はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.７２

みどりさんのおすすめレシピ

鶏肉ともやしの生姜炒めの作り方

鶏肉に下味をつけて炒めるだけで簡単にできて、さっぱりと美味しくリーズナブルにできるレシピです。体を温め、免疫効果を高める万能な生姜を食べて、充実した秋をお過ごし下さい。

材料　（２人前）

鶏肉　２００ｇ、もやし　１袋、ピーマン　３個、しょうが　２ｃｍぐらい
しょうゆ　大さじ１と１／２、酒　大さじ１と１／２、片栗粉　大さじ１
ごま油　大さじ１、塩　適量、こしょう　適量

作り方

① 鶏肉は好みで皮をはぎ、１ｃｍ幅に切ります。
② ボウルにしょうゆ、酒、片栗粉を入れて、片栗粉が溶けるまでは混ぜる。ボウルに鶏肉を入れて絡めます。
③ ピーマンは５mm 幅の細切りにし、しょうがは千切りにします。
④ フライパンにごま油を敷き、強火で熱します。しょうがを炒め香りが出たら、鶏肉を入れ、火が通るまで炒めます。
⑤ ピーマン、もやしの順に入れて炒めます。すべてに火が通ったら、塩コショウで味を調えて完成です。

ちょっとのんびり コーヒーブレイク

地元史好きの方に一度読んで頂きたいおすすめ本「桶狭間戦記」

歴史講座が弊社から高嶋酒造に開催場所が変わり、早２カ月が経ちました。人の数だけ歴史があると講座が終わるごとに増々感じ、毎月楽しみにしています。今月のテーマは「地震伝承」。これから来るだろう地震について考えるだけではなく、過去の大きな震災をどのように先人たちが感じ、乗り越えてきたかを知るというのも、大事だと思います。興味を持たれた方は、是非別紙チラシをご覧いただき、お問い合わせ頂ければと思います。

前回の歴史講座の後、講師の岩崎さんから今回オススメさせて頂くセンゴク外伝「桶狭間戦記」という漫画を紹介頂きました。さっそくアマゾンで中古本を取り寄せて拝読させて頂きました。私は最初の数ページで史実に基づいたこの漫画の世界観に引き込まれてしまいました。

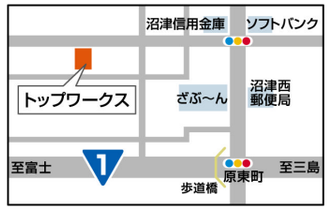
この物語は、様々な文献から戦国時代は小氷河期にあたることを推定し、戦国時代を「小氷河期による米不足が招いたもの」と定義しています。戦国大名の強さを「より多くの米を得る者」とし、その最強の者として今川義元を描く一方で、銭という全く異なる価値観を提示し、「最も多くの銭を得る才を持つ者」として織田信長を対置する構成となっています。

物語は今川義元の幼少期から描かれています。伊勢盛時こと北条早雲や戦国時代一の名軍師と謳われた太原雪斎、ライバルとなる織田信長の父織田信秀。今川義元がそれぞれから学び影響を受け、戦国大名となるまでの成長過程、駿河の国を日本初の独立国家として築いていく様は、地元史に興味がある方なら知って頂きたい内容だと感じました。

もちろん史実の正確さは、岩崎さんのお墨付きです。是非お読みいただきたい漫画です。

トステムのリホームチェーン ホームウェル

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。

夏野菜がおわり、冬野菜の栽培の準備に取り掛かっています。今の時期の旬はイモ類です。ぜひ原の旬を味わって下さい。

原産直市生産者一同

ショウガを研究する。

ショウガ科の多年草。原産地はインドからマレー半島にかけての南アジアといわれ、世界各地で薬や香辛料として使われています。中国が最も多く生産されていますが、ご存知のように日本でも多く生産されています。

一般に新生姜と呼ばれるものには２通りあります。一つは秋に根生姜の収穫をしますが、収穫後すぐに出荷される色白の物。そしてもう一つが甘酢漬けなどにされる夏のうちに収穫され、赤い茎の部分が付いているものです。この赤い部分が付いている新生姜は夏６月頃から８月くらいまで出回る夏が旬の生姜です。

根ショウガは貯蔵されたものも含め通年出回っていますが、９月～１０月が収穫期にあたります。このころに採ってすぐに出荷される、色白のものも新生姜と言います。

◎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。

９／２２・２９　１０／６・１３

たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが・長芋・大根

秋なす・ゴーヤ・インゲンマメ・サトイモ・葉ネギ・ししとう

じゃがいも・さつまいも・夏菊（お彼岸用）・赤飯・五目寿し

たくあん・お茶・味噌・漬物・新米

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⑬

整理収納アドバイザーのひとりゴトも「整理収納スキル５つの鉄則」を書き終え、まとめに入っていきたいと思います。今回は振り返りを含めて「***覚えておきたい収納のポイント***」を書いていきます。

☆あくまでも使いやすさを追求する。

まず収納は使うために行う行為ですから、使うときのことを考えてしまわれているか、というのが重要になります。

今皆さんがモノをしまっている場所を、一つ一つ再考してみましょう。「ここにモノを置く意味があるのだろうか。」「誰が、いつ、どのようにして使うのか。」ということを常に考えるようにしてください。それを細かく自問自答していくと、様々な矛盾に気づくと思います。ここで使わないモノがなぜここにあるのか。よく使うモノなのになぜこんな高い場所にしまわれているのか。そんな矛盾を抱えないように考えながらしまいましょう。

☆スペースを有効に利用する。

余っているスペースをどのように使うか、重要な収納のポイントです。

例えば、押入れの中段スペースの上３０㎝ぐらいが空いているとします。一番使いやすい押入れの中棚だけに、少しの隙間ももったいないと感じてしまいます。布団の出し入れの為に空けていたとしても、２０㎝ぐらいは別の収納に使ったとしても、出し入れに不自由はしないと思います。

このような「収納しやすい場所であるのに余っているスペース」をうまく活用していくアイデアを家の中で多く見つけることが、収納をうまく行うための秘訣です。収納しやすい場所には、机の下、階段の下など生活動線上出し入れしやすいところを考えるといくつもあります。

収納しやすいスペースをうまく活用することができれば、収納しにくい押入れ上部などのスペースは、ほとんど使わなくて済むようになると思います。

お知らせ

前号に今年の「トップ・ワークス感謝祭」は 10 月 28 日に変更させて頂くお知らせをしました。今年も「ものづくり」の素晴らしさを感じて頂けるようなイベントにしたいと考えています。このような思いと今までの実績により、「ものづくり職人体験ひろば」として、沼津市の後援を頂けることになり、今年から原町中にある「町中公園」にて開催出来ることになりました。パートナー会社や協力会社様と共に、大人から子供まで心より楽しんで頂けるようにイベントを企画します。ぜひ遊びに来て下さい。よろしくお願いします。