



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.15

みどりさんのおすすめレシピ

- ① たけのことひき肉の炒め煮
- ② カジキマグロのインド風ソテーの作り方

材料 2人分

- ① ゆでたけのこ 200g、豚ひき肉 100g
ねぎ 少量、だし汁 1カップ、しょうゆ 大2
砂糖 大1/2、酒 大1、片栗粉 1/2
ごま油・サラダ油 1/4
- ② カジキマグロ 2切れ、サラダ油 大1/4、
生クリーム 1/2カップ、塩・コショウ 少量、クレソン
にんにく（玉ねぎ 1/4個、にんにく 1かけ
カレー粉 小1、塩 1/4、コショウ 少量）



- ① ゆでたけのこは1cm角に切る。フライパンにごま油・サラダ油を熱し、豚ひき肉を強火で炒め、さらにたけのこを加えて炒める。だし汁、しょうゆ、砂糖、酒を加えて煮立て、弱火で2分煮る。片栗粉を水大さじ1で溶いて加える。器に盛りねぎを小口切りに上から少量ふる。
- ② オニオンソースはバットに玉ねぎとにんにくはすりおろし、カレー粉と塩・こしょうを入れて混ぜます。そこにカジキマグロを入れてソースをまぶしつけ、10分ほどおきます。マグロのオニオンソースをぬぐい取ります。フライパンにサラダ油を中火で熱しマグロを入れ両面を焼きます。マグロを奥に寄せ、ぬぐい取ったソースを入れて火がとおれば、生クリームと塩コショウを入れてひと煮させます。器に盛りソースをかけ、あればクレソン（ほうれん草）とトマトを添えると彩りとしてよいと思います。

住まいのワンポイントアドバイス

カーテンづくりのテクニック

ぽかぽか陽気の春。新居に移ったばかりの方やこの時期、模様替えを考えている方も多いのではないのでしょうか。実用面と装飾面で重要なインテリア素材であるカーテンをセンスよく生かして素敵なお部屋づくりに挑戦しましょう。

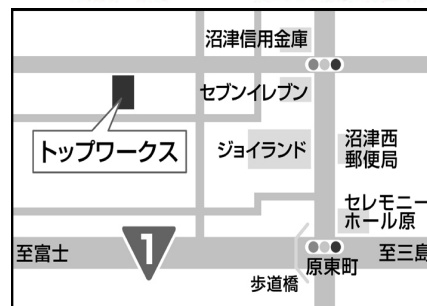
まずはカーテンをどのように見せるかを決める。

遮断や遮光、外からの人の目を避けるという実用性から不可欠なカーテンは、室内に占める面積が大きい分、住まいの印象を左右するいちばんのアイテムでもあります。逆に言うと、カーテンだけでも室内は十分センスよく見せることができます。カーテンを考えるポイントはまず、カタチや掛け方などのデザインを決めること。閉めたときと開けているとき、どちらの印象を優先するかも考慮します。カーテンレールを隠す、バランス・前飾りをつけたり、裾を大胆にデザインカットしたスタイルカーテンにしたり、ローマンシェードにしたりと、窓を覆うためだけでなく、光を美しく取り入れると演出としても考えたいですね。

カタチが決まったら、素材と色、柄を決める。素材はアクリル・レーヨン・ポリエステル・綿などがあり、さらに遮光、断熱、吸音、防臭、抗菌・ウツシャブル、などさまざまな機能のものがありますので、どの機能を優先したいかによって選ぶ素材も変わってきます。最近では特に、部屋のイメージを統一するため、すべての部屋を同じカーテン地でコーディネートする方が増えています。色・柄について、部屋を広く見せるために柄は小さめ、色は寒色系の淡色がよいとされています。カーテンが決まったら、それに合わせてクッションなど小物を同布などで整えれば、まず失敗のないコーディネートができます。



あなたの住まいるパートナー ホームウエルトップワークス



☎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

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8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

これからの旬はジャガイモとたまねぎです。4月から時間が30分早くなっています。ご確認のうえ遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同



ジャガイモを研究する。

今は丁度季節の変わり目、産直市でも夏野菜前の一休みといった状態になります。そんな中でもジャガイモが旬を迎えます。今回はジャガイモと世界の風習を研究します。

野菜を使った風習は世界各国あります。日本だったら七草粥やお盆の精霊馬が有名ですね。アメリカでは南瓜を使ったハロウィン。世界には同様にジャガイモを使った風習があります。その一部を紹介します。

フランスでは昔、あるジャガイモが種まきされたのが2月2日の聖母マリアの受胎告知の日と決まっていた。それゆえそのジャガイモは市場に出る時期がおのずと5月上旬と決まっていた、生産量が少ないこともあってとても貴重なものでした。だから、そのジャガイモを買いそびれてしまうと手に入らないといった状況だったので、5月の下旬にジャガイモを買ってプレゼントするということは「あなたのことをいつも考えていますよ。」という意味になったそうです。野菜を使った相手を気遣う風習、とても素敵ですね。こういう素敵な風習を見つけたらまた紹介したいと思います。

◎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。

4 / 21・28 5 / 5・12

じゃがいも・たまねぎ・あしたば・サニーレタス・小松菜

雑甘・ハウストマト・こかぶ・葉ネギ・赤飯・五目ずし・漬物

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌

干物・塩辛・海苔（第2・4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。

ずっとこのまちで 自分らしく

ここ数年で「認知症」という言葉は広く認知されるようになりました。多くのメディアで取り上げられ、いろいろな人の関心を呼んでいると思います。まだこうすれば防げるといった治療法がない中でも、各種いろいろな研究によってわかってきたこともあります。以前、読売新聞に認知症予防プログラム「安心院けんこうクラブ」の記事が掲載されました。なかなか興味深い記事でしたので、今回その記事を引用しながらと書きたいと思います。



安心院けんこうクラブでは、毎週の集まりで高齢者たちが昼食を作って食べている。月1回は栄養士が参加し、食に関する様々な話をする。この中で、「認知症を防ぐ食事」の知識も伝授する。

ある海外の研究では、アルツハイマー型認知症になる危険度を、1日に1回魚介類を食べる人と比べると、週に1回も食べない人では2倍以上に高まり、まったく食べない人では5倍以上になったという研究結果が出た。

一方、野菜や果物をたくさんとっている人や、ワインを毎日飲む人の方が、とらない人よりもアルツハイマー型認知症になりにくい、という研究結果もある。ブドウのポリフェノールは皮や種に多く含まれるため、白よりも赤ワインの方がいい。

さらに、このクラブで習慣にしているのが、毎日30分ほどの昼寝。国内のある研究では、30分以内の昼寝の習慣のある人は、ない人に比べて認知症の発症の危険度が5分の1に減った。

以上のことを踏まえ2年間実践して、通院者の記憶力が1.5倍回復したそうです。そして提唱されたのが下に書いた認知症予防10か条です。

1. 生きがい作って生涯現役
2. 強いストレスを避け、楽しい生活
3. 若いころからストレスの対処法をいくつも身につけておく
4. 1日30分の有酸素運動
5. 1日30分以内の昼寝の習慣
6. 野菜や果物を食べる
7. 魚・海藻を食べる
8. 赤ワインを飲む
9. 楽しい食卓
10. 新たな仲間との創造的活動

「若い頃から」というキーワードの通り、なかなか生活習慣は改善できにくいもの。無理をしないで楽しみながら予防できるのなら、ぜひとも活用してみたいものですね。