



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.35

みどりさんのおすすめレシピ

干し芋の作り方

天気予報で寒さ厳しく、風が強いと言っていたら、さつまいもを蒸かすチャンスです。さつまいもを丸ごと蒸かしたら、寒い日の風は切ったお芋をどんどん乾かして、美味しい干し芋にしてくれます。

ただ、氷点下になる日は、凍ってしまうと水滴がついて、カビの原因になりますので、室内（暖房をしていない部屋）に取り込んだほうが良いです。決して難しい料理です。是非チャレンジしてみてください。



材料 さつまいも

作り方

- ① さつまいもを水洗いして、30分ほど蒸す。
- ② 蒸したさつまいもの皮をむく。
- ③ 皮をむいたら、厚みを約1cmほどに切る。
(切る大きさは自由ですが、厚みによって干す時間が変わるので、大体同じ厚みや大きさにすると良いです。)
- ④ あとは、切ったさつまいもをザルやすだれといったものに広げ並べて、さつまいもが乾燥するまで干せば、出来上がりです。

出来上がりは自然に作ったものなので色は悪いですが、焼いてみると金色に輝きます。焦げ目がついて芳ばしく、また柔らかいのでとても美味しくいただけます。試してみてください。

住まいのワンポイントアドバイス

夏のクールビズ、
冬はウォームビズでエコライフ

夏のクールビズは、だいぶ世間に浸透してきて、皆様ご存知のことと思います。それに対して、環境省は冬にはウォームビズを推奨しています。室温を20℃に設定して、暖房エネルギーを2割ほど削減しましょうという試みです。企業さん向けの内容と思われがちですが、一般家庭でも流用可能な情報です。楽しみながらエコライフを試してみてください。

①暖かい空気を循環させる。

上部に溜まりやすい暖かい空気は、扇風機を短時間つけて循環させましょう。

②体感温度は湿度でも変わる。

湿度を15%上げれば室温を1℃下げても体感温度は変わらないと言われています。乾燥しがちな冬には植物や加湿器を置くなどして保湿しましょう。

③体を温める食材を食べたり、温かい飲み物を飲む。

根菜や、香味野菜は、新陳代謝を高めて体をあたためる働きがあります。温かいドリンクで心も体もホットに。発酵食品である紅茶は体内で熱を作ってくれるのであたたまると言われています。

④血行促進運動をする。

足や首のストレッチなど、デスクでできる血行促進体操は新陳代謝を高め、冷えを防ぎます。

⑤冷えと戦ってきた女性の知恵から学ぶ（ひざ掛け・毛足の長い座布団）。

ひざ掛けは気軽に取り入れられるトライしやすい保温アイテム。スポーツ観戦などで利用されている“スポーツひざ掛け”など、男性が使いやすいひざ掛けもあります。

また、毛足の長い座ぶとんは腰まわりからくる冷えの予防に効果的で、ひざ掛け同様に気軽にとり入れやすいアイテムです。

トップワークスで検索！

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/>

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8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

今年最後の止め市は、12月27日に行います。その日は感謝祭としてティッシュペーパーを一箱、購入してくださった方にお配りします。

また来年の初市は、1月10日に行います。こちらの日は、甘酒を振舞います。どちらも遊びに来て下さい。冬野菜の最盛期です。是非手にとって、はらの旬を感じて下さい。原産直市生産者一同



干し芋を研究する

干し芋はその名の通り、さつまいもを蒸して干したものです。2時間ほど蒸したさつまいもを輪切りにして、2日から1週間ほど天日干しにすると出来上がります。適度な水分を含む為、粘度のある噛み応えとさつまいもらしい甘みが特徴的な食べ物で、整腸作用のあるアルカリ食品として優秀です。また、銅、カリウム、食物繊維、ビタミンB6、炭水化物、パントテン酸、鉄などといった多くの栄養素を含んでいます。

干し柿の表面に付く白い粉は、乾燥によって濃縮された糖液が結晶となったもので、ブドウ糖と果糖の混合物なのでまったく心配ありません。カビではありませんのであしからず。今月も旬の食材を味わって下さい。

◎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。

12/20・27 1/10・17

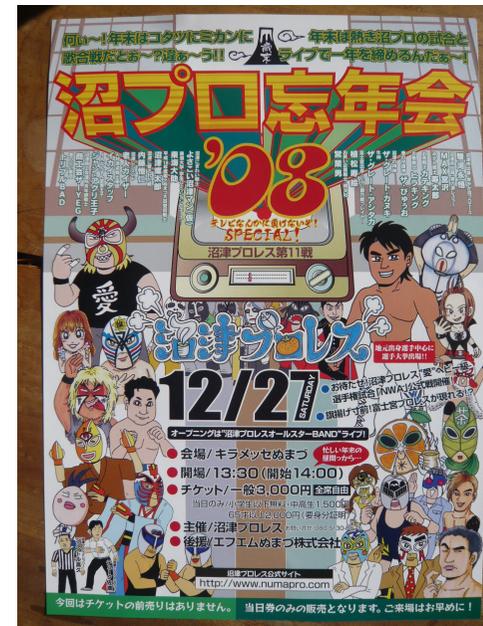
- 大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊・ゆず
- さつまいも・さといも・こかぶ・ブロッコリー・干し芋・お飾り
- 葉ネギ・菊・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん・水菜
- たくわん・手作りこんにやく・お茶・新米・味噌・漬物・お餅
- 干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※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、沼津プロレスという団体をご存知でしょうか？地域密着お茶の間プロレスをコンセプトに、地元出身選手！地域の個性、特産品を生かしたマスクマン！イラストやテーマソングも沼津出身アーティスト、地域のみなさんが楽しく気軽に参加できる、地域活性化・地域ブランドを目指す2006年に旗揚げされた新しい形の市民イベントです。

彼らの素晴らしいところは、プロレスという枠にとらわれず、時には音楽を使い、地域のイベント・福祉施設への表敬訪問・清掃活動・交通安全運動と各方面へ、マスクマンとして参加し、実績を積んできている点です。



先日は根古屋・高尾山のイベントにも沼プロBANDとして参加し、会場を盛り上げていました。

それらの行動は、沼津プロレスの思いの具現化です。沼津がマスクマンと姿をかえて、至るところでヒーローとして活躍する。そして子供達に、沼津のファンになってもらいたい。

そんな思いもあって、小学生以下は無料としているそうです。是非お子さんやお孫さんを連れて遊びに行ってくださいと思っています。

地域密着お茶の間プロレス
沼津プロレス第11戦
『沼プロ忘年会'08』
日時：12月27日(土)13:30 開場
14:00 開始 17:00 終了予定
場所：キラメッセぬまづ
料金：小学生以下無料
一般3000円 中高生1500円
65才以上2000円
主催：沼津プロレス 代表：高橋裕一郎
後援：沼津市・エフエムぬまづ株式会社 (76.7MHz 沼津コーストFM)

