



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

Vol. 3

みどりさんの おすすめレシピ

たっぷり夏野菜のごまみそそうめんの作り方



材料 2人分

そうめん 200g, きゅうり 1本, トマト 1個
にんじん 1/2本, みょうが 3個
青じその葉 6枚, しょうがのすりおろし 適宜

ゴマみそだれ

白すりゴマ 大さじ3, みそ 大さじ2, 砂糖 小さじ1, だし汁 1カップ
みりん 大さじ1, しょうゆ 大さじ1/2, しょうがのすりおろし 小さじ1/2

- ① ゴマみそだれの調味料を順番にボールに合わせて、練り混ぜます。
- ② トマトは食べやすい大きさに切ります。きゅうり・にんじん・みょうがは5mm程度の千切りにして、水にさらします。さらしたら、ざるにあげて水をよく切ってください。青じそも同じ大きさに切るといいと思います。
- ③ そうめんをゆでます。茹で上がりしたら、水にさらしてから、水をしっかり切りましょう。そうめんを器に移して具材を盛り付けます。お好みでしょうがのすりおろしをかけて、ゴマみそだれをかければ完成です。

みその風味がきいたお手軽そうめんです。是非お試しください。

住まいのワンポイントアドバイス

さっぱり畳 編

昨今、「エコ」・「ロハス」っぽいといった観点から見直されてきた和室。海外でも人気な「ZEN（禅）スタイル」の代名詞となっている「TATAMI（畳）」は今や「かっこいい」と呼ばれるものになってきました。

畳のよさを感じるのは、まさに今の夏の時期。テレビCMでの「畳にちゃぶ台、風鈴にそうめん。」なんかがいいイメージですよ。しかし、現実の畳のイメージは「掃除が大変」「ダニがいそう」「カビくさい」だと思います。

今回のワンポイントアドバイスはさっぱり畳です。畳を掃除してイメージを「清涼感・癒し・くつろぎ…」に変えてみましょう。

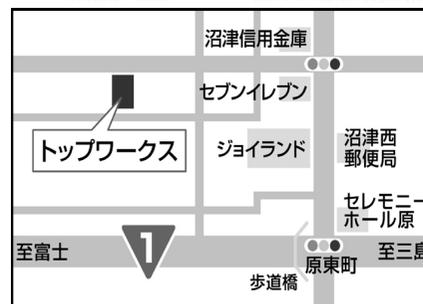
用意するものは「お湯」「タオル」の2つです。「お湯」はちょっと熱めにして下さい。畳によくない水分を早く飛ばすという意味と畳についた足の裏の皮脂を溶かして取るという意味があります。

「タオル」は深い意味はありません。雑巾でもいいのですが、きれいに掃除できたという達成感を味わいたいなら…という意味でタオルにしました。

な～んだとお思いかもしれませんが、6畳ならたった5分のこの簡単な掃除で断然の居心地です。さっぱりした畳の上でゆったりとした午睡で気持ちよく過ごされれば、まさしく「ロハス」な生活ではないでしょうか。お試しください。



あなたの住まいるパートナー ホームウエルトツプワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www.5.ocn.ne.jp/~topworks/>