

～栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタデー

ぐりし

Green

19号 2011.12月

年末の大掃除も間近 空き容器で収納グッズ  
身近な野菜でおせち料理

 **きたみらい**

人々の気持ちを明るくするイルミネーション

～詳しくは4ページの表紙紹介をご覧ください～



年末の大掃除も間近!

# 空き容器で

# 収納グッズ

## 作ってみませんか!

2011年も残り少なくなりました。新しい年を迎えるために各家庭では、家の中の大掃除を始めるかと思えます。「使わなくなった不用品はどうしよう?」「もう少し、いい方法で収納できないか?」などと悩むことも多いと思います。

今回は、アイデア次第で整理収納をより楽しく、便利にしてくれる収納グッズを普段、家の中にある空き容器を利用して作ってみませんか。

### 空き容器で作る収納グッズ

空き容器を再利用して作る収納グッズは、資源の活用になり、費用もほとんどかかりません。すぐに加工ができ、同じものが手軽に手に入るの、形や大きさをそろえて使うのに便利です。

### 空き容器を使いやすく変身させる3つのポイント

①縁取りテープと内側への折り込みで、強度を増す

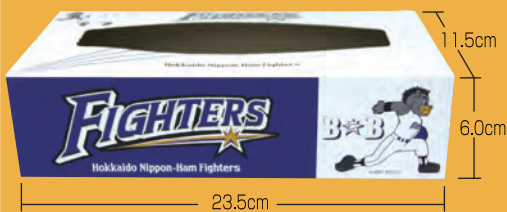
テープで切り口を縁取りしたり、端を内側に折り込むことで、箱の強度が増します。

②ひもや取っ手を付けて機能性を高める  
ひもや取っ手を付ければ、取り出しやすく、移動も簡単。

③紙やテープを巻いて自分の好みに  
紙やテープを貼ってアレンジすれば、自分専用の収納グッズに。湿気の多い場所です使う場合は、耐水性のある紙を。



### ティッシュ箱



#### 半分にして

ティッシュ箱のまん中で半分にカットして、はり合わせるだけ。切り口の部分をテープなどで補強すると強度が増します。

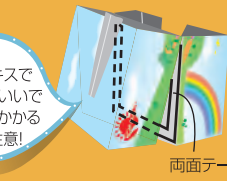
②中央部を折り、底面同士を両面テープではり合わせる。

③用途により、引き出し口のビニールをはがして好みで紙や布をはり、切り口をテープで補強する。

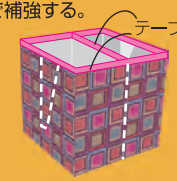
#### 作り方

①箱の底は切らないで中央部に切り込みを入れる。

ホッチキスで留めてもいいですが引っかかるので注意!



両面テープ



両面テープ

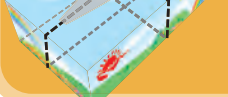
③好みで紙や布をはり緑をテープなどで補強する



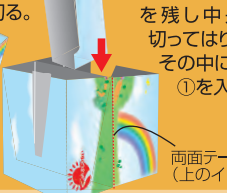
両面テープ (上のイラスト参照)

#### 作り方

①箱を半分に切りさらに半分に切る。

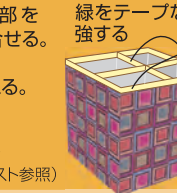


②別の箱の底の部分を残し中央部を切ってはり合わせる。その中に①を入れる。



両面テープ (上のイラスト参照)

③好みで紙や布をはり緑をテープなどで補強する



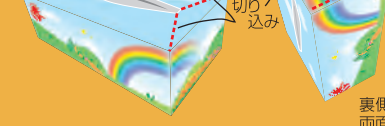
両面テープ (上のイラスト参照)

#### 内側に折り込んで

ティッシュ箱の一部を内側に折り込むことで、強度が増します。どこを折り込むかで、収納できるものも変わってきます。

#### 作り方

①箱に切り込みを入れる。



②切り込みを入れた面を内側に折り込み、テープで留める。



見た目が気にならなければガムテープではり付けても。

#### ●はがき入れに

はがきを200枚程度収納できます。ティッシュ箱を半分にするとき引き出し口のビニールを取った後、縁を柄テープで補強したり、まわりに紙を貼れば見た目も良くなります。底に厚紙やダンボールを1枚入れると安定します。



#### ●ティッシュケースに

ポケットティッシュの厚さにもよりますが、10個以上は収納できます。その他にも文庫本なども収納できます。



#### ●上面を折り込んで

横の長さを生かして、ぴったり入るものが多く、こまごま入ったものをいっしょに収納すると便利。

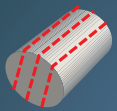


### 長芋でもOK

## マイルド辛子ナガイモ

#### 作り方

- ①長芋10cmは皮をむき縦に3~4等分に切る。
  - ②切った長芋を酢水でかるくぬめりをとりキッチンペーパーで水気を拭く。
  - ③ボウルにAの辛子味噌の分量を入れよく混ぜ合わせる。
  - ④切った長芋の間に③の辛子味噌を塗り合わせる。外側からも隙間にヘラ等で詰め、表面の余分な辛子味噌を取り除き辛子味噌と長芋をよく合わせる。
  - ⑤キッチンペーパーで④の長芋の表面をふき、よく混ぜた天ぷら衣をつける。
  - ⑥衣をつけた長芋に竹串を刺し180℃の油で5分間揚げる。
- ※辛子はお好みの辛さに調節する。しょう油、マヨネーズをかけてもよい。



#### 【材料】10cm1個分

- 長芋……10cm(約200g)形は円柱のものが良い
- A
- 白みそ…50g
  - おから…50g(炒しておく)
  - 粉らし…大さじ1/2
  - はちみつ…大さじ1/2
- 1/2
- 薄力粉…100g
  - 水…100cc
  - ターメリック(うこん)…小さじ1/2
- 天ぷら衣 (作りやすい分量)
- 揚げ油…適量

## 身近な野菜でおせち料理

2011年も1週間余り。年の瀬の大晦日は、各ご家庭のお母さんは「おせち料理」づくりに大変忙しくなります。昔は「お品手づくり」で作られていたが、今はいろいろな「おせち料理」が入った2段重ね、3段重ねとお手頃な価格でスーパーや飲食店などで販売されています。

今回、北海道フードマイスターの小林清美さんに協力願ひ、きたみらい産の「ナガイモ」「白花豆」「紫花豆」「カボチャ」を中心にした3品の「おせち料理」を作っていました。

ぜひ、レシピを参考にしてみてください。おせち料理を作ってみませんか。



# 牛乳パック



牛乳パックは、冷蔵庫のドアポケットや食器棚、引き出しにすっぽりと収まるので、仕切りにしたり、こまごましたものをまとめるのに重宝します。好きな高さに切って使います。

リサイクルするときと同様に、飲み終わったパックの中をしっかりと洗ってよく乾燥させてから使いましょう。もともと厚紙を使っているので丈夫ですが、テープなどで補強すればさらに強度が増します。

厚手で丈夫、水にも強い素材。牛乳パックはすぐにたまるので、気軽に作り変えができて衛生的です。キッチンで重宝します。

## スライドさせて

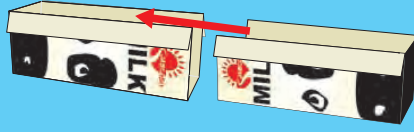
牛乳パックを2つ使い、スライドできるように加工。長さを調節できるので、引き出しの奥行きに合わせて収納できます。同じようにして、ティッシュ箱で作っても便利です。

### 作り方

①赤線部分を切り、側面を外側に折る。



③同じものを2個作り、開いているほうを重ね合わせる。



♡ホチキスで留めてもよい。ストッキングなど収納する場合はひっかかってしまうことがあるのでテープをはって針の先を隠します。

## 形を生かして

箱の全面を切り取るだけ。開け口は、引き出しやすい取手になります。



①赤線部分を切って、内側に折り込み両面テープで固定する。



②紙や布をはり、両面テープで口の部分をはり合わせる。

## 好きな高さに切って

収納するものや置き場所のサイズに合わせてカット。高さを変えるだけで、用途が広がります。



①必要な高さより長めに残して、切り取る。

シャープペンなどで折り目をつけるとよりきれいに折り込めます。

②長めにした部分を折り込み、紙や布をはる。



牛乳パックの紙は丈夫。めんどろなら、切りっぱなしでもだいじょうぶ。

## ティーバッグやコーヒーパック入れ

底の部分を高さ7cm程度カットするだけ。ぎゅっり入れると、ティーバッグで約12個は入ります。まわりにはる紙を変えたり、ロゴマークを切り抜いたり、種類ごとに収納しても良いと思います。



## 小物一つずつ

収納する場所の高さなどに配慮し、必要な数だけ両面テープなどでつなげます。写真のようにいろいろな物を整理できます。

# 缶ビール箱

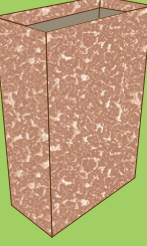
## 側面を開けて

缶ビール箱の口を内側に折り込んだり、切り取ったりして、収納ボックスに。奥行きも幅もあり、収納力は抜群です。



### 作り方

①箱の口を折り込み、ガムテープなどで固定する。



②布や紙をはる。

折り込まず切り取る場合、縁にテープをはって補強すると長持ちに



ビール箱は、大きなものを収納できるだけでなく、箱自体が軽いので作った収納ボックスを簡単に移動させることができます。柄が気になる場合は、裏側は無地なので、のり付けしてある部分をはがし、ひっくり返して使っても、350mlと500mlの箱では、500mlのほうが幅があり、容量も大きいのでたくさん収納できます。缶ビール箱は、酒屋さんやスーパーでも分けてもらえるので、目的に合ったサイズのものを用意しましょう。ただし、サイドのミシン目をカットして開いたものは、再利用が難しいので、事前に使用目的を伝えておくとうれいでしょう。

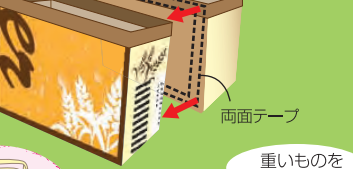
## 半分にして

箱を半分にして、持ち手を付ければ持ち運びできる収納ボックスに。入れるものの重さによって、持ち手を変えましょう。

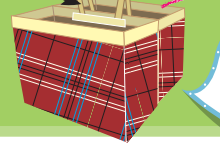
①箱を半分に切る。



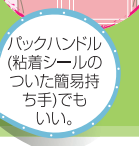
②切り口をテープなどで縁取りし、二つをはり合わせ、紙や布をはる。



紙袋についていた持ち手



軽いものを入れる場合



重いものを入れる場合



## 軽いもの、重いものでも

材質が丈夫なので軽いものでも、重いものでも入る、とても便利な収納ケースです。洗剤グッズ、アイロンセット、紙おむつ、ごみ入れなどに使用しても便利。



## 取っ手を付けて

CDケースの高さよりやや低く切ったビール箱に、紙をはって、正面に取っ手を。約24枚分のCDを収納できます。



①CDの高さより少し低めに切る。

②切り口にテープをはる。



背面や底は見えないので、全体にはらなくていい



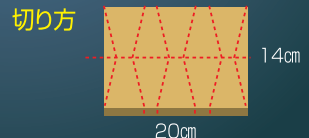
# 見た目もすっきり かぼちゃの松風

## 作り方

- ①カボチャは皮をむいて電子レンジで5分加熱し、つぶして冷ましておく。
- ②プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③フードプロセッサにチーズとゴマ以外の材料を入れ混ぜ合わせ、ボウルに移し②のチーズをざっくり混ぜる。
- ④鉄板にオーブンシートを敷き③を14cm×20cmの長方形に整形し、上からゴマをふりかけた後にアルミホイルをかけ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤粗熱を取り末広に10個分切り取り盛り付けする。好みに抹茶を振る。



- 〔材料〕 10個分
- カボチャ……………200g
  - プロセスチーズ……………30g
  - 鶏ひき肉……………180g
  - 卵……………1個
  - 抹茶(好みに)……………少々
  - 白ゴマ……………大さじ2-1/2
  - 味噌……………大さじ1
  - 酒……………小さじ1-1/2
  - 片栗粉……………小さじ1-1/2



# 豆チョコフォンデュ(洋酒にぴったり煮豆が変身) 白花豆&紫花豆のスパイシーフォンデュ

## 作り方

### フォンデュ

①ブラック、ホワイトチョコは、それぞれ包丁で刻み耐熱容器に別々に入れ、電子レンジで加熱し取り出してかき混ぜ塊がなくなったら、温めた牛乳50ccをそれぞれに加え混ぜておく。

### スパイスジャム

- ①生姜は皮をむき細かい(1mm以下のつもりで)みじん切り。玉葱も細かいみじん切りにする。
- ②小鍋にサラダオイルを入れ、みじん切りにした玉葱を焦がさないように薄い餡色になるまで炒める。
- ③②に生姜、リンゴ酢、砂糖、ブランデーを加えとろみがつくまで煮詰める。

### 食べ方

豆に直接かけるか、串に煮豆をさしてお好みのフォンデュをくぐらせ、スパイスジャムをつけて食べる。残ったフォンデュは牛乳を入れてホットチョコレートに。スパイスジャムはカレーにどうぞ。



- 〔材料〕2~3人
- 白花豆・紫花豆の煮豆(甘い)
  - フォンデュの作りやすい分量
  - ブラックチョコレート……………10g
  - ホワイトチョコレート……………10g
  - 牛乳……………50cc

- スパイスジャムの作りやすい分量
- タマネギ……………50g
  - 生姜……………50g
  - りんご酢……………大さじ1
  - 砂糖……………大さじ1



# 表紙紹介

人々の気持ちを明るくする

## イルミネーション

12月24日は「クリスマスイブ」。陽が沈むと同時に、庭や窓際に飾られたイルミネーションにスイッチが入り、色鮮やかな電球やLEDがキラキラと輝き、不思議と視線は釘付けとなり、心を和ませてくれます。



電球や電線は少しずつ購入し、住宅の壁面に飾られている文字、サンタクロース、トナカイ、SL機関車、山、木、教会、銀河鉄道999はすべて手づくりの作品です。

アクリル板やスタイロホームなどを購入し、高橋さん夫妻がデザインし、カットしたものです。特に玄関に飾ってあるサンタクロース(右)は、節子さんが趣味にしているトールペイントの技術を活かし、1枚の白木(高さ約80cm)に描き、立体感を表しています。

3月11日に「東日本大震災」が起こり、高橋さん夫妻は今年、飾りつけするかどうか迷いましたが、近所や友人など大勢の方々から「飾ってください!」という声に答え、「少しでも明るい希望を贈ろう」と飾りつけを決意されました。

明るい灯に人々は感動を抱き、気持ちも明るくしてくれます。東日本大震災の被災地、岩手県、宮城県、福島県にはこの灯は届きませんが、高橋さん夫妻が願っている「1日でも早い復興再建」の気持ちは通じるのではないのでしょうか。

表紙の写真は、北見市東陵町に住む高橋修平さん、節子さん夫妻が飾りつけされているイルミネーションです。とても綺麗と感動すると同時に、手づくりの装飾品で飾られているところに心がひかれ、写真撮影の協力をお願いしました。

高橋さん夫妻は、1999年の冬から飾りつけを始め、今年で13回目の冬を迎えました。



### 期待のバレイショ新品種

# 「スノーマーチ」の魅力発信



～1月21日(土)「あぐり王国北海道」で放映～

JAグループ北海道がスポンサーとなって全道に放映されているTV番組、森崎博之の「あぐり王国北海道」(HBCテレビ)の収録が12月10日、当JAの訓子府地区馬鈴薯選果施設と訓子府町の公民館などで行われました。

同番組は、北海道各地の生産地を訪問し、食と農の体験を通して北海道のおいしさ、素晴らしさを再発見し、北海道の大地と食卓をつなぐことを目的にしているものです。JAきたみらい管内の現地収録は5回目、訓子府町は2008年9月のタマネギに続くものです。

当日は、おなじみのチームナックス・リーダーの森崎博之さん、オクラホマの藤尾仁志さん、佐々木佑花アナウンサー、あぐりっこ隊の4人の子どもたちが訪れました。

一行は、馬鈴薯選果施設でスノーマーチの選別を見学した後、公民館でスノーマーチを使った「いもピザ」「シャキシャキサラダ」「いもだんごのすいとん汁」の料理を試食しました。

収録に参加したきたみらい馬鈴薯振興会の南博敏会長は「スノーマーチをあぐり王国で取り上げていただき光栄に感じる。これを機に地元を始め、全道、全国に発信したい」と特徴などのメッセージを送っていました。

なお、年明けの1月21日(土)の午後5時から同テレビ局で放映されます。



#### 【写真説明】

馬鈴薯選果施設で収録された「あぐり王国北海道」。手を差し出しているのが森崎博之さんです。

## 630名のご応募! ありがとうございました

10月に発行した「ぐりんGreen」第18号では、「上手に保存しておいしく食べよう!」と題して野菜の保存方法を紹介しました。

発行後には、「野菜の保存方法を友だちに教えたいので、コミュニティー紙だけですか?」という問い合わせをたくさんいただきました。

また、読者プレゼントクイズ「クロスワード

パズル」を掲載し、630名の皆様からクイズの答えとあわせて感想やJAに対してのご意見などは十分に反映させ、より一層地域に密着した広報紙発行に努めたいと考えます。

なお、クイズ応募締め切り後、正解者611名の中から厳選な抽選の結果、30名の皆様にきたみらい産の「野菜詰め合せセット」をお届けさせていただきました。



● 玉葱味  
● 白花豆味  
● 人参味

の3本をプレゼント致します。

● 正解者の中から抽選で40名の方に、「なまりドレッシング」JAきたみらいの

1	5	8		12		17
			D			
	6			13	15	
2				11		E
		9		A		
3	7					16
4				14		
		10				B

プレゼント応募方法

北見市ノ島町一丁目1番8号  
JAきたみらい  
ぐりんGreen  
クイズ係

ハスルの答え  
ご住所  
ご住所  
お名前  
電話番号  
年齢  
本紙の購読先  
JAきたみらいの管内  
に居住するかどうか

切手  
090-0813

- ★タテのカギ
- 花嫁さんがかかります
  - スサノオノミコトが退治したヤマタノ
  - 北を向いたとき東の方向
  - 12月31日に食べる年越し
  - 声の美しい黄色い小鳥
  - 読みかけの本に挟みます
  - N極とS極があります
  - 海水から作られる調味料
  - 五七五七七で詠みます
  - 夏はアイス、冬は
  - 雨や汚水処理する設備
- ★ヨコのカギ
- 一年の汚れをすっきり落とします
  - 耕したり肥料を混ぜたりします
  - 冬には雪起こしと呼ぶ地方もあります
  - ひと
  - 王様の耳は
  - 人が住むための建物のこと
  - 僕が出掛けると天気が悪くなるんだよなあ
  - 地理や歴史を学ぶ教科
  - 陰暦の12月のこと
  - 量よりも大事なときもあります
  - 道路交通

# クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう?