



はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN

VOL.8 2



みどりさんのおすすめレシピ

鶏肉とゴーヤとナスのオイスターソース炒めの作り方

緑のカーテンのゴーヤと旬の秋茄子を使った一品です。ジューシーな鶏肉を加えることで、ボリューム満点。ゴーヤチャンプルに飽きたところに試してほしいです。



材料 3~4人分

鶏胸肉 350g、ゴーヤ 小3本、ナス 1本、かつお節 使い切り1パック
オイスターソース 大さじ2、みりん 大さじ1、塩コショウ 適宜

作り方

- ① なすと鶏肉を一口大に切ります。ゴーヤを縦半分に切り、種をだし、5mm程度の厚さに切ります。
- ② 野菜を10分ほど水にさらします。
- ③ フライパンに油をたっぷり引いて、鶏肉を炒めます。赤みが無くなったところに塩コショウをふって、ナスとゴーヤを加えて炒めます。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、オイスターソースを少しずつ加えてさらに炒めます。
- ⑤ 2分ほど炒めたら、皿に盛り付けて、かつお節を振りかけたら完成です。

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⑱

今回は、「収納スペースの分析」です。

① 収納空間を区切る 引き出しの空間

引き出しの中を仕切るやり方をご紹介します。まず、第一に引き出しの中に何を収納するかを決めます。第二に、そのものをそれぞれのカテゴリーごとにアイテムを分類します。第三にそれがどれぐらいの量なのか、またどれぐらいの大きさであるかによって、仕切る空間が決まってきます。ですから、仕切った中にモノを入れ込むということではなく、まずは入れるモノから仕切るサイズを割り出すことが重要になります。



引き出しを仕切るときの注意点は、なるべく余りの無いようピッタリに区切ることです。そうでないと、引き出しを引いたり戻したりと動作を行う度に中のモノが移動してしまい、区切った空間を崩れやすくしてしまいます。また、ガタガタと音を立てることに成り、引き出し動作にストレスを感じてしまいます。

② 奥行きがある空間 棚板や四角で区切る

奥行きのある収納場所は、使い勝手が難しく、特に押し入れなどは布団以外のモノを収納しようとした場合、使いこなすことがなかなか出来ず、頭を悩まされる方が多いと思います。奥行きのある空間は、まず手前から奥まで使用する収納ケースなどを使用するか、手前と奥に分けた二分割の収納にするかによって空間の区切り方は変わります。手前と奥に二分割する場合は、奥の方が使い勝手が悪くなりますので、使用頻度別にモノを仕分けして収納していかなければなりません。そしてポイントは、収納空間を四角く区切り、空間を無駄にしないことです。四角いモノの上や横にはモノを乗せたり隣に置いたりすることが出来ます。ですから、四角く区切っていけば、必ずその周りには収納スペースが生まれ、収納することが出来るのです。棚板やカラーボックスを使用して、空間を区切っていけば、必ず四角が出来てきますので、空間を有効に活用しましょう。



住まいプロ 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 25 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のでしょうか。是非味わって頂きたいです。

原産直市生産者一同



ナスを研究する

インド原産のナスは、日本で 1000 年以上に渡り栽培されている。温帯では一年生植物であるが、熱帯では多年生植物となる。日本には奈良時代に、奈須比(なすび)として伝わった。地域によっては現在もそう呼ばれているが、女房言葉により茄子となった。

ナスは自家受粉。つまり一つの花の中にある雄しべと雌しべ同士で受精する性質を持っています。その性質からナスに無駄花は 1 つもないといわれるように咲いた花は必ず実を結ぶために「成す」あるいは「為す」の字が当てられたという話もあります。また、ことわざに「親の意見と茄子の花は千に一つも仇はない」というものもあります。

◎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。

8/24・31 9/7・14

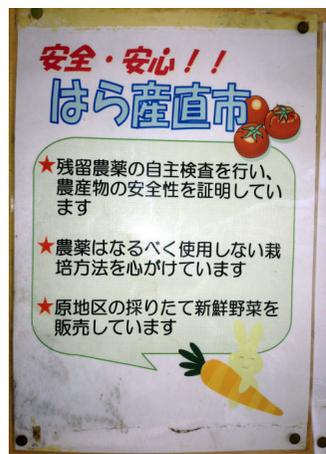
たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜

ゴーヤ・葉ネギ・サトイモ・さつまいも

秋なす・かぼちゃ・枝豆・モロヘイヤ

じゃがいも・新米(9月後半頃)

きゅうりの浅漬け・干物(最終土曜日)



※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。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

黒船来航、その時②

今回は、前回の「黒船来航、その時」の続きです。嘉永6年6月3日、浦賀沖に現れた黒船。当時の江戸幕府に対する衝撃の大きさは計り知れません。前回の文章では沼津藩の動揺ぶりがうかがい知れたと思います。黒船来航の5日後、続報が沼津の医師、武田寛吾氏より届きます。是非ご覧ください。



八日巳之日 朝曇天無風、余程雨氣相立候様見江候
得共南風陣々吹出雨雲吹晴快晴、此日ハマソクワ洗
ニテ休日、表装師三吉江戸江出立致シ候、暑八九十
三度余 (中略) 此夜九ツ時分武田寛語ヨリ到来
之書状一通宿方聞状之持参
原宿 植松與右衛門様 急用書 沼津宿 武田寛吾
異国船第一之大船七日昼時頃観音崎引汐ニテ急流ノ
如キ処ヲ火煙揚ケ車仕掛ニテ江戸寄江ハシリ神奈川
近辺江入津之由、残り三艘夕方迄浦賀辺ニ掛リ居ヨ
シ、然処七日夜風説ニ大島沖合江三艘斗異船見江候
ヨシニ御座候、蒸気船ハ最モ大船ニテ大砲二段、両
側ニ四十挺ツ、都合八十挺、大船二艘同断之事、小
船片側ニ二十挺ツ、都合四十挺之船二艘合テ二百四
十挺今晚儘ニ相分リ申候、日本番船近寄候ト異船ヨ
リ鉄炮打掛ケ一切寄せ不申、テンマ船ニテ所々遊覧
致居候由、彦根川越御人数モアキレ居候様子、右之
通七日夜出之状ニテ申来候間鳥渡為御知申上候、
早マ
丑六月八日 夜 九ツ分着
右之通所状致来ニ付写置候、風説ニハ武士タル者ハ
江戸ヨリ一切出シ不申、戸塚宿ヨリ江戸迄之間昼夜
之無差別御飛脚等ニテ大騒動之由ニテ、下り方之武
家方ハ一切通行無之海道ハ川支之様物淋敷御座候

文章を読むと黒船は蒸気外輪船であったことが分かります。帆船が主流であった日本にとって、煙をあげて進む黒船はさぞかし異様なものだったろうと思います。また東海道を一部封鎖するなど、当時の緊急事態ぶりもうかがえます。

ちなみに、前回と今回の文章中に気温が書かれていたのに気づかれましたでしょうか?どのようにして手に入れたのかは分かりませんが、当時珍しかったであろう華氏温度計を植松家は持っていたようです。嘉永6年6月8日は、現代の西洋暦に直すと1853年7月13日、華氏93℃は摂氏34℃です。梅雨明け草々の猛暑の中、突如現れた黒船に江戸幕府は気温もさながら、さぞかし大汗をかいたことであろうと想像できます。