



はらまる通信

HARA

まる
MARU

TSUSHIN



VOL.53

みどりさんのおすすめレシピ

熟れすぎた柿を使ったプチケーキの作り方

柿は傷みが早く、ビニール袋に包んで取っていても1週間経つと熟れて柔らかくなってしまいます。柔らかくなってしまった柿はなかなか食べ辛いものです。そこで、熟れた柿を使ってプチケーキにしてしまうレシピを紹介します。



材料 (6号カップ10個分)

- 熟れた柿(種と皮を取り除いたもの) 1個分
- ホットケーキミックス 50g
- ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- 小麦粉 100g、牛乳 30cc

作り方

- ① ホットケーキミックス、小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜます。
- ② 混ぜ終わったらそこに柿を入れ混ぜ、生地のかたさを見ながら牛乳を加えキレイに混ぜます。
- ③ 出来上がったものをケースに流し、180度に温めたオーブンで15分焼けば、完成です。

※冷蔵庫に入れっぱなしにしておいた柿などを利用してもらうのも良いと思います。種と皮を綺麗に取り除けば、熟れた渋柿でも美味しくいただけます。

住まいのワンポイントアドバイス

カーペットを使って
お部屋をコーディネート



このところ急激に寒くなり、冬支度もそろそろ考え始めなければいけませんね。ここ最近では木の温もりに癒されるフローリングの床も、冬は少し寒々と感じてカーペットを敷かれるという方が多いようです。温かな肌触りの心地よさはもちろん、カーペットには断熱性があり、部屋の暖房効率を高めるので省エネ効果が期待できます。また、靴下をはいていることが多い冬でも滑りにくく防音性も高いなど、カーペットは保温性・省エネ・安全性・防音性にすぐれた、人やすまいの環境にやさしい床材なのです。カーペットを有効利用しつつ、いろいろなお部屋をコーディネートして楽しんでみましょう。

玄関・エントランス

訪れる人が最初に目にする場所であり、その家の第一印象が決まる場所です。清潔感や温かみを感じる色使いを心掛けたいです。

リビング

家族が長い時間過ごす場所なので、ソフトタイプのカーペットを選ぶと良いと思います。ただし、家具の重さで潰れやすいものは避けたいです。赤ちゃんがいるお宅は、特に抗菌・防タニ・防汚効果のあるもので選びたいです。また、遊び毛が出にくい素材のカーペットを選びたいので、素材選びは慎重にしてください。

子供部屋

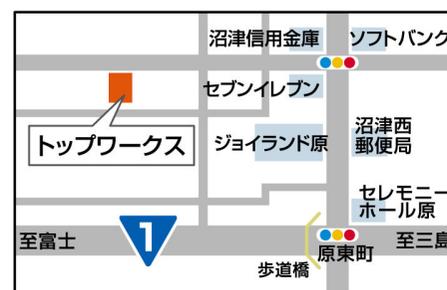
色選びは子供の個性や趣味に合わせ、できれば防音性・防汚性の高いものを選びましょう。カットが自由で、汚れた部分を交換できる洗えるタイルカーペットなどを選べば、色の組み合わせも楽しめると思います。

トステムのリホームチェーン



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



株式会社トップワークス

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
TEL (055) 967-6166 FAX (055) 967-7933

0120-54-6166

<http://www.topworks.org>

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。

ここ数日で急激に朝晩の冷え込みがきつくなって来ました。秋を感じる食材が目立ってきました。ぜひ、原の旬を味わって下さい。

原産直市生産者一同



柿を研究する

中国が原産で、国内では「古事記」や「日本書紀」に柿の名前が記されていることから奈良時代には登場していたようです。現在のような柿が日本で栽培されるようになったのはつい最近で明治時代からです。

美味しい柿の選び方は、へたがきれいで、へたが果実に張りつき果実との間に隙間がないものが良い柿です。隙間があると虫が入り込んでいる可能性があります。また果皮がしっとりして張りがあり、全体的に色づいているもの、また持ったときに重みがあるものを選ぶとよいようです。

ちなみに柿には「甘柿」と「渋柿」がありますが、これらの違いをご存知ですか？渋み成分「タンニン」が口の中で溶けるかどうかできまります。溶けると渋くなり、溶けなければ甘くなります。

◎当日出品する野菜が、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。

10/23・30 11/6・13

大根・柿・みかん・ほうれんそう・長芋・つくね芋

ねぶか・葉ネギ・春菊・キャベツ・小松菜・ぎんなん

じゃがいも・さつまいも・さといも・赤飯・五目ずし

たくわん・お茶・味噌・漬物・新米・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

『アメリカインディアンの教え』を紹介します。

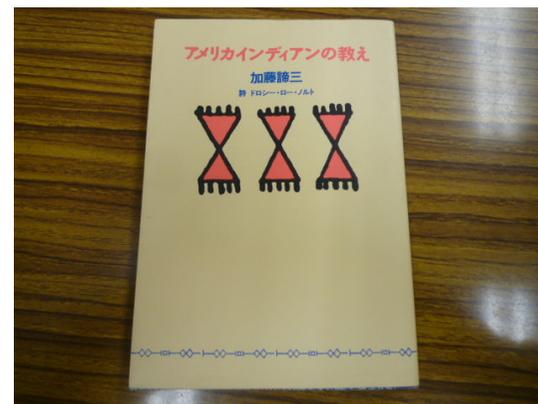
先月のはじめ、長女が生まれました。多くの方におめでとうのありがたい言葉やお祝いを頂きとても幸せに感じている中、ある友人から1冊の本を頂きました。それが今回ご紹介する『アメリカインディアンの教え』という本です。初版は16年前、ベストセラーになった本なのでご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが。私はこの本を読み、とても感動しました。多くの方に紹介したいと思い、そのベースとなる22行の散文詩を書き写したいと思います。



子供たちはこうして生き方を学びます。

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 批判ばかり受けて育った子は | 非難ばかりします。 |
| 敵意に満ちた中で育った子は | だれとでも戦います。 |
| ひやかしを受けて育った子は | はにかみ屋になります。 |
| ねたみを受けて育った子は | いつも悪いことをしているような気持ちになります。 |
| 心が寛大な人の中で育った子は | がまん強くなります。 |
| はげましを受けて育った子は | 自信を持ちます。 |
| ほめられる中で育った子は | いつも感謝することを知ります。 |
| 公明正大な中で育った子は | 正義心を持ちます。 |
| 思いやりのある中で育った子は | 信仰心を持ちます。 |
| 人に認めてもらえる中で育った子は | 自分を大事にします。 |
| 仲間の愛の中で育った子は | 世界に愛を見つけます。 |

この本は上記の散文詩に沿って、周りの環境からどうして子供がこう育つのかを解説しています。これから、子供をどのように育てていくか考えていた矢先だ



ただだけに、心にスッと入ってくる内容で、いろいろと考えさせられました。子供をどう育てたいかではなく、子供をどう受け止めるのが。いろいろな事象を知ること、自分は今からどのように進めばよいのかという、1つの道しるべを頂いたようで、本をくれた友人にとても感謝しています。また、この本は子育てという柿だけにとどまらない本だとも感じました。是非読んでみてください。