

# 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。

お子さんのおやつになるまくわ瓜・スイカ、お盆用の夏菊がではじめました。是非手にとって、旬を感じてください。

原産直市生産者一同



### スイカを研究する

今回は、スイカの研究です。スイカの原産地は南アフリカで、日本には平安時代に中国から入ってきたと言われています。当時のスイカの見た目は真っ黒。現在の緑と黒の縦じまになったのは、明治に入って品種改良されてからだそうです。真っ黒な塊で割ると真っ赤ということから、江戸時代には切腹を連想させるものとして、忌み嫌われたました。しかし、その味の良さや、むくみがとれる・腎臓に良いという効能で、人気を取り戻し、現代までの1000年を超えるロングセラーな食べ物になっています。

スイカの成分で目を引くのが、カリウムとリコペン。カリウムは利尿作用があって、塩分(ナトリウム)を腎臓から尿中へ排出するはたらきがあるために、腎臓によいとされています。リコペンは老化促進の原因となる活性酸素を抑える効果があります。夏のスイカは健康の為、若さを保つ為に最高の食べ物といえます。是非召し上がってください。

◎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。

7/21・28 8/4・11

たまねぎ・さやえんどう・すいか・まくわ瓜・きゅうり

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆(緑・黒)

葉ネギ・じゃがいも・夏菊(お盆用)・赤飯・五目ずし

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌・漬物

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

この間、あるケアマネージャーさんに「言葉使い」についてお話を伺いました。声掛けなどのコミュニケーションを特に重要視している業界。親密になったりするとやはり慣れが生まれ、言葉の乱れが起こってしまい、知らない間に相手の尊厳を傷つけてしまうことがあるというものでした。

私も仕事上、長年お付き合いしているお客様とは親愛の意味を込めて「友達」のような言葉を使うときがあります。もちろん話す人の人柄やTPOもあってのことですが、やはり接客上、最低限「ていねい語」で話すべきだと感じました。

それに関連して次のなるほど、と感じた話も伺いました。それは良く身内会話で出てくる「やって」は実は命令形であるという話です。私もその言葉をよく利用しています。もちろん本人にとっては命令というつもりで使ってはいないのですが、その言葉を言われる側としては命令されていると同様の受け取り方になってしまうというのです。身内であっても「やって」という言葉を避けて、「～しましょう」だったり、「～してくれませんか？」のように語尾を上げたりするお願い形に変換した方が相手の尊厳を傷つけないでスムーズにことが運ぶことができるということでした。

とても耳が痛い話で、その話を聞いてからは気をつけて「やって」を避けるようにしています。思いやりの大切さを痛感する話で、非常に勉強になりました。

## お知らせ

8月4日(土)に原地区センターで催される第30回原・浮島ふるさと祭りにトップワークスとして出店を出展することにしました。出し物等をパートナー会で話し合った結果、当社のお客様でもある渡辺精肉店さんの協力をもらって、「あしたか牛の焼肉」を売ることに決めました。これからパートナー会で試食と販売価格などの打ち合わせをするわけですが、お祭りの賑わいのお手伝いということもあるのでなるべくお値打ちで出したいと思っています。当日には多くの人に原で行われるこのお祭りに足を運んでもらって、楽しい思い出を作ってもらいたいとパートナー業者ともども思っております。是非遊びにいらしてください。





# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.18

## みどりさんのおすすめレシピ

- ① ゴーヤチャンプルー
- ② なすとさつま揚げの含め煮の作り方

材料 1人分 ☆夏バテに！電子レンジレシピ☆

- ① 豆腐（木綿）・150g、ゴーヤ・1/2本（100g）  
豚もも薄切り（4cmに切る）・50g、調味料（酒大1、醤油・大1、砂糖・大1、ごま油・小1）  
水溶き片栗粉（片栗粉・小1/2、水・小1）  
いりごま白・少々
- ② なす・2本（200g）、さつま揚げ・1枚（30g）  
調味料（醤油・大1、砂糖・大1、酒・大1）



① 豆腐は $\mu$ - $\mu$ - $\mu$ に包み耐熱 $\mu$   $\mu$ に入れ、別の耐熱 $\mu$   $\mu$ に水1 $\mu$   $\mu$ を入れ重石代わりにのせて、 $\mu$ - $\mu$ の端に置き、600Wで3分加熱する。にがうりは両端を落とし、 $\mu$   $\mu$ を差し込んでくるりと一周して種とワタを取り出して幅1cmの輪切りにする。耐熱 $\mu$   $\mu$ に豆腐を4つにちぎって、調味料をからませ豚肉を外側に置き、にがうりを中央にのせる。クッキングシートをかあぶせ、小皿をのせて、端をあけてラップする。 $\mu$ - $\mu$ の端に置き600Wで3分加熱する。別の $\mu$   $\mu$ に水溶き片栗粉を入れ、にがうりの熱い煮汁を入れ、泡だて器で混ぜてとろみをつける。さらににがうりにとろみを戻し混ぜて、器に盛りごまをふる。

② なすはヘタと先を落とし1cm幅に切る、さつま揚げは4つに切り、耐熱 $\mu$   $\mu$ に入れて調味料をかける。クッキングシートをかあぶせ、小皿をのせて端をあけてラップする。 $\mu$ - $\mu$ の端に置き、600Wで6分加熱する。取り出して全体を上下に返すように混ぜる。

## 住まいのワンポイントアドバイス

ペットにやられちゃった時は

最近、私もペットを飼いはじめて、気持ちをほぐしてもらったり、癒してもらったりしています。しかしペットを飼えば、「傷・臭い・汚れ」という家にとって3大デメリットが付いてきてしまいます。これも、分かっていたこと。快適にそして上手にペットと生活していく為にも、3つの補修術をマスターしましょう。



### フローリングの傷

気づいた頃にはいつの間にか増えている床の傷。100円ショップなどでも売っている、クレヨンタイプのフローリング補修材がお手軽です。深い傷には、DIYショップで売ってる溶かして塗る「蠟（ろう）」タイプで補修しましょう。

### クロスの剥がれ、ハゲ

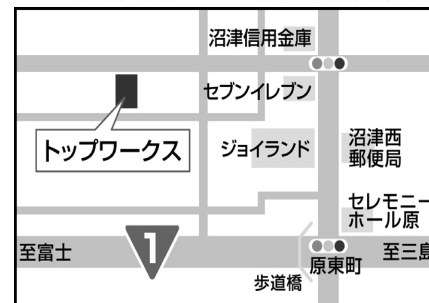
クロスが一部剥がれたぐらいでしたら、DIYショップで売ってる壁クロス用ボンド・クロスはがれ補修キットでの補修で充分です。破けた場合でもクロスが残っていれば張り合わせれば問題ないでしょう。クロスが再使用不可能な場合は工務店に余分なクロスのあまりがあるかもしれないので、問い合わせみるのもいいと思います。

### じゅうたんの大きいシミ

ペットは生き物。どんなにしつけをしてもじゅうたんに粗相をしてしまうこともありますよね。そんな時はまず、**汚れを広げない**ことに気をつけましょう。水分を吸い取る役目と、同時に消臭効果もある**重曹**を汚れいっぱいふりかけ、数分放置。掃除機で吸い取ってしましましょう。残った汚れは**酢酸（クエン酸）**と水をあわせた液を古タオルなどにしみ込ませて叩くように拭き、乾いたタオルで充分水分を吸い取ってしましましょう。ここで注意。**血液汚れ**の場合は、お酢を使うと二度と取れなくなってしまいますので、冷たい炭酸水を使いましょう。

## リホームから新築まで

# あなたの住まいるパートナー 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://www5.ocn.ne.jp/~topworks/>