



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.60

みどりさんのおすすめレシピ

モロヘイヤお好み焼きの作り方

娘の離乳食もあって、食卓に並ぶことの多いモロヘイヤ。違った食べ方をしたいということで、焼いたモロヘイヤの料理が出てきました。肉や魚介が入らなくても充分美味しいお好み焼きです。是非お試し下さい。



材料 (2人前)

モロヘイヤ 2束、小麦粉 お玉2杯、卵 2個
水 お玉1杯、お好みソース 適宜、カツオ節 適宜
マヨネーズ 適宜

作り方

- ① モロヘイヤの葉っぱのみにして、ザク切りにします。
- ② 小麦粉と卵と水を混ぜ、生地をベースを作ります。
- ③ 生地をベースにモロヘイヤを混ぜ、ごま油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 少し焦げ目がついたら取り出して、お好みソース・マヨネーズ・カツオ節をかければ完成です。

※焦げ目がついた方がサクサクして美味しいです。オクラなどを入れても粘り気がまして美味しいです。

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。

産直市の棚の上も夏野菜が終わり、秋へと季節が変わっていきます。来月中旬には新米も出るでしょうか。是非味わって頂きたいです。

原産直市生産者一同



モロヘイヤの豆知識

モロヘイヤは、古代からインドやエジプトを中心とした中近東でも広く栽培・利用されてきました。「モロヘイヤ」というのは、アラビア語の「王様の野菜」という意味。どんな薬を飲んでも治らない重病の王様がモロヘイヤのスープを飲んで治ったとか、王族以外には食用が禁じられていたなどの古代エジプトの話に由来しているようです。

◎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。

8/20・27 9/3・10

たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜・ゴーヤ

秋なす・かぼちゃ・枝豆・葉ネギ・サトイモ・モロヘイヤ

じゃがいも・さつまいも・赤飯・五目ずし

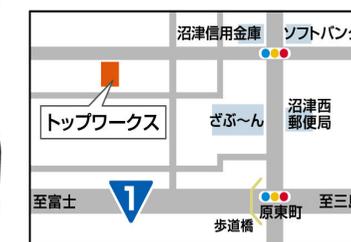
きゅうりの浅漬け・お茶・味噌・漬物・新米(9月後半頃)

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※原産直市は、エコロジークな環境を応援します。買い物袋は持参してください。



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



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

感謝祭を開催します!!

日時☆8月28日(日)10:00~15:00 場所☆トップ・ワークス敷地内

今年で4回目を迎えるホームウェルトップ・ワークス感謝祭。例年通りの8月最終日曜日、8月28日に開催します。今年は今までの感謝祭と趣向を変え、体験型ワークショップを中心にイベントを構成しています。工具に触れたり、プロの職人に教わることで、モノづくりの楽しさを知って頂きたいです。子供だけでなく、大人もワークショップへの参加が可能です。『家族で思い出いっぱい感謝祭。』フリーで遊べるブースもご用意してあります。お誘い合わせの上、ぜひ遊びにいらして下さい!

1/10サイズの家をつくらう!

1日かけて家をつくります。皆さんには各種職人見習いになっていただいて、プロの職人の指導の下でお仕事をして頂きます。報酬は100トップ(=円)。優秀なお仕事をされた方には、さらに1級技能士のメダルを差し上げます。時が進むにつれ、ドンドン出来あがっていく個性豊かな家は、見た目にも楽しんで頂けると思います。フィナーレは完工式。トップ・ワークスパートナー会の職人一同による伝統の『沼津木遣り唄(ぬまづきやりうた)』でお祝いします。

人気の高いモザイクタイル貼りワークショップとガーデニング教室は参加できる人数を多めにご用意しました。是非、大人の方も楽しんで下さい。

大人気! 網戸の張替え

毎年人気の高い網戸の張り替え。人気集中すぎて、受付時間を制限したり、枚数を制限するなど、職人共々試行錯誤してきました。今年は受付時間の制限や枚数制限を取り払いました。その代わりに、網戸を翌週渡しとさせて頂くことにしました。イベントをトップ・ワークス敷地内だけで開催しているために、従来の張り替えスペースもワークショップに当てたいという意向もあります。1週間皆様の網戸を預らせていただきまして、一生懸命張り替えさせて頂きます。ご協力のほど宜しくお願いします。

そば打ち体験をしよう!

事務所の2階スペースを使って、11:00と13:00から各10名ずつの受付でそば打ち体験を行います。道具や材料はこちらで全てご用意します。無事に完成できれば、5人前の生そばをお持ち帰り頂けます。参加料金は1500トップです。ぜひご参加頂ければと思います。

花オークション開催!

イベント朝一番の人気企画、野菜詰め放題に続いて、今回は花オークションを開催します。数株の花の苗をまとめたものを、オークション形式で皆様に販売致します。スタート価格は最低落札価格の100トップから。オークションニア(ニ司会)は沼津プロレス代表でおなじみのラジオパーソナリティーの高橋裕一郎さん。盛り上がること、間違い無いです!

あなたのお家をエコ診断!

先日放送されたテレビ番組『エンジョイDIY』での反響も大きく診断依頼が殺到しているうちエコ診断。今回、テレビに出演してされていたエコ診断士さんにご参加頂けることになりました。ご興味をお持ち頂けた方は弊社までお気軽にご連絡下さい。1枚のアンケート用紙にご記入頂くだけで、お宅のエコ度とさらにエコになれる方法を教えて下さいます。この機会にぜひお調べ頂きたいです。

うちエコ診断体験レポート

今年は去年の夏ほどの記録的な暑さはないとは言われていますが、それでも気温は高めと予想されています。そんな中、ピーク電力15%削減を目標に、企業や公共施設などが節電を行っています。ある企業では、木曜日・金曜日休みになっていますし、皆さんの生活にも影響があることと思います。震災のこともあって、我が家もエアコンをなるべく使わなかったり、残り湯を使うなど、省エネに取り組んでいます。『うちはどれくらいエコなんだろう?』そんな疑問を持っている時に、静岡県地球温暖化防止活動推進センターから『あなたのお家をエコ診断。』というチラシが送られてきました。無料で出来るということ、たった1枚のアンケート用紙の質問に答えるだけで出来るということだったので、エコ診断を受けてみることにしました。

アンケート項目は以下の9つについて答えました。

- ①お住まいについて
- ②ご利用のエネルギー
- ③電気・ガス・灯油・ガソリン代
- ④入浴・洗面でのお湯の使用
- ⑤照明・冷暖房
- ⑥保温・乾燥機
- ⑦冷蔵庫
- ⑧テレビ
- ⑨車や公共交通機関での移動

妻は30分程度でアンケートの記入を終えました。事前に記入したアンケート用紙を渡していたので、いきなり結果が出ました。我が家は44位でした。この順位は日本中の家庭のデータをとって、全体を仮に100件だったと換算しての順位です。50位が平均なので、我が家は、ややエコな家庭だということが分かりました。この結果からあと15%エネルギーを節約するには、どうすればいいか?それもシュミレーションしました。待機電源のオフ、炊飯ジャーやポットの保温をやめる、スリム蛍光灯へ変更、季節毎に契約電源を見直すなどいろんな項目があった中で、我が家で選んだのが私の自転車通勤でした。これによって、見事15%以上の節約を達成し、我が家の順位は18位まで順位が上がりました。ということで、梅雨も明けましたので、私は現在週3~4日を目標に自転車通勤しています。今回のシュミレーションで、テレビに関することを改善するだけで、かなりの節約になることが分かりました。こまめにテレビを切ったり、節電モードにするとどうなるか?具体的な金額で教えてくれます。ちなみに、テレビ生活をラジオ生活にしたら、我が家は15位にまで順位が上がりました。

