



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.28

みどりさんのおすすめレシピ

玉ねぎと豚バラ肉の煮込み

たまねぎは、血液をサラサラにする効果や解毒作用に優れていて野菜の優等生。新陳代謝を活発にしてくれ、疲労回復効果もあります。なんだか疲れたなあ…という時にたまねぎは元気をくれる食材です。これに疲労回復効果の高いビタミン B1 を多く含む豚肉と調理することで、元気を生み出す料理になること間違いなしです。

是非作って召し上がってみてください。



材料 4人分

豚ばらかたまり肉 500g、たまねぎ 2個、にんにく 1片
月桂樹の葉 1枚、水 カップ3、コンソメスープの素(固形) 2個
しょうゆ こさじ1

作り方

- ① 豚肉は3~4cm角に切る。鍋に水を沸かし、豚肉を2~3分下ゆでする。ゆでた湯はすてる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんにくは半分に切る。
- ③ 鍋に下ゆでした豚肉、玉ねぎ、にんにく、月桂樹の葉、水、コンソメのスープの素を入れて火にかけ、玉ねぎがトロトロになるまで煮込みます。仕上げにしょうゆを加えれば完成です。

住まいのワンポイントアドバイス

こまめな換気が
爽やか生活のコツ

5月に入り、風もだんだん爽やかにすがすがしくなってきました。こんな時にこそ、住宅に風を取り入れ、家全体に換気を行いませんか？風通しの悪い部屋や、昼間は留守で窓が開けられないという方でも心配ありません。爽やかな風が流れるようなお部屋に変身させられる効果的な換気の方法をご紹介します。

人とすまいの健康のために

こまめに換気を行うことは、とても大切なことです。例えば、交通量の多い道路に面していて窓が開けられないとおっしゃる方がおられますが、実は外から入ってくる空気より、家の中の空気の方がずっと汚れているということをご存知でしょうか？室内の空気にはホコリやダニ、カビ、たばこの煙、二酸化炭素や一酸化炭素など、人の健康に悪い影響を与えるものが充満しています。住む人の健康のためだけでなく、すまいの健康のためにも常に換気には気を配りたいものです。

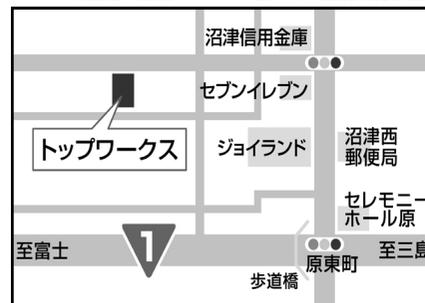


効果的な換気は吸気がポイント

自然換気の基本は、空気を吸気すると窓と排気する窓の2カ所を開けて部屋全体に空気が流れるようにすること。風通しが良ければ窓を大きく開けて換気しますが、留守がちなご家庭や窓を大きく開けられない事情がある場合は、キッチンや浴室、トイレなどの換気扇を回しましょう。そのとき、換気扇からできるだけ遠い窓を開けると部屋全体に空気が流れます。窓も10センチ位開けるのがコツ。入り口が狭いと外の空気が勢いよく吸収され効率よく換気できます。

リホームから新築まで

あなたの住まいるパートナー ホームウエルトツプワークス



☎0120-54-6166
沼津市原町中2-7-2
<http://www5.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。

旬はジャガイモとたまねぎです。これからどんどん夏野菜が出始めます。是非手にとって季節を感じていただきたいと思います。

原産直市生産者一同



たまねぎを研究する

たまねぎの原産地は中央アジア。歴史は古く、古代エジプトで栽培され、ギリシャでは紀元前10世紀、ローマでは紀元前5世紀に栽培されていました。旧約聖書や千夜一夜物語にも、たまねぎを食べる話やたまねぎを精力剤にする話が出てきます。

わたしたちが食べている部分は根、茎、葉のどこの部分でしょうか。じつは葉なのです。葉の下の葉鞘とよばれるところが成長するにしたがって厚みを増し、重なり合って球体に太ったものです。この部分を1枚ずつはがすと魚のうろこ（鱗）のようになりますので、鱗茎とよびます。日の長さがその品種に適した時間数に達し、温度が上がるとこれが徐々にふくらんでたまねぎらしくなるのです。英語のオニオンという名前は、ラテン語のユニオン（集合体と言う意味）から転じたもの。多くのうろこ状の葉の集合体ということなのでしょうね。旬のたまねぎを是非召し上がって下さい。

◎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。

5 / 24 ・ 31 6 / 7 ・ 14

じゃがいも・たまねぎ・スナックエンドウ・そら豆

サンチェ・なす・かぼちゃ・サニーレタス・だいこん

エシャロット・葉ネギ・あしたば・雑夏

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。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

皆さん、のっぽパンをご存知でしょうか？知らない人は、珍しいですよ。昭和53年（1978年）2月に発売され、長年、幅広い年齢層の人気を得ていたパンで、約30年間、家族でいうと3世代で楽しまれたパンというのは日本的見ても珍しいパンでした。しかし販売元の会社の事業再編により、平成19年（2007年）7月に惜しまれつつ製造を終了しました。最近、のっぽパンを見ないな。いつの間にか、スーパーやコンビニから消えてしまったな。とお思いの方も多かったと思います。

しかし、先月末に静岡のローカルニュースでこの「のっぽパン」が話題に上り、地域をにぎわせていました。



それはJR静岡駅ビル「パルシェ」に、のっぽ専門店「のっぽバンデリ」がオープンしたことにより、過去ののっぽパンの実績が評価されたからでした。全77種類あるのっぽシリーズから今回発売されたのは12種類。店頭に並べば、すぐになくなるという現象が起こり、オープン直後の5日間で、1人限定5本という制限の中で、1万本を超えるのっぽパンが売れたそうです。それほど、多くの方が販売再開を待ち望んでいたということでしょう。

昔みたいにおやつなどに気軽に口にするものではなく、お土産として買いに行くものになってしまった「のっぽパン」。しかし一度口にすれば、その甘いクリーム味と共に、楽しかった小さな頃の思い出もよみがえります。

オープン当初と違い、今はそんなに並ばずに買えるほどに、落ち着いてきたようです。静岡駅に立ち寄った際は是非、足を運んでみて下さい。そして、手に取ったお子さんが笑顔に変わればうれしいですね。

