



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.62



みどりさんのおすすめレシピ

豚肉と春菊の中華風あんかけ丼の作り方

春菊のいい香りと、ほどよい苦味が食欲をそそります。ミンチ肉を使っても美味しいです。後味をさっぱりさせてくれる生姜も忘れずに。是非お試し下さい。



材料 (2人前)

豚肉 200g、春菊 半束、しょうが 1/2カケ
鶏がらスープの素 大さじ2/3、水 180cc、酒 小さじ2
オイスターソース 小さじ1、塩・コショウ 適宜
ごま油 適宜、水溶き片栗粉 適宜、ご飯 丼2杯分

作り方

- ①豚肉を細切りにし、春菊を細かく刻み、しょうがをみじん切りにします。
- ②水と鶏がらスープの素、オイスターソース、酒、塩、コショウをあらかじめ混ぜておきます。
- ③ごま油をひいたフライパンでしょうがを炒めます。豚肉をその後に入れ、ある程度火が通ったら、春菊も加えます。
- ④春菊の葉がしんなりしてきたら、②を加えます。一煮立ちさせたら、水溶き片栗粉をいれ、とろみをつけます。
- ⑤丼にご飯を盛り、できあがったあんかけをかけ、お好みで針しょうがをのせれば、完成です。

ちよっとのんびり コーヒーブレイク

はらの寺社仏閣・ご朱印巡り〜①徳源寺〜

以前ある友人から、実は身近な寺社仏閣にもご朱印があり、それぞれ個性があり面白いという話を聞きました。京都や奈良では経験があったので、実際に廻ってみました。確かにそれぞれに個性があり面白く、はらまる通信でその寺院の歴史を触れながら紹介してみようと思い立ちました。今回はそんな連載ものの第1弾として「徳源寺」をご紹介します。と思います。



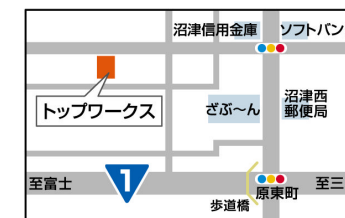
徳源寺は、臨済宗妙心寺派のお寺で、建久4年(1193)源頼朝公が行った富士の巻狩りの際、陣屋が置かれたことから始まりました。境内地は、現在「御殿場」という地名として残っています。時の権力者の影響を常にうけていたお寺で、江戸時代には、徳川家光から修復料百両と寺領14石の朱印状を受けています。境内には「頼朝お手植えの松3代目」とされる数百年たった松があり、庭は東海道の名園といわれた原宿の有徳家植松本家の「帶笑園」の名残を残す富士山の溶岩の庭「対笑園」があります。



徳源寺では、ご朱印を2つ頂きました。2つとも「南無釈迦牟尼佛」(なむしゃかむにぶつ)と書かれています。この言葉は、禅宗の唱題として使われる言葉で、「ただ釈迦の教えに帰依し精進します。」という意味だそうです。いろいろ調べるとこういったことも面白いですね。次回は昌源寺のご朱印を紹介します。次回もお楽しみ下さい。



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>

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



春菊を研究する。

独特の豊かな香りが食欲を増進させ、鍋ものには欠かせない存在である春菊。カロチン・ビタミンCが豊富に含まれおり、肌荒れを整えたり、がん予防に効果があります。

春菊は地中海沿岸地方が原産地になります。日本へは1500年ごろ、中国経由で伝えられました。原産地のヨーロッパでは観葉植物としてガーデニングなどに使われています。実は春菊を食用にしているのは、東アジアのみです。

春菊を買う時のコツは緑色が濃く、葉っぱの先までピンとはったみずみずしいものを選んで下さい。葉っぱが根元から密生している物の方が柔らかいです。ちなみに葉っぱが黄色や黒っぽく変色しているものは避けたほうが無難です。是非旬の春菊を手に取り、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。

10/15・22・29 11/5・12

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。

住まいのワンポイントアドバイス

整理収納
アドバイザーの
ひとりゴト⑥

前号で、「整理とは区別すること」とお話させていただきました。第1段階「必要・不必要の区別をすること」、第2段階「使用目的別に区別すること」。これらの区別を終えたとき、整理できたといえます。

収納は一言で言うと「使いやすい状態にすること」なので、このままの流れで整理収納のコツへという風に話を進めたいのですが、いったん休憩的にモノに対する考え方を見直すお話をしたいと思います。なぜなら、モノに対する考え方や整理に対する意識が変わらないまま、整理収納を大幅に行っても、逆にリバウンドを起こして、最終的にはモノが増えてしまうことが多いからです。モノが増えてしまった原因は日常生活にあって、整理して生まれた余裕から「新しいものを買っても大丈夫」という潜在意識が働いてしまうのです。

まず、「捨てる」という行為を見直しましょう。モノを「捨てる」は「棄てる」と違い、単に廃棄するというような無謀な行為でなく、非常に積極的な整理の為の行為であるということを認識してください。捨てることは、生きる為には必要な活動で、捨てられない人は新しいものを得にくくなります。例えば、コップに古い牛乳が入っているとします。皆さんは新しい牛乳が飲みたい時、古い牛乳の上に新しい牛乳を注がないと思います。必ず、古い牛乳を捨ててから新しい牛乳を注ぐと思います。理屈は一緒です。新しいモノを買う為には、まず古いモノを捨てる作業から入らなければいけません。買うことを優先してしまいがちです。気付けば洋服ダンスがいっぱいというのは、こういった習慣によるものです。

また、1度買うとそう買い換えることの無いモノを「一生モノ」と定義してみましょう。例えば、爪切り・靴べら・しゃもじなどが当てはまると思います。一生モノは1度家に入ってしまうと、減りもしないし腐ることもありませんので家に居座ってしまいます。一生モノを増やさないコツは「出来るだけストーリー性の強い買い方をする」ということです。ストーリー性の強い買い方とは、自分にとっては高価であるとか、とても気に入ったデザインであるといったような買い方です。自分とモノとの結びつきを強くすることで、「自分にはちゃんとした靴べらがあるのだから、他には必要ない。」などという、買う気持ちを「止める」ことが出来ます。この「止める」が大事なのです。家にモノを入れるのを「止める」ことができれば、将来「捨てる」という行為をしなくてすむのです。

