はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.７３

みどりさんのおすすめレシピ

長芋と豚肉の甘辛炒めの作り方

サッとできる前回のレシピが好評でしたので、今回も簡単にできて旬を楽しめるレシピにしてみました。レア山芋のシャキシャキ感。じっくり火の通った山芋のホクホク感。火の通り方によって食感が変わる楽しい一品です。是非お試しください。

材料　（２人前）

豚バラ肉　１５０ｇ、長芋　１／２本、薬味ねぎ　適宜
砂糖　大さじ２、しょうゆ　大さじ２、酒　大さじ１、みりん　大さじ１
顆粒だしの素　少々、塩　少々

作り方

① 長芋は皮をはぎ、食べやすい大きさに切ります。豚バラ肉も同様に切ります。
② フライパンに豚バラ肉を入れ、肉に火が通るまで炒めます。
（テフロン加工のフライパンであれば、豚バラ肉の脂で十分炒められます。）
③ 火が通ったら長芋を入れ、砂糖・しょうゆ・酒・みりん・顆粒だしの素を加え炒めます。塩は味を整える程度に加えてください。
④ 長芋の火の通り方で食感が変わりますので、お好みの火加減で炒めましたら、お皿に盛り、薬味ねぎをのせれば完成です。

今年も感謝祭を開催します！

11 月 3 日（土・祝）　10:00～15:00　＠原町中公園

毎年、夏に開催していました「トップ・ワークス感謝祭」。今年から秋の開催に変更させて頂きました。

子供たちやご家族で「モノづくり」の素晴らしさや伝統的な大工や左官などの職人の技を楽しみながら触れて頂きたいという思いから、今年から職人体験プログラムを特化した「ものづくり職人体験広場」を設けました。こういった弊社の思いや前年までの実績が認められ、沼津市と沼津市教育委員会の後援を頂けることになり、弊社近くの「原町中公園」で開催できることになりました。子供たちには広々とした公園でのびのびと、ご家族にはのんびりと楽しんでもらえるとうれしいです。

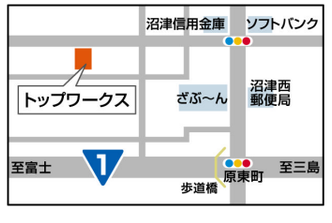
今年は大人も楽しんで頂けるように、はらまるクラブの講師陣によるクラフト系ワークショップやウォーキング＆ストレッチプログラム、同じ地元企業の高嶋酒造さんによる利き酒ワークショップ、沼津ランニング＆スキルズステーションさんによるチョークアート体験もあります。小さいお子様向けとしては、お昼に無料リトミック教室を行います。「モッフル」が復活した飲食ゾーンや、毎年好評の格安料金での網戸張替やタイルの無料配布と、充実したイベントとブースが並びます。

イベントの最後には職業体験を頑張ったお子様への「一級技能士」の表彰とメダルの授与を行った後、組み上がったやぐらの上からの子供たちによる餅投げを行います。

弊社及びパートナー会社一同、皆様が１日楽しんでいただけるように企画しています。お誘いあわせの上、ご来場いただけるうれしいです。当日皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

トステムのリホームチェーン
ホームウェル TOSTEM

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

長芋を研究する。

長芋は、中国原産のヤマノイモ科ヤマノイモ属の根菜です。長芋の収穫時期は２回あり、１１月初旬頃から１２月にかけて収穫する「秋掘り」と３月から４月頃に収穫する「春掘り」があります。「秋掘り」の長芋は、みずみずしく、新じゃがと同じで皮も薄く、ひげ根を火で軽くあぶれば皮ごと食べられます。「春掘り」の長芋は旨味も成分も凝縮され熟成されたおいしさがあります。

すりおろしたナガイモや切り口が黒っぽく変色する事があります。これは長芋に含まれているアク成分のひとつドーパミンが酸化する事によるものです。酢水につけることで、長芋を白く保つ事ができます。ドーパミンと言えば、スポーツ選手の薬物で知られていますが、これを食べてもすぐに体内で分解され、薬物としての効力は働かず全く問題は無いそうです。

◎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。

１０／２０・２７　１１／３・１０

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⑭

前回同様、今回も「***覚えておきたい収納のポイント***」を書いていきます。

☆美しい収納について

美しく収納するための条件は、収納する場所と、収納する中身のテイストがあっていることです。

雑誌に載っているような美しい収納を目指すためには、まずは発想を変えていかないとたどり着けません。収納を考えるときにモノを「しまう場所」から考えるのではなく、「しまうモノ」から考えるようにしなければいけません。持つべきモノか持たざるべきモノか。本当に欲しいモノを手に入れた時、それをどういう場所にしまいたいかという発想に変えていかなくてはならないのです。

見せる収納を極めていくためには、整理のステップを確実に踏んでいく必要があります。最初のうちは、美しい部屋にすることにあまりこだわらず、使いやすさを第一に考えた収納を行うことから始めましょう。そのうち、家に占めるモノの総数が減ってきて、必要なモノだけで暮らせるようになってくると、美的な部屋にするための空間も次第に実現できるようになると思います。

日頃から、部屋のテイストに合わせた色や形を持つモノを考えながら購入する癖も身につけていきたいですね。

☆出し入れがしやすい仕組みを考える。

取り出しやすい仕組みを作るというのも大切な収納のポイントです。高齢化社会となり、バリアフリー建築も増え、取り出しやすい収納方法なども研究されるようになってきました。収納キャスターを付けたり、レールを付けるなどして、出し入れをスムーズにする工夫とかは素晴らしいと思います。カインズやジャンボエンチョーといったＤＩＹショップなどに行くと実に様々な収納アイデアグッズが売られています。これからもっとこの傾向は進んでいくと思いますので、ぜひ積極的にこのような収納方法を取り入れてみて下さい。整理が楽しくなると思います。

次回からは、今までお話しした内容をすべて盛り込んだ、整理上手になるための８つのステップを書いていきたいと思います。まとめの意味も含めて、のんびりお読みいただければと思います。