

「わたくし日和」の贅沢だより

# わたくし日和

平成十九年四月号

こんにちはマルエムプロパ  
ンの二代目、佐藤昭(69歳)  
です。

おや、なんだこれは?と思  
われた方も多いのではない  
でしょうか?マルエムプロ  
パンとしては初の試みです  
がこの「かわら版」みたいな  
ものを作って毎月みなさん  
に読んでいただけたらいい  
なと常々考えていたのです  
がどうとうやってしまいま  
した。とは言っても初めて  
のことなのでなんとなく緊

張しながら作っています。

この「わたくし日和」がみなさ  
んにとって「ちょっとおも  
しろいかも」とか「なんと  
くおもしろいかな」という  
ようなモノになってくれれ  
ばいいのですが・・・。

ではそもそもなぜこういう  
モノを作りたいと思ったか  
というところ、私たちが思っ  
ているほどお客さんたちはガ  
スのこと、ガス屋さんの業  
界のこと、はたまたマルエ  
ムプロパンのことなど知っ

てもらえていないんだな  
と時々感じていたからで  
す。だから私たちのことを  
もっと知ってもらえるよう  
に生活情報なども交えなが  
らこの「わたくし日和」を作  
りたいこうと思っています。そし  
てこれがみなさんと私たち  
との心の架け橋の最初の一  
歩となってくれたらなと思  
います。

お元気ですか?



## マルエムプロパンの社員紹介



佐藤 昭  
昭和四十五年十一月二  
十四日生まれ いて座  
血液型A型 三十六歳



鈴木 弘子(事務)  
昭和?年七月三十日生  
まれ しし座 O型  
年齢は秘密。



高下 朗  
昭和二十八年四月三日  
生まれ おひつじ座  
血液型AB型 五四歳



村岡 好一  
昭和十六年七月十四日  
生まれ かに座  
血液型A型 六六歳



佐藤 琢(社長)  
昭和十二年一月二十五  
日生まれ みずがめ座  
血液型O型 七〇歳

# お財布も、ちょっと贅沢

「リスク細分型商品」が登場して以来、数々の保険会社が市場に参入してきました。しかし消費者の立場からすれば、料金やサービスが多様化されすぎて何が基準に選んだらよいかかわかりづらい状況です。

自動車保険で一番重要なのは事故対応です。事故を起こしたとき、「それは保険でカバーできません」と言われてしまったら保険に入っている意味がありませんね。後々のトラブルを防ぐには、加入前に自動車保険で《カバーされるもの》と《されないもの》をよく把握しておくことです。保険料の安さやパンフレットの内容だけでなく、担当者に直接説明を受けましょう。

## 賢い自動車保険の選び方



大事な愛車の保険選び。オプションサービスに惑わされないで。

また最近では、保険金不払いのニュースをよく耳にします。基本的な補償内容に加え、事故対応の評判もチェックしておきたいもの。その上で、必要な付帯サービスを検討するのがよさそうですね。すでに加入している保険があれば一度契約内容を見直してみましょ。特に、運転者年齢条件の対象範囲は要チェックです。余分な保険料を払っていたり、条件が合わないくなったりしていませんか？

# からだも贅沢

心は人身の主君也。思ふ事をつかさどる。心は内にありて五官をつかさどる。よく思ひて、五官の是非を正すべし。心は身の主なれば、安楽ならしめて苦しむべからず。(養生訓 巻第五 五官より抜粋)

【意味】心は体の主君にたとえられ、「思うこと」をとりまとめていきます。耳、目、口、鼻、体(皮ふ感覚、指、温・冷・痛を感じる)を五官といい、五官の情報を理解するのが心です。五官の情報を正しく理解するには心を常に安楽にし、苦しませてはいけません。

「病は気から」の言葉通り、体と心はつながっているのだと思いが知られることはよくあります。体と心は互いに影響しあっているのしょうが、養生訓によれば体(五官)は心の従

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法



体に比べて心の不調は気づきにくいものです。なんだかイライラするとか、なぜか心が落ち着かないといったときは、自分と向き合って原因を見つけていることが先決です。また、心穏やかなときにその感覚をよく覚えておき、心が不調なときに思い出してみるといいかもしれませんね。

者のようです。健康のために体を鍛えても、心が五官の声を聞き逃したり理解できないとしたら、そんな心を君主にした体は不幸というものです。暴君が収める国が不幸なのと同じでしょう。

# 一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

今月の1粒

「#おぼろげな人生をどうにかする。」

人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない  
映画「フォレスト・ガンプ」より



## ふ

と立ち止まって人生を振り返ったとき、「今まで、私は本当にしつかりと楽しく生きてきた」と思えたら、これほど幸せなことはありませんね。けれど多くの人は、「これでいいのだろうか」と思い悩みながら毎日を過ごしていることでしょう。何か一つでも「私にはこれがある!」と胸を張れるものがあれば……そう感じることもあります。そんなとき私たちは、「生きがい」について考えたりします。

若い女性の間で《恋愛したい症候群》というのがあるそうです。雑誌などでしきりに《モテる》ためのノウハウを取り上げるせいから、「恋愛しないと人にあらず」のような風潮があり、恋愛できない自分がダメ人間のように思えて不安になるのだそうです。これが中高年になると《生きがい症候群》に変わってくる

のかも知れません。

ハツラツとしている人を見ると、きつと素晴らしい生きがいを持って毎日を過ごしているのだろうというやましくなります。そんなとき、自分にこれといった趣味もなく、特にやりたいことも思い浮かばないと、自分の人生がつまらないように思えて、「何か生きがいを探さなくちゃ」と焦ってしまうことはないでしょうか。

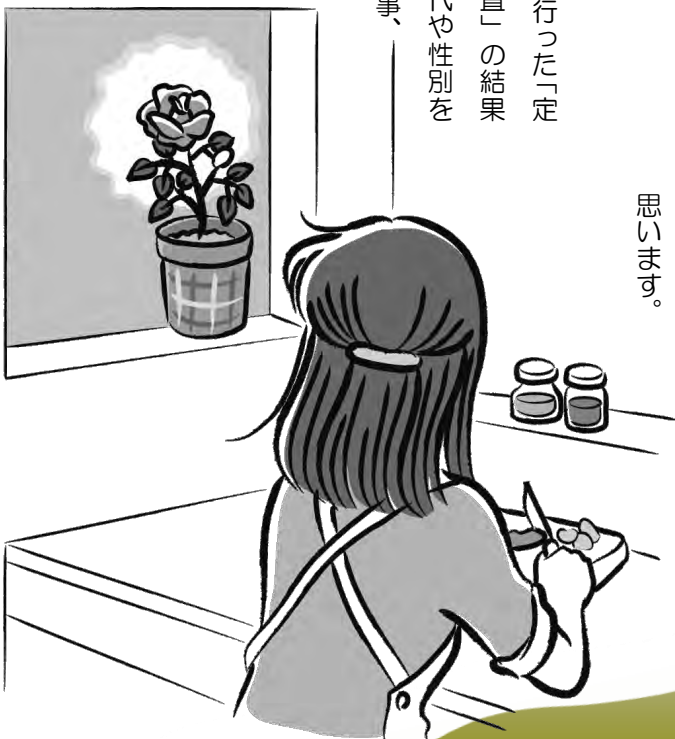
## 以

前、朝日新聞が行った「定期国民意識調査」の結果を見ると、年代や性別を問わず約7割の人が「仕事、

家族、趣味、普段の生活に、大いに、またはある程度生きがいを感じている」と答えています。辞書によると生きがいは、「生きるに値する」とは、「生きるに値する

もの。生きていくはりあいや喜び」と書かれています。実際にはそれほど大げさなことではなく、そこそこ満足できる毎日の中に自分なりのはりあいや見つけている人が多いでしょう。

他人の芝生は青く見えるもの。きつと、ハツラツとしている人がある。あなたの《生きがい》に大差はないのです。もし違いがあるとすれば、ささやかな喜びをはりあいに思えるかどうか、なのかも知れません。そう思ってみれば、自分の周りにはけっこう《生きがい》があるように思います。

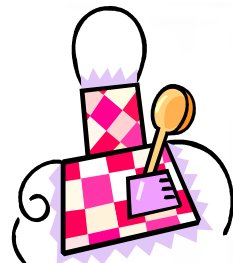


# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## たけのこの食物繊維で便秘解消

4月になると、スーパーや八百屋さんには春しか味わえない山菜が並びますね。野山で自然に育った山菜は自衛作用としてのアクや苦味をもっていて、調理するにはひと手間かかりますが、現代には貴重な“旬”が感じられる食材です。春の山菜で一番馴染み深いのは「たけのこ」でしょう。たけのこは食物繊維とカリウムを多く含む低カロリー食材です。食物繊維は便秘の解消やコレステロールの吸収を助け、老廃物を体外へ排出する役目をしてくれます。カリウムは余分な塩分の排出に一役かっいて、高血圧や動脈硬化の予防につながります。また、たけのこ特有の「チロシン」というアミノ酸は、生活習慣病の予防にも役立ちますよ。



4月の賢者レシピ

## 若竹（わかたけ）煮

皮付きの  
タケノコは  
旬を感じる  
春らしい  
食材

豊富な食物繊維  
便秘の解消  
コレステロールの  
吸収を助けます

独特の  
エグミがあるので  
下ゆでは  
しっかりと！

### ★材料（4人前）

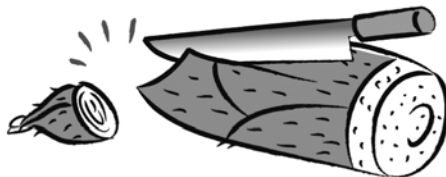
- ・たけのこ：1本（500g）
- ・赤唐辛子：1～2本
- ・米ぬか：1つかみ
- ・わかめ（もどしたもの）：200g
- ・砂糖：大さじ2
- ・薄口しょうゆ：大さじ2
- ・みりん：小さじ2
- ・かつお節（花かつお）ひとつかみ

### <A>

- ・かつおだし：小さじ1
- ・酒：大さじ3

### ★作り方

①たけのこは穂先を斜めに切り落とし、縦に1本包丁目を入れる



②鍋に水、赤唐辛子、米ぬかを入れ、たけのこを1～2時間煮てそのまま冷ます



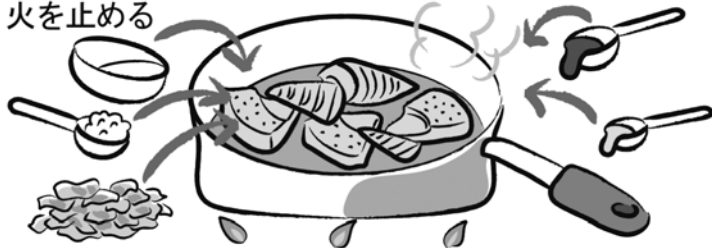
③たけのこの皮をむいて水洗いし、しばらく水にさらす



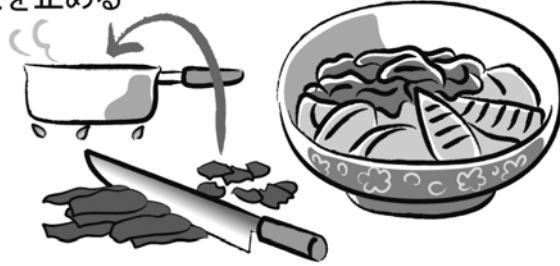
④たけのこの穂先4～5cmは縦6つ割り。それより下はイチヨウ切りに



⑤たけのこがかぶるくらいのお湯に、A、砂糖、かつお節の順に入れて煮る。柔らかくなったら、しょうゆ、みりんの順に加えて5分位煮て火を止める



⑥もどしたわかめをざく切りにして5に加え、火にかける。わかめが色鮮やかになったら火を止める



# どっさの流儀

## スープを優雅にいただく

スープは音を立てずに飲むのがマナーですね。

西洋料理では、スープは飲み物というより食べ物として考えられているからです。優雅にいただくコツはスプーンの使い方にあります。

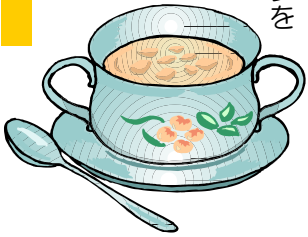
### ◆スプーンの持ち方と使い方◆

軽くペンを握る感覚で、親指が上になるようにして柄の中央あたりを持ちます。手前から向こうに、もしくは向こうから手前にスプーンを送るようにしてスープをすくいます。一度にすくう量はスプーンに3分の2くらいにしておきましょう。

口をスプーンに近づけて飲むのは美しくありません。スプーンをゆっくりと口元に運び、横か先端をくわえるようにしてスプーンを傾けると自然にスープが流れ込みます。オニオンスープのようにパイ生地がのっているものは、パイの皮をくずしてスープの中に入れて食べます。

### ◆スープの量が少なくなったら◆

お皿の手前か向こう側に親指と人差し指を添え、お皿を傾けてスープをすくいます。取っ手のある深いスープ皿ならそのまま飲んでもかまいませんが、正式な場ではスプーンを使ったほうが優雅に見えます。飲み終えたあとのスプーンは、お皿の中か受け皿の向こうに置きましょう。



## 編集後記

第一回目の「わたし日和」はいかがでしたか？まだまだ慣れていないせいもあってノロノロ運転ですがプロパンガス屋さんというのは地域に根ざしてこそみなさんのお役に立てる職業だと思っています。マルエムプロパンもこの地で四十数年、たくさんのお客様さんに支えられながら仕事をさせていただいています。良い所は残しつつ“変わらなきゃ”と思う部分はちよつとずつでも変えていきたいなと思っています。まずはこの「わたし日和」を通じて多くみなさんによく知ってもらえている、“オープンなガス屋さん”に変わっていききたいと思っています。これからよろしくお願ひします。



有限会社マルエムプロパン  
神奈川県大和市上草柳533  
電話046-261-3866  
ファックス046-263-9205

会社設立 昭和38年11月5日  
社員数 5名

(国道246号線 上草柳交差点)

来月も  
おたのしみに！

