



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.84

## みどりさんのおすすめレシピ

### ヘルシー！さつまいもプリンの作り方

さつまいもの美味しい季節がやってきました。焼き芋に蒸かし芋。どちらもおいしいですが、たまにはそれらを使い、趣向を凝らして、プリンにしてみたいか？卵を使わないので、とてもヘルシーです。是非お試しください。



#### 材料 2人分

さつまいも 150g、牛乳 300cc、砂糖 大さじ2、ゼラチン 5g

#### 作り方

- ① 焼き芋や蒸かし芋の皮をむいて、潰します。
  - ② すり鉢の中に、半分の牛乳と砂糖を芋と合わせて、すりこぎで練り合わせる。フードプロセッサーやミキサーをお持ちの方は、そちらをお使いください。
  - ③ 混ぜ合わせたものを、裏ごししてください。(このひと手間が大事です。)
  - ④ 鍋に残りの牛乳を入れ、温めた後にゼラチンを入れて溶かします。そして、裏ごしした餡を入れて混ぜ合わせます。
  - ⑤ 器に流し込んだら、冷蔵庫で冷やして完成です。
- ※カラメルをかけて食べると、さらに美味しいです。

# 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

今回から連続で、具体的に食器棚の整理に悩んでいる方にアドバイスした事例を紹介したいと思います。今までお話ししたひとりゴトの復習になりますので、のんびりお読み下さい。

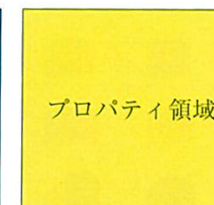
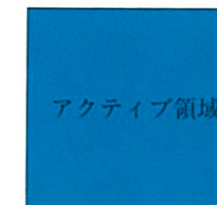
まず、①モノの所有の意味を考え、②モノの本質を考えます。今持っているものをすべて見直すことから始めます。自分は何のためにこのモノを持っているのか、このモノは役割をきちんと果たしているのか。例えば、食器としての役割を果たしているか？棚

やキャビネットの中で置かれているだけになっていないか？キッチンで使う道具などもどうなのか？など、見直していくことがとても重要です。そして、全て取り出したモノを右上の使用頻度別の領域図に当てはめてみましょう。

- 【1】アクティブ領域は、毎日使用しているお茶碗、お椀、小皿など食器や、日常の献立によく登場する使い勝手の良い食器類です。
- 【2】スタンバイ領域は、メニューによって時々使う食器や行事や来客の時に使う食器類です。
- 【3】プロパティ領域は、景品や引き出物などでもらった食器や子供が小さい時に使っていたプラスチックの食器など、使う可能性がほとんどない食器類です。
- 【4】スクラップ領域は、モノの役割を果たさなくなった食器類です。この役割とは、使っているかどうかということではなく、食器としての役目が果たせているかどうかということです。例えば、セットとして使う食器で片方だけ残っているもの、コーヒーカップのソーサーだけ残ってしまっている場合は、そのソーサーはスクラップとして分類します。

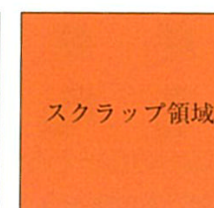
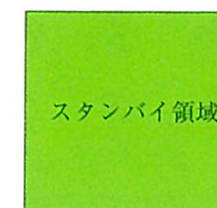
モノと人との関係 基本領域図

人とモノとの関係が最も活性化している領域



すぐにモノが活かされる状態にない所有しているだけの領域

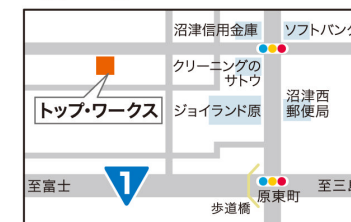
モノがすぐに活かされるように待機している領域



モノが活かされる状態になく廃棄を待つのみである



## 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>

「フランドルのアップルポテトパン」  
この度沼津ブランドに認定されました。  
お土産に御贈答に是非お使い下さい。  
沼津市原34b  
南フランドル松屋  
055-966-0206

自家製ソースの洋食店  
**グリルわかば**  
ご来店お待ちしております。  
ミニパーティーも出来ます！  
沼津市原1721-4 (P有)  
055-966-0208

Hair Studio  
**A-LOFT**  
アロフト  
沼津市原町中3丁目13-21 (P有)  
営業時間/9:00~19:00  
定休日/毎週月曜・第2火曜・第3日曜  
055-967-6026  
<http://www.a-loft.jp>

手作りお菓子の店  
hinataboggo  
〒410-0311  
静岡県沼津市原町中3-10-9  
☎055-966-3117  
営業時間 9:00~20:00  
定休日 不定休

# 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販売しています。

ここ数日で急激に朝晩の冷え込みがきつくなって来ました。秋を感じる食材が目立ってきました。ぜひ、原の旬を味わってください。

原産直市生産者一同



## さつまいもを研究する

さつまいものことを別名で「甘薯(かんしょ)」と呼びますが、昔は「八里半」とも呼んでいたそうです。さつまいもは主に蒸して食べられていました。江戸時代に京都ではじめて焼き芋屋さんが登場しました。焼いたさつまいもが栗の味に似ていたことから、「栗(九里)にはやや及びませんが」という洒落で「八里半」と名づけたそうです。焼き芋は京都から江戸へと伝わり、京都と同じように「八里半」と呼ばれていたらしいのですが、あるとき江戸の小石川の焼き芋屋さんが「十三里」と名づけたところ、「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」という洒落が江戸っ子にウケて評判になりました。大ヒット商品となったさつまいもは、それから「十三里」と呼ばれるようになったそうです。ちなみにこの十三里から由来して、10月13日はさつまいもの日になりました。

◎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。

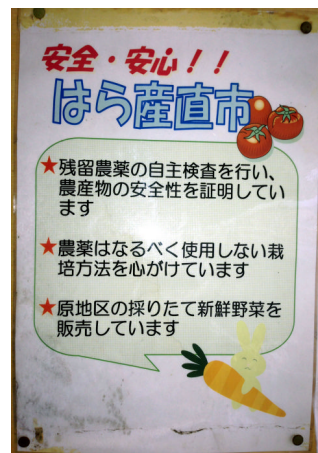
10/19・26 11/2・6・16

大根・柿・みかん・ほうれんそう・長芋・つくね芋

ねぶか・葉ネギ・春菊・キャベツ・小松菜・ぎんなん

じゃがいも・さつまいも・さといも・たくわん

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。

HONEY SUCKLE

tel. fax. 055-966-0152

菓子工房  
ハニーサックル

198 HARA, NUMAZU-SHI

器・雑貨・文具の店  
AMAYADORI

open 10:30~17:00  
close 木・金・土  
www.amayadori.jp

# ちよつとのんびり コーヒーブレイク

黒船来航、その時④

富士川河口沖まで流され、沈んでしまったディアナ号。プチャーチンらはディアナ号が沈没するまでのあいだ、荷物の荷揚げを行いました。その姿を見た宮嶋村の村民も総出て浜辺に出て手伝いました。もちろん宮嶋村も安政の大地震の被害を受けています。それでもプチャーチンらを助けてくれたことに、プチャーチンは「幕府がただちに派遣した役人たちは、われわれの不幸に心から同情し、われわれを厳しい冬から守るために家屋を急造し、救済に百方手を尽くしてくれた。しかもわれわれが上陸した時点で戸田は大地震のため全家屋が倒壊していたことを考えるならば、われわれに対する日本人の人類愛の心づかいは、賞賛にあまりある。」と語っています。すばらしい逸話ですね。宮嶋村の村民や戸田村の村民の献身的な援助は、当時の日本人の民度の高さを感ぜずにはいられません。このお返しになるでしょうか。戸田村で小型帆船「ヘダ号」が作られたことが、後に日本の造船技術に大きな影響を与えることになりました。宮嶋村から戸田村へ。道中には原宿があり、植松家の日記には以下の記載があります。漢文ですが、ご覧下さい。

十二月六日 朝 快晴又々西風吹  
出、此日異国人戸田湊江引越之由  
式百五拾人通行、当所昼休二て本  
陣吉軒、昌源寺ヶ寺江休ミ、此  
日フウチャチン通行、中村為弥様  
御差添、通詞森山栄之介殿、下田  
御奉行御手附渡部、敬三郎様御普  
役二ハ杉山様御附添、誠二騒々敷  
異人ハ不残剣付鉄炮持珍敷事  
二付見物人夥敷、宿方よりハ火  
消看板を着用、かな棒をつき見物  
人を払申候、九ツ過発足二相成、  
江之浦江止宿、夜快晴西風吹、寒  
冷難凌覚候、此日八屋式度地震有  
之夜も有之、都合五度程地震有之  
候  
七日 朝 快晴又々西風烈敷吹  
出、此日も異人式百五拾人通行、  
当所昼休ミ有之、孰れも剣付鉄炮  
持参、本陣江ハ上管之分式拾人程  
立寄外下管之分「昌源寺江休ミニ  
て誠二混雑致候、通詞堀達之助  
殿、外二御小人目附横井新之丞様  
御差添也、最早異人二も不恐様相  
成、婦人杯も罷出手間似等致し甚  
珍敷事也、九ツ過当所発足江之浦  
江止宿、夜快晴風歇ミ



震災後で大変な時期ではあったと思いますが、そんな中で、連日500人近くの異国人を見て、原宿の人達は、外国人に対して免疫が出来てしまったというのが、何とも言えないオチになってしまっていますね。

ギャラリーカフェ

ちよつ蔵

沼津市原 239-2 ☎090-1981-3994

11:00~18:00 お休み 日・月

カルチャーセンター・創

バレエ、ヨガ、ピラティス、英会話、日本舞踊 etc.

鏡通りの広いスタジオは、足を痛めないように、床に特別な工夫が施されています。選び抜かれた講師陣は、愛情深く指導しています。

TEL 055-966-8055

静岡県沼津市原町中2丁目13-26(かつ政隣)  
営業時間 10:00~22:00 駐車場 20台

Culture Center SO

SINCE1985