



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



10月1日号

みどりさんの おすすめレシピ

とり肉とさつまいもの炒め煮の作り方



- 材料** 2人分
- とりもも肉 1枚 (約250g)
 - さつまいも 1本分 (約200g)
 - いりごま(黒) 小さじ1杯, ごま油 大さじ1杯
 - しょう油 大さじ2.5杯, みりん 大さじ1杯
 - 水 150ml

- ① さつまいもは皮付きのまま、乱切りにして水にさらします。とり肉は、一口大に切ります。
- ② 鍋にごま油をを入れて熱した後、とり肉と水を切ったさつまいもを炒めます。
- ③ とり肉・さつまいもの表面に少し焼き色がついたら、鍋に水・しょう油・みりんを加え、落としぶたをします。煮たったらあくを除き、煮汁がなくなるまで約10分煮ます。

あとは鍋から容器に移して、黒ゴマをたっぷりかければ完成です。10月はイモ類が旬を迎えます。シンプルな煮物で旬を味わってください。

住まいのワンポイントアドバイス

台風対策③ 編

夏場の夕立、台風の豪雨・強風など、夏から秋にかけては空模様が気になる季節。本格的に台風が到来し始める前に、外回りの点検をしっかりと行っていきましょう。

重要ポイント③ 外構・エクステリア

屋外にあるだけに、重要項目にあげられるエクステリア。我が家の防災対策も重要ですが、鉢などが飛んでいった先で被害の出る心配もあります。近隣の迷惑にならないように、しっかり点検をしていきましょう。

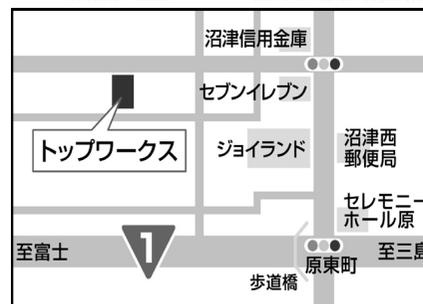
庭木は短めに、カーポート、物置はしっかり点検。

夏の間には枝を目いっぱい広げた庭木は、まず余計な枝を落としていきましょう。手入れしないで放っておくと強風時に耐えられず折れてしまいます。枝をすっきりと整理することで風も通りやすく、被害も少なくなります。また、台風が来ることが分かり次第、プランター・植木鉢は家の中にしまいましょう。どうしても無理なら固定しておきましょう。

カーポートの屋根パネルは比較的破損し易くなっています。それは、柱や梁などの本体そのものが倒壊してしまうことを防ぐためです。しかし、不本意なパネルでの飛散事故をなくすためにも、ボルトやネジの緩みはないか確認しておきましょう。物置も同様です。



あなたの住まいのパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

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

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

10月から変わります。

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

私たちが作った新鮮な野菜を手にとりていただいて、野菜をより身近に感じていただきたいと思っております。そして、その野菜を食していただき、お客様の声を聞かせていただけたなら、ものづくりの励みにもなります。

是非遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同

10/7 (土)

新米 さつまいも 里芋 なす

らっかせい オクラ 水菜 ねぎ

菊 漬物 味噌 じゃがいも

五目ずし 赤飯 お茶

きりもち



◎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。

10/14 (土)

新米 ひもの ほうれん草

さつまいも 里芋 菊 こかぶ

らっかせい じゃがいも なす

漬物 味噌 赤飯 五目ずし

お茶 きりもち



※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。

ずっとこのまちで

自分らしく

前回に引き続き、皆様により楽しく生活していただけるように、暮らしの中の色彩について書かせていただきます。

世の中の物体において、色のないものはありません。それゆえ色のパワーをうまく使いこなすと、より豊かな生活を楽しむことができます。色を知ることで、相手の心理状況をさっすることや意識下で相手に表現することもできます。

例えば、紫。人間は活動力が低下したり、精神的に不安定だったりすると紫を手にとるといわれています。情緒不安定なとき、子供は無意識のうちに紫色の絵を描きます。これだけを見るととてもネガティブな色ととられがちですが、その心理は逆にあります。紫はヒーリングカラーで、鎮静作用や疲労回復、病気回復を促進させる色です。意識下で、より元気になりたい、立ち直りたいという表れなのです。この色の効果は、今にはじまった話ではなく、古くから使われてきました。よく時代劇で見る病気のお殿様は左のこめかみ辺りを結び目にした紫色の鉢巻をしています。これは病鉢巻といって、病気に対する効果を狙ったものです。江戸紫の原料はムラサキ草で、ムラサキ草は薬草でもあり、解毒・解熱効果があることから、それを染めたものを頭に巻いたといわれていますが、心理的にもその癒し効果は大いに期待できたようです。



このようなことをふまえた上で紫を身につけ、接することで、相手を癒すことが可能だったりします。高齢者の方にアンケートをとると、必ず上位にあがる色にラベンダーがあり、これも紫系です。お年寄りの方により落ち着いて会話していただいたり、和んでいただきたいと思ったら、自分のファッションのアクセントに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、そのような前向きな行動もより楽しい生活を生むきっかけになると思います。

最後に豆知識として、左結び目の紫鉢巻を右に結びなおすと・・・これは「粋」を表現します。歌舞伎の助六がその代表ですね。癒しとカッコいいが同居している紫。ぜひとも使いこなしたい色ですね。



<ホームウェルトップワークス店長 飯田(色彩コーディネーター)>