



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.88

## はらまるオススメレシピ

### 大根と豚バラ肉の味噌オイスター炒めの作り方

大根と豚バラを使ってお手軽にできる一品です。オイスターソースと味噌を使うことでこってり感も生まれ、食が進む一品となります。是非お試しください。



#### 材料

大根 1/4本、豚ばら肉 50g、オイスターソース 大さじ2  
味噌 小さじ2、みりん 大さじ1、砂糖 大さじ1、ごま油 少々

#### 作り方

- ① 大根を薄いイチョウ切りにして、豚ばら肉は一口大に切ります。
- ② オイスターソース、味噌、みりん、砂糖を混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにごま油をひき、大根を中火で炒めます。
- ④ 7割ほど火が通ったら、豚ばら肉を入れさらに炒めます。
- ⑤ ばら肉に火が通ったら、②の合わせ調味料を入れて軽く炒めたら完成です。

器・雑貨・文具の店  
AMAYADORI  
open 10:30~17:00  
close 木・金・土  
www.amayadori.jp

**ちよっ蔵**  
TEL:090-1981-3994

3月11日(火)  
~22日(土)

春夏の手編みニット展

# 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

食器棚整理も最終段階です。前回の続きから話を始めます。前回までに整理を終えていますので、⑦グループと収納を重ねます。たとえば引き出しです。引き出しの中に入れるものを選定し、収納する定位置が決まったら、引き出しの中を区切ります。区切るものは、入れるものの大きさに合わせて仕切られれば何を使用してもよいと思います。重ねるものの収納に関しては、棚板調整を細かくしないためにも、2種類までを重ねて収めることをオススメします。1種類のほうが取り出しやすいので出来ればそうした方がいいのですが、その分棚板が増えてしまいますので所有量を見ながら考えてください。コップなどは奥から手前へ一列に並べて収納すれば、様々な種類のコップが取り出しやすくなり、持ち物の管理もしやすいです。最後は⑧指定席の確定です。行動動線を考慮した収納で指定席を確定できれば、身体労力も軽減できますし、時間の無駄も省くことが出来ます。今までの整理の段階で家族の適正量の



把握も出来ていますので、指定席が決まったことで現在所持している数量が適正かどうかを瞬時に判断できます。また、指定席を確定することで、家族のだれでも食器の位置を把握することが出来るようになりますので、家族の誰が台所に立っても食器棚が乱れなくなり、家事への家族の協力も得られやすくなります。

今までのまとめとして簡易的な言葉でまとめます。適正量を知り、使用頻度や行動動線に沿ったモノの配置をすることで使いやすくなり、グルーピングすることで管理しやすくなります。すると家族全員がモノのある場所を認識できるようになるわけです。このステップは他の場所でも応用可能です。是非試して下さい。



## 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>

**HONEY SUCKLE**

tel.fax.055-966-0152

菓子工房  
ハニーサックル  
198 HARA, NUMAZU-SHI

**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.

鏡ぶ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



# 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。

静岡県東部が大雪に見舞われましたが、立春を迎え暦の上ではもう春です。冬野菜もそろそろ終わり、次の季節の野菜の準備も始まります。是非遊びにいらして頂いて、原の旬を味わってください。原産直市生産者一同



## たくあんを研究する

大根と言えば、昔から沢庵漬け（たくあん）にして保存食とすることが多く、産直市にも自家製のたくあん漬けが並びます。沢庵漬けの発祥は、一般的には江戸時代初期の臨濟宗の僧侶「沢庵和尚」が作り始めたから、和尚の墓石が漬物の石に似ているからといった沢庵和尚に由来するものが一般的です。ただ、「蓄え漬け（たくわえづけ）」が音変化した説や、西日本で、糠（ぬか）と塩で漬け込んだもの「じゃくあん」と言っていたことから、転じて「たくあん」になった説などが実はあります。

「たくあん」のような食べ物は平安時代から作られていたとされていますが、米糠が普及したのは江戸時代初期のため、この普及に合わせて沢庵和尚が何らかの形で、この漬物の普及に関わったのではないかと考えられています。

◎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。

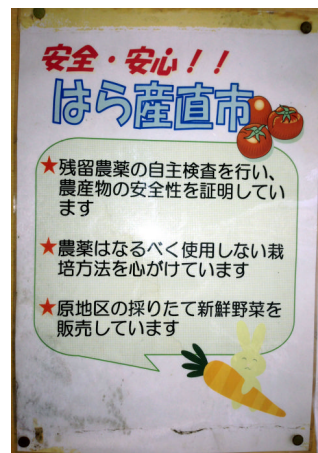
2/22 3/1・8・15

大根・雑柑・ほうれんそう・白菜・ねぶか・葉ネギ

水菜・せり・さといも・こかぶ・ブロッコリー

たくあん・手作りこんにゃく・にんじん・キャベツ

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。

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

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

# ちよっとのんびり コーヒーブレイク

帯笑園の整備と利活用に関する構想提言書

平成26年1月16日、原地区連合自治会とコミュニティ推進委員会の賛同を得て有識者により組織された「帯笑園の整備と利活用を構想する検討会」が、沼津市長へ帯笑園の今後の利活用方針を提言されました。

先日、帯笑園保存会様のご厚意で、その提言書の写しを頂き、拝見しました。拝読した中で私が感動したのは、『沼津の歴史と文化に対する市民の興味を引き起こし、理解を深めるソフト事業』について語られていた点です。こういった提言書を拝見すると、どうしても行政が計画するハード的な不備を追求することがメインになってしまい、本来の目的が見えないものを多く目にします。

今後の利活用を考えるのであれば、ハード整備はあくまでも片輪、ソフト事業と合わせて両輪で回ること、本来の「登録記念物」としての価値を継承していけると感じています。今回、提言書に具体的な事案でソフト事業について書かれていたことに、私はとても感動しました。また、ソフトでの利活用ならば誰でも出来ます。今まで同様、私も微力ながら拡声器の一つとしてお手伝いできたらと改めて感じました。今回、帯笑園保存会の会長様副会長様にお会いして貴重なお話を伺い、資料を拝見する機会を頂きました。頂いた資料を読み解いたり、会員様のお話を聞くなどして、今後も帯笑園にまつわる魅力を発信したいと思っております。



栗原市長に提言書を提出する検討会の委員  
＝沼津市役所

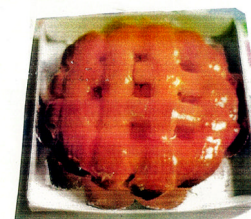
平成26年1月17日静岡新聞より転載

## 今月のショーウィンドウ

地域の皆さまに季節を楽しんでいただけるものを。今月の手作りショーウィンドウディスプレイは「ハッピーバレンタインデー」です。2か月お借りできた木馬を引き続き利用して、メリーゴーランド風に展示をしてみました。ハートをたくさんガラスに描き加えて、とてもキュートなディスプレイにしてみました。通りがかりに眺めて頂いて楽しんで頂ければ嬉しいです。



## 「フランドル」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346  
南フランドル松屋  
055-966-0206

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