



はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN



VOL.66



ちよつとのんびり コーヒーブレイク

はらの寺社仏閣・ご朱印巡り～⑥長興寺～

今月は「長興寺」です。金毘羅さんの愛称でなじみの深いお寺です。5 月末に行われる「奉納泣き相撲」が沼津の風物詩として有名になり、開催当日は多くの人たちと赤ちゃんで賑わいます。白隠さんとも縁の深いお寺で、白隠さんの下へ多くの修行僧が全国から集まった際には、宿坊として利用され、修行僧が松蔭寺へ参禅に通った道「白隠道」は、今でも残っています。



みどりさんのおすすりめレシピ

和風葉の花肉巻きの作り方

食卓のいろどりがきれいになるので、この季節には菜の花を並べたいですね。ジューシーなお肉で巻けば、立派な一品料理になります。和風な味付けで召し上がってみてください。



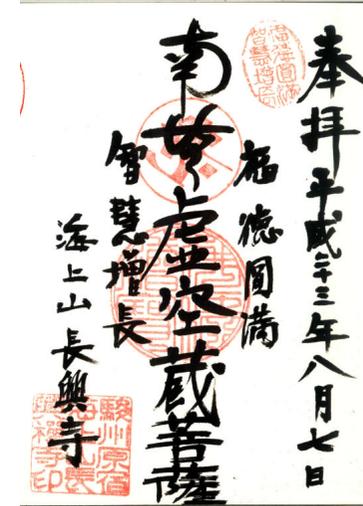
材料 (1～2人前)

豚バラスライス(ロースやももでもOK) 3枚、菜の花 1/3束
お酒 大さじ 1弱、白だし 大さじ1、砂糖 2つまみ
しょうゆ 小さじ1、ゴマ油 小さじ1

作り方

- ①菜の花を1分ほど熱湯で湯がき、粗熱をとった後、水気を切る。
- ②お酒、白だし、砂糖を混ぜ合わせます。
- ③肉の大きさに合わせて、適量の菜の花を巻きます。
- ④フライパンにごま油をいれ、中火で菜の花の肉巻きを焼きます。全体に焼き目がついたら、蓋をして弱火で焼きます。
- ⑤中まで火が通ったら強火にして、②の合わせ調味料を入れます。最後にしょうゆを回し入れて香ばしい香りが立ったら完成です。

約640年前、康安年間(室町時代)のこと、鎌倉・建長寺の開山、大覚禅師のお弟子の友獄和尚が行脚中に原の浜辺にさしかかりました。その時、海の響きに感応道交して身心脱落(しんしんだつらく)。歓喜雀躍して、念持仏の虚空蔵菩薩を奉安し一堂宇を建立しました。その場所が砂州の上であり、満潮の時にはあたかも海の上にあるかのように見えたので、山号を海上山としました。江戸時代なかば、白隠禅師の道友(どうゆう)であった、大義(だいぎ)和尚(当山準開山)によって清見寺(せいけんじ)末となり、妙心寺派となりました。このような開創の因縁により、海と御縁の深いお寺で、海の神様、金毘羅山大権現を鎮守神としておまつりしています。

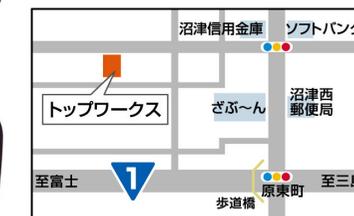


今年で20回を数える「こんぴら祭・奉納赤ちゃん泣き相撲」は、6月3日に開催されます。泣き相撲は赤ちゃんの健康と成長を祈願する日本の伝統行事です。赤子の泣き声が邪を祓った故事を由来としています。『たくましく、泣いてほしい』と願う父母に伝えるように一心に泣きじゃくる赤ちゃん。古来より人々はその声に生命の息吹を感じてきたのでしょうか。『緑児泣きたるは万歳楽』。募集は今月1日より開始しています。参加できる赤ちゃんは、6ヶ月～1歳半ぐらいだそうです。是非遊びに行ってみてください。

次号は「清梵寺」。お地藏さんです。お楽しみに。



あなたの住みいるパートナー
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。

河津桜の開花が伸びてしまったように、今年の冬は例年より寒かったです。沼川沿いの桜はつぼみが出てきて、ほのかにピンクがかっていますね。はらの旬を感じに産直市にいらして下さい。

原産直市生産者一同



端境期とは…。

春の端境期に入り始めましたので、野菜の出回る量が減ってきました。端境期とは、野菜を収穫期と収穫期の間でできる、境目のことで、分かりやすく言えば、野菜を収穫できなくなる時期のことです。野菜の生育には大体2~3か月の時間がかかります。また、種の発芽にはある程度の気温が必要ですが、12月~2月ごろまでは寒さが厳しくなるので、種が発芽しなくなってしまう。種蒔きができない12月~2月の2~3ヶ月後の、2月~4月は野菜の収穫ができなくなってしまう。

冬野菜と春野菜の間に起こる「冬の端境期」は1~2月の間、比較的長い期間に起こります。夏野菜と秋野菜の間に起こる「夏の端境期」は9月ごろに起こりますが、「冬の端境期」に比べて軽度なため、野菜の出荷を休むまでには至らないです。

◎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。

3 / 2 4 · 3 1 4 / 7 · 1 4

雑柑・ほうれんそう・やまいも・菜の花(からし菜)

さといも・こかぶ・ブロッコリー・せり・エシャレット

葉ネギ・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下さい。

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⑨

前号までの8回の内容で、整理整頓収納の考え方を知っていただきました。今回からは具体的な整理スキルについてお話していきます。整理・収納スキルの5つの鉄則。一つでも実践されれば飛躍的に皆さんの整理環境は向上されることと思います。是非実践してみてください。

鉄則1 適切量をきちんと知ればモノは増えない。

整理をする際に家の中にあるモノの適正量を決めます。適正量とは、ご家庭のライフスタイルにぴったりあった必要なモノの量です。

お仕事をされている方ならスーツやジャケットをお持ちだと思います。適正量を男性ならば春・夏・秋・冬の季節ごとに月曜日~金曜日各5枚と決めてしまいます。ここで重要なのは仮説でも良いので「自分で決める」ことです。いったん5枚しか持たないと所有数を決めたら絶対その数を守るようにするのです。つまり新しいものを買うときは必ず何か1枚捨ててからでないと買わないようにします。こうすると人間の心理として品質の良いものでなければ買う気が起きなくなります。品質の良い服を買おうと思ったら高価な服を選ぶことになるかもしれません。しかし、何も考えずにバーゲンで買うということもありませんから、トータルで見ると節約効果はあると考えられます。「安物買いの銭失い」。実践すれば、より良いものを買うために事前に値段や品質、買いたいブランドの商品知識などを調べてから買うようになり、モノの本質に近づけるようになると思います。

食器の数の適正量を決めてみましょう。その判断は1年に1度使うか使わないかです。一度食器を取り出して、使う食器と使わない食器を分けて、使う食器だけに戻してみましょう。ここで重要なのは、「いや、もしかして使うかもしれない」という食器もちゃんと外すことです。「使う」と分かっているものだけを残すことがポイントです。そして残った食器の数を適正量としましょう。これは衣類や雑貨にも同様に有効ですので、実践してみてください。

自動的に要らない書類を処分できる方法があります。新しい書類をファイリングしたら、棚の一番左に入れます。つまり作られた更新された一番新しい書類は常に左側にあります。このルールに沿って整理していくと、いつも良く使う書類が左側にありますから、探す手間が省けます。逆に1度も使わないで、1週間も1ヵ月もたった書類はどんどん右側に移動していきます。また、棚におくファイル量を決めます。その量を超えないように整理する場合、棚の右側のファイルの中から選べば、心理的に捨てやすくなります。非常に合理的なので、是非実践してみてください。「新しく何かを入れるときは、古いほうを捨てる」ことで、モノは一定量を保てます。

