

ほりけん通信

発行人：㈱保利建設社
糸島市東1437-2
TEL: 092-322-4779
FAX: 092-322-4799
編集長：保利千晴

10月号

社長コラム



皆様こんにちは。

いつも「ほりけん通信」をご覧いただきありがとうございます。

今日から10月、朝晩も肌寒くなりこれからどんどんと秋が深まっていきますね。

秋といえば「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」「睡眠の秋」と秋に関する言葉はたくさんあり、何をするにも快適な季節です。

皆さんにとっての「秋」はどんな秋でしょうか？私にとってはやはり食欲の秋ですね。

秋には豊かに実った野菜や果物が採れ、旬の魚は脂がのって、味も栄養もピークに達します。

秋の味覚が食卓に並ぶと、「四季が豊かな日本に生まれて良かった」と、しみじみ思います。

ダイエットのことを忘れるぐらい、食欲がでてくるこの季節、糸島にも美味しい食材が多いですよ。

南瓜やサツマイモ、フルーツではイチジクなども採れ、また早いところでは田んぼの稲も刈られ新米も採れていますね。

6月に皆さんで植えたもち米の稲も先月号でご案内させて頂いた通り

今月26日に稲刈りをします。

今月号にも別紙でご案内させて頂いておりますので

どしどしお申込み下さい。

みんなで楽しく稲刈りをしましょう！



代表取締役 保利重勝

～まだまだ頑張る野菜たち～



オクラの苗ごたえが
いいですね



オクラと納豆は最高です♪

うちの畑では春に植えたオクラとミニトマトが
まだまだ採れています。

なぜだか両方とも去年よりたくさん採れている
ようです。我が家ではオクラを豚肉で巻いて
焼いたり、茹でたものを刻んで食べています。
子供達も大好きで良く食べます。

私は少し飽きてきましたが・・・(笑)



秋と言えば...

読書の秋



読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋。

皆さまはどんな「秋」をお過ごしになりますか？
もともと本好きだったということもあり、以前大学生協の書店で働いていた時はジャンルを問わずたら本ばかり買っていました。
そこで、誠に勝手ながら「買ってよかった」「ためになった」本を一部ご紹介したいと思います。



ツキを呼ぶ「トイレ掃除」
私が水回りのお掃除が好きになったきっかけです。7年くらい前に買った本です。みなさんも読んでツキを味方につけませんか(笑)
マキノ出版
定価 699円(税込)



断捨離
新・片づけ術
断捨離し過ぎて慌てることも多々あり(笑)
マガジンハウス文庫
定価 1,296円(税込)



武装解除
小島慶子
辛口でズブズブ(発言される小島慶子さん。文章の書き方もとても面白くあーそうそう、と共感出来る所も!)
光文社
定価 1,337円(税込)



stillさんちの「秘伝のたれ」レシピ
この「秘伝のたれ」は我が家の冷蔵庫にいつも常備しています。忙しいときに大助かり!!
宝島社
定価 1,007円(税込)



政治と経済のしくみがわかるおとな辞典
政治・経済はとても苦手。只今勉強中です(^_^;)
講談社
定価 1,620円(税込)

どれも新刊ではありませんが、とても大切にしている本です。
秋の夜長に皆さんもお気に入りの本で読書をされてみてはいかがでしょうか？

編集後記

編集長：保利千晴

みなさま、こんにちは。
朝晩とすっかり秋らしくなってきましたね。
秋と言えば運動会！私が小学生の頃は、決まって秋に行われていましたが、今は小学校ではどこも5月頃になりましたね。しかし、次女が通う保育園では、変わらず秋の10月に開催されます。子供たちにとってはワクワクする日ですが、私にとっては前日からのお弁当の仕込でちゃんとうまく作れるか、何年たってもドキドキ緊張します。出来上がったお弁当をもって、グラウンドに到着すると「任務終了」。急に眠たくなるんです(笑) 毎年、おかずをなんにしようか…悩みの種です。



【去年10月】



【今年5月】

写真を改めて見てびっくり。ほとんど同じ?!



まんがでホッとひととき 「DNA均等配分」

絵：編集長

クリクリの天然パーマがともお似合いました。主人の母いづく、社長の小さい時もクリクリだったらしいです。

DNA
社長0歳
たしか生え際こんな感じ...

長女 0歳の頃

4年後、次女誕生
次女はお姉ちゃんとは全く違って…総立ち。

DNA
あ...私だ(笑) そっくり...

次女 0歳の頃

数年後の現在、成長と共に変化し...

長女(小3) **DNA** ← 母(編集長)
太く天然パーマがわからないくらいの毛量

次女(5歳) **DNA** ← 父(社長)
細く茶色で適量の毛量

母(編集長) 太くどこまでも広がり増える髪の毛
父(社長) きっと細く茶色だったはず。現在検証不可能。

株式会社 保利建設社

〒819-1122 福岡県糸島市東1437-2

TEL (092) 322-4779 Email: info@horikenhome.jp

FAX (092) 322-4799 URL: http://horikenhome.jp/

幻の漆喰

音響親戚木材

漆器

糸島の空気がうまい家

検索



酢と重曹でecoなお掃除

今や、スーパーや薬局などで実に色々なお掃除の洗剤が並んでいます。あまりに種類が多すぎると、何がいいのかわかりません。気が付けば沢山の洗剤ボトルが並び、使い終わらないうちに新しいモノが出ては、ついつい買ってしまい増えていく…の『悪循環』。
そこで!比較的安価な「穀物酢」と、重曹で洗剤をつくってお掃除につかきましょう。



酢(1) : 水(3)
でビネガー水をつくりましょう

頑固な汚れは
「重曹ペースト」
重曹の粉に水を
少しづつ足して
ペースト状にしたモノ



いつもキレイにはされていますが、シンクまわりの「曇り」はどうしていいのかわからない…というS様邸のキッチン。まずは、ビネガー水で試してもらいました。



キッチンペーパーに
ビネガー水をたっぷり含ませ
たモノをベタベタと貼り付け
1~2時間放置してください。
(最初はお酢のニオイはしま
すが、換気扇をつけていると
気にならなくなります。)

2
時間後



乾いた布巾でさっと
拭くと…どうでしょう!!
ピカピカです(*^_^*)



それでも、気になる汚れが
あれば重曹ペーストを付けた
布巾で擦れば大抵は取れます!

きのこのリゾット

ほりけんの

男子クッキング

秋の味覚「きのこ」を沢山使ってリゾットを作りました!
バターの香りが食欲をそそります♪

【材料】

- ・米 ---- 1/2カップ
- ・玉ねぎ ---- みじん切り 20g
- ・しめじ、まいたけ、エリンギ ---- 各 50g
- ・にんにく ---- 小さじ1/8
- ・イタリアンパセリ ---- (粗みじん切) 大さじ2
- ・バター ---- 30g
- ・白ワイン ---- 大さじ1 2/3
- ・ブイヨン --- 400ml
- ・パルメザンチーズ(粉) --- 大さじ1
- ・塩、こしょう、オリーブオイル --- 適量



出来上がり♪

鍋とは別に

- ① しめじ、まいたけ、エリンギはあらかじめ2cmに切っておく
- ② 鍋にバター10gを熱し、玉ねぎのみじん切りを中火で炒め、しんなりしたら米を洗わずに加えて炒め白ワインを加えてアルコール分を飛ばし熱いブイヨンを4回に分けて加えながら15分くらいかけて炊く。



- ③ フランパンにオリーブオイルを入れ熱し①のきのこのみじん切りにんにくを、塩・こしょうして弱火で炒める。それにイタリアンパセリのみじん切りの半量を加える。
- ④ ③を鍋の米が炊き上がる5分前に加える。
- ⑤ ④の鍋を揺ると波打つくらいの状態になったら、残りのバター(20g)を加えしっかり混ぜる。
- ⑥ ④にパルメザンチーズを混ぜて味を調え器に盛り、残りのイタリアンパセリをふる。

ハートフル スプーン

体に優しい素材だけで、なんだかほっとする
お母さんの愛情たっぷり手作りスイーツショップをご紹介します

ハートフルスプーンは乳製品・小麦粉を使っていない
「アレルギー対応ケーキ」を製造・販売しています。

代表の上野恵美さんご自身のお子様もアレルギーをお持ちで
お菓子などをほとんど食べることが出来ずとも苦労されたそうです。
これまで食べられなかったものが食べられる幸せや、みんなで同じものが
食べられる幸せの輪を一人でも沢山の方に広げたいと、頑張ってます！



ハートフルスプーン代表
上野 恵美さん

自然派甘味料を
使用しています。
甘いモノを控えて
いらっしゃる方、
ご年配の方にお
すすめです。



カットケーキ
【豆乳ブルーベリーケーキ】
【イチゴケーキ】
1個 370円
3個セット 1,080円
(当日のケーキから選んでいただけます)



ホールケーキ
【和栗のモンブランケーキ】
ペーストは和栗、上の栗は
有機栗を使っています！
デコレーションあり
3,100円～3,800円



【玄米ココナツクッキー】
有機ココナツミルク使用
200円

取材に伺った当日は、掲載しているケーキが
ありますが、日によって他にも色々な種類
があるので詳しくはお問い合わせ下さい。

今年は岩田屋さんでもクリスマスケーキを
予約販売されるそうです♪詳細は岩田
屋さんのクリスマスカタログを
ご覧くださいね(笑)



お店の外観です。
アンパンマンが目印ですよ！

ハートフルスプーン

〒819-0002
福岡市西区姪浜2丁目21-2
(TEL) 092-885-2456
(FAX) 092-885-2457
info@heartful-spoon.com
URL: <http://heartful-spoon.com/>

スタッフの方が店頭にいられない日も
あります。来店される時は事前にご
連絡された上でお出かけ下さい

「ハートフルスプーン」さんは毎月、『食育セミナー』
をされています。管理栄養士の資格をお持ちの上野さん。
簡単でおいしく、体にやさしい食育をテーマに「今日から
実践できる簡単レシピ」など上野さんの調理実演後
試食できます。お子様連れでも参加でき
ますので、興味のある方はぜひ
お問い合わせください。
(要予約)
玄米ごはん、スープ、ケーキ付 1,000円

