

わたし日和

平成二十年一月号

IHから再びガスへ

明けましておめでとうございます
マルエムプロパン
の佐藤昭です本年もよろしく
お願いします。

昨年からマルエムプロパン
では生活応援キャンペーンと
題してメーカーなどの協力を
得て給湯器やガスコンロなど
お買い得価格にて販売させて
いただいております。ご興味
のある方はチラシなども用意
しておりますのでお声をかけて
ください。さて昨年はチラシの
効果が偶然かコンロの買い替

えのご相談やリフォームの

ご相談を普段の年より多く
いただきました。中でも
せっかくIH（電磁調理器）

に替えたのにガスのコンロ
に再び切替える方もいらし
たのには驚きでした。その
方の話をお聞きするうちに
思い出した記事があります
業界紙の記事ですが参考の
ため掲載してみます。

「IHからガスへ、切替える
客がでてきた。早い人は
オール電化の新築に住んだ
ものの、使用鍋の制限や、電

磁波が心配なことから一ヶ
月経たずにガスへ切替えて
いる。IHを購入したものの
火力が弱い、炎に魅力を
感じるなどでガスへ戻し

た。中には、工務店と相談し
てIHにしたものの、電磁
波が心配などを理由に二ヶ
月でガスへ戻している。電
磁波への不安は相当に色濃
い。



機能面では、吹きこぼれても加
熱が止まらず焦げ付いた。

中華鍋が使えない、魚焼きに時
間がかかる、ギョウザに焼きむ
ら、鍋に制約、音がうるさい、
調理方法にストレス、炎がなく
操作しづらい、不自然な感じ、
仕上がりがガスにくらべてベ
ちよべちよ感、非常に使い勝手
が悪い、という具合だ。IHか
らガスへ戻した人の気持ちは
「決める前によく調べずIH
にしてしまった」のコメントに
言い尽くされる。数多い電磁波
への不安コメントは、IHを使
い続けている人には気になら
ないものかもしれない。しか
し、購入後に電磁波問題を知
り、再びお金をかけてガスへ切
替える人がいるのも事実。

LPガス業者はIHが電磁
波を使用してどのような原理
で成り立っているのか、また本
当の使い勝手はどうなのか、お
客へ知ってもらう努力を怠っ

てはならない。最終判断はお客
がするのは当然だが、工務店と
相談してIHに決め、二ヶ月で

ガスへ切り替えたお客へは、ガ
ス業者は何をやっていたのだ
ろう。工務店は電力からリベ
ートでもらってお客様の意思を
尊重せずに押し切ったのでは
ないかとの疑いが出る。LPガ
ス業者の怠慢は許されない。エ
ネルギー競合で、すみ分けは無
くなったが、本当においしい料
理のできる、使いやすい調理器
具、さらには床暖房、衣類乾燥
機、ミストサウナ、瞬間給湯な
どに使用するエネルギーはL
Pガスが良いと、改めて説明す
るのが、業界に課せられた義務
である。「（プロパン・ブタン
二コースより）

と、業界紙ではこのような感じ
です、うちでもIHを取り扱っ
ていますが現段階ではまだ才
ススめはしません。ご検討は慎
重に。

火力が弱く炎に魅力

お財布も、ちょっと贅沢

原油価格の急騰が影響して日用品の値上がり相次ぎ、家計を直撃しています。そのため、「今年こそ節約しよう！」と家計簿を購入したという話をよく聞きます。でも、すでに三日坊主で終わってしまったという人もいます。

家計簿は家計管理の第一歩ですが、内容が細かすぎると面倒くさくなりがちです。まずは続けていけるように簡単な家計簿から挑戦してみましょう。

簡単な家計簿のコツは支出項目を分けすぎないこと。最初は「貯蓄」「固定料金」「公共料金」「生活費」の4項目から始めましょう。「貯蓄」は毎月の積み立てなど。「固定料金」はローン、保険料など毎月の支払い額が決まっているもの。「公共

料金」は電気・ガス・水道・電話料金。それ以外を「生活費」でまとめます。この4項目で日々の家計簿をつけて月

今年こそ **家計簿** で節約！



末に支払い金額を合計すれば、その月の支出内容を大まかに把握できますね。慣れてきたら「生活費」をもう少し細かく分類してみましょう。家計のムダは「生活費」に多く見られます。できれば、食費・日用品費、医療費、交際費、交通費、雑費に分類し、月末に項目ごとの支出合計を計算します。

ムダを省くには、「お給料のわりに交際費が多い」とか「今月は雑費がかさんだ」などの具体的な問題点を探し出すことが大切です。これが家計簿の目的であり、問題点が明らかになれば節約すべき項目もおのずと見えてきます。

からだも贅沢

からだも贅沢

諸香(こう)の鼻を養ふ事、五味の口を養ふがごとし。(中略)いとまありて、静室に坐して、香をたきて黙坐するは、雅趣をたすけて心を養ふべし。是亦、養生の一端なり。(養生訓 巻第七より)

【意味】いろいろな味が口を楽しませてくれるように、香りもまた鼻を楽しませてくれます。ひまがあれば静かな部屋で香を焚き、ただ黙って座っていると風雅な趣きが増し、これも養生の一つです。

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

後は寢室にもバラの花びらを惜しみなく敷き詰めて眠ったのだとか。バラには女性の魅力を引き立て、香りをまとっている本人だけでなく周りの人たちまでもうっとりとした夢心地の気分にする効果があるそうです。美貌で有名なクレオパトラですが、シーザーやアントニウスといったローマの権力者の心を奪うことができたのは、香りの効用をよく知っていたからなのかもしれません。

さて、お風呂は1日の疲れを癒してくれるくつろぎタイム。クレオパトラのように……とはいきませんが、入浴剤やアロマオイルを上手に使うってバスタイムを演出すれば気分転換にもなり、穏やかな気持ちで1日を終えることができますでしょう。



その昔、古代エジプトの女王クレオパトラは、浴槽にバラを浮かべてバラの精油をたらした「香水風呂」を楽しんだと知られています。しかも、入浴

一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

一粒のシヨコラ

明かすお正月のシヨコラ

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



明

けましておめでとうござい
ます。そろそろお正月気分
も抜けて、少しずつ日常生
活への足慣らしを始められた頃で
しょうか。

今は元旦から開いているお店もた
くさんあり、商店街や店内に流れる響
のBGMでも耳にしなければ、お正月
なのかどうかわからないことがあり
ます。昔のようなお正月らしいお正月
気分を味わうことは、一つの贅沢のよ
うな気さえします。

と、外の様子はさておいても、お正
月には人それぞれ、新年らしい気分を
味わう習慣なり約束事があるのでは
ないでしょうか。たとえば、元旦にカ
レンダーを掛けかえる。これも立派な
新年の事始めです。

普段は月が替わるごとに、または日
が替わるごとに一枚破ってさささと
ゴミ箱に捨て、曜日を確認する以外は
目にも留めない存在のカレンダーで

すが、まだ一枚も破られていない新年
のカレンダーは扱う手つきも丁寧な
なり、表紙をめぐる瞬間は神聖な気持
ちにさえなります。こうして人は物事
に区切りをつけ、気分を新たにするの
でしょう。

カ

レンダーは、かける場所に
よってそれぞれ役割があり
ます。居間には数字の下に
余白のあるものを使い、日々の予定表
代わりにしている家庭をよく見かけ
ます。客間には来客を意識した見た目
に美しいものを。トイレには

格言やうんちくの書かれた
日めくりをかけ、毎朝用を足
しながら一枚めくって内容
をじっくり読むと調子がい
い………という人もいること
でしょう。

いずれにしろ家の中はこころ
のかのカレンダーがあり、それを見る

ともなしに目にする私たちに、月日は
確実に流れていくことを無言のうち
に伝えているのです。

昭和から大正にかけて活躍した作
家の吉屋信子さんが、こんな俳句を残
しています。

「初暦 知らぬ月日は 美しく」

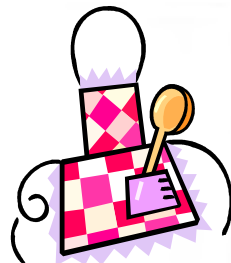
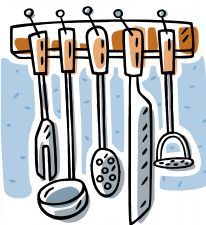
今年はまだ始まったばかり。今日か
ら先に控えている日々は未知の世界
であり、そこには私たちの未来が静か
に横たわって、希望や期待で輝きなが
ら目覚めるときを待っています。これ
から皆さんに訪れる日々も、どうか美
しい色に染まりますように。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

鱈(たら) で、ヘルシー料理!



「魚」へんに「雪」と書く「鱈(たら)」は鍋料理の定番。旬の時期は名前の通り、12月から2月にかけての雪が降る頃です。生のタラは傷みが早いので新鮮なものを求めましょう。皮に光沢があり、身が透き通って張りのあるものが



鮮度の目安で、鮮度が落ちてくると身肉の色が濁ってきます。新鮮なタラが手に入ったらすり身にしておくと重宝します。皮と骨をのぞいてフードプロセッサーですり身にし、つなぎに卵白か全卵、小麦粉や片栗粉を加え、木べらからポツリ落ちるくらいのかたさにします。それを小分けして板状に冷凍しておく、椀だねや鍋の具のほか、野菜を混ぜて揚げればさつま揚げに、フライパンで焼けばハンバーグ風にと便利です。お試しを!

1月の賢者レシピ

タラのトマト煮

消化がいいので
離乳食から
老人食まで
オールマイティ

くせがなく
和洋中
どんな料理にも
合う

低カロリー
高タンパク質で
ダイエットの
強い味方!

◆材料(4人分)

- ・タラ: 4切れ
- ・玉ねぎ: 1/2コ
- ・しめじ: 1パック
- ・オリーブオイル: 大さじ3
- ・パセリ(みじん切り): 適量
- ・塩・コショウ: 適量

<A>

- ・ホールトマト缶(大): 1缶
- ・コンソメ: 1個

◆作り方

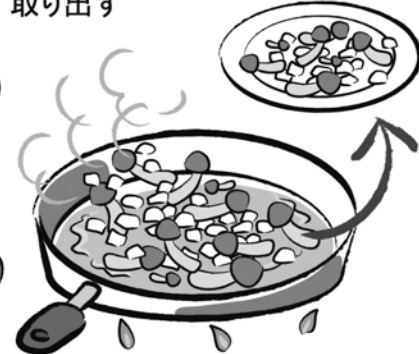
① タラは一口大に切り、塩・コショウで下味をつける



② 玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける



③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、②を炒めて取り出す



④ フライパンにオリーブオイル大さじ2を足し、タラの両面に焼き色をつける



⑤ ④に③を戻し入れ、Aを加えて5~6分煮て、塩・コショウで味を調える



⑥ 器に盛り付け、パセリのみじん切りをふる



どっさの流儀

マナーを守ってくつろぎの1服を

JT(日本たばこ産業)のマナーキャンペーン「あなたが気づけばマナーは変わる」が始まってから3年経ちました。キャンペーンのCMを見て携帯灰皿を持ち歩くようになった人が増えたそうです。ときどき携帯灰皿を片手に歩き煙草をしている人を見かけます。これではせっかくのマナーも台無しですね。

人ごみでの歩き煙草は歩行者にとって危険です。煙草を持った腕を下げた位置はちょうど子供の頭と同じくらいです。通りすがりの人の服を焦がしてしまったり、子供に火傷を負わせたりしないよう、携帯灰皿を持っていても人の邪魔にならない場所で立ち止まって吸いましょう。

いまだに見かける吸殻のポイ捨ては、喫煙者としてのマナー違反の前にと人としてのマナーを疑われる行為です。煙草を吸うならマナーを守る。これはスマートな喫煙者であるための絶対条件でしょう。また、知れ合いの喫煙マナーが悪ければ、注意してあげるのもその人のためです。

火をつける前に灰皿を確認する。レストランなどでは、となりの席の人に「煙草を吸ってもいいですか」と声をかける。近くに子供がいたらその場では吸わない。煙草は嗜好品ですが、そんな心配りがあってこそ本当のくつろぎの1服になるように思えます。

編集後記

一年の計は元旦にあり。とは、よく聞く言葉ですよね私にとってもよく耳にする言葉ではありませんがあまり大げさなことを元旦からやっても大変だし・・・ということがこの年までこのコトバ意識して無視してきました。でも今年の私は違います！このときのために買っておいたジョギング用ジャージ。十一月の誕生日に買って以来一度も袖を通すことなくタンスの肥やしになっていたものの、ついに出番だ。

元旦の早朝、日の出前トコトコとジョギング開始。天気もよくすがすがしい一日、一年の始まりです。このすがすがしい朝の日は、早くも三日目の朝にはビールの泡の中に消えていきましたとき。そう、予想通り！



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
FAX046-263-9205

来月も
おたのしみに！

