウのちょっとした苦味が、ナスやひき肉の甘みを引き立てます。ご飯にかけて丼にされてもよいと思います。是非お試しください。

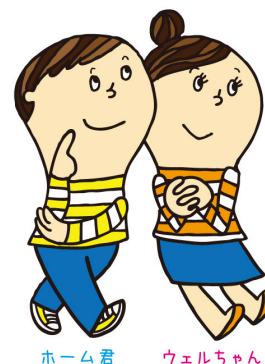


### 材料 2人分

シシトウ 10本、豚ひき肉 200g、ナス 2本、水 300cc、酒 大さじ1、だしの素 小さじ1、水溶き片栗粉 小さじ2、砂糖 少々、しょう油 適宜

### 作り方

- ① ナスを1cmの厚さで輪切りします。シシトウは水気を切って表面に穴を開けます。
- ② ナスとシシトウを油で素揚げします。少し焦げ目がついて箸でつかんで柔らかくなっていたら上げ時です。
- ③ 野菜をあげている間に、鍋に水、酒、だしの素、砂糖、しょう油を入れ、火をかけます。沸騰したらひき肉を入れてかき混ぜます。
- ④ 最後にとろみを調整しながら水溶き片栗粉を入れます。お皿に盛り付けた素揚げした野菜に出来上がったひき肉あんをかけたら完成です。



## 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。

夏野菜が終わり、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。是非原の旬を味わってください。

原産直市生産者一同



## シシトウを研究する

シシトウガラシ（獅子唐辛子）はナス科のトウガラシの甘味種で、植物学的にはピーマンと同種の甘トウガラシの野菜です。普段食べるのは熟する前に収穫されたもので、成熟すると赤くなります。先端が獅子の頭に似ていることから獅子唐辛子と呼ばれるようになりました。

皆さまもご経験があるかもしれませんが、シシトウの 10 個に 1 個ぐらい割合で辛いものがあつたりします。その理由は様々。水不足や夜間気温が高いとシシトウにストレスがかかり辛くなったり、近くに辛トウガラシがあると交配して辛くなったりするそうです。シシトウが辛いかわからないかは農家の方にもなかなか見分けがつかないそうです。まさしく自然のロシアルーレットですね。

◎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。

9/21・38 10/5・12

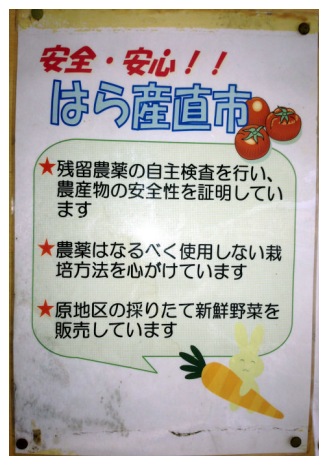
たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが

ゴーヤ・葉ネギ・サトイモ・さつまいも

秋なす・インゲンマメ・ししとう・長芋・大根

じゃがいも・夏菊（お彼岸用）・新米

漬物・味噌・お茶・干物（最終土曜日）

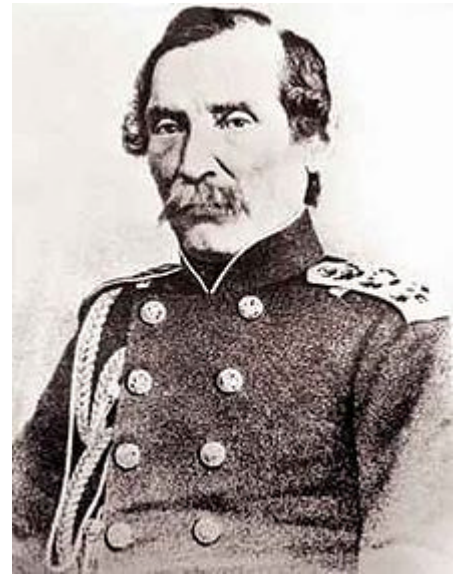


※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

# ちよつとのんびり コーヒーブレイク

黒船来航、その時③

鎖国をしていた日本が唯一海外に開いていた長崎ではなく、突如浦賀に現れたアメリカによる黒船来航は、日本人に大きな衝撃を与えました。この不意打ちに幕府は動揺し、アメリカの軍事的圧力に押し切られる形で日米和親条約を結んでしまいます。このことがきっかけとなり、日本は開国の道へ進んでいきます。実はこの同時期に、アメリカと同様に日本と国交交渉をしていた国があったことをご存知でしょうか？その国はロシアです。左の写真の人物は、そのロシアの全権代表であったプチャーチン提督です。沼津にゆかりの深いこの方の名前をご存知の方は多いのではないのでしょうか？



ロシアはアメリカと違って平和的に国交を結ぶことを望み、日本の国法を侵さぬようと、交渉地を長崎に選びました。そして、紳士的な態度で交渉に臨みました。その証拠として、日本人のことを考え、ロシア語の書簡にオランダ語と漢文の訳を付けたそうです。その後の交渉の際にもプチャーチンは友好的で敬意を払った態度で臨んだこともあり、日本の役人に感動を与え、結果的にアメリカと先に日米和親条約を結んでしまいますが、オランダ以外に国交を結ぶのならロシアと、幕府は決めていたようです。アメリカに遅れること 9 か月。プチャーチンはディアナ号に乗り、実務交渉のため下田へ入港します。そして、安政の大地震に見舞われるのです。その時の原宿の様子は、はらまる通信 vol.78 で書かせて頂きました。被災したディアナ号は戸田港で修理するため曳き船に曳かれ北上しますが、今度は強風に見舞われ、富士川河口沖まで流され沈没してしまいます。その時の様子も帯笑園の植松家の日記に記載されていました。その文章に当時の臨場感を感じます。



十二月二日 朝快晴無風、富士山上雲笠有之、雨歟雨歟と被存候、此日八日本人、異人一同二て異船引出し候処、追々西風烈敷吹出、引船之分不残、引繩を切、内浦辺江逃去、誠二危事を切、内浦江乘入候処、異国船之義八柏原辺之沖合迄引出候て、引船之綱切れ候と海中江沈ミ其低不見申候、異人も上官之分八執れも嘆歎息被致候得共、下官之者八平氣也、夜大風吹不止快晴