

わたし日和

平成二十年三月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。この「わた
し日和」をガスの検針の時
などにお客さんにお渡しす
るといつもいろいろな反応
がお客さんから返ってくる
のでとても楽しいです。「毎
月これ作るの大変だろ?」「
とか「ママだねえ」なんてい
われると「いやいや、それほ
どでも」ってなことを頭を
かきかき言ったりしてます
が、「ヒマなんだね」みたい
なことを言われてしまうこと

「いや、そういうわけでは
ないんですけど・・・」とや
はり頭をかきかきやってま
す。ですが時々「このあいだ
書いてあった生しいだけの
料理、作って見たらおいし
かったわよ」とか「にんじん
のポターージュよかったよ」
なんて声をかけられるとや
はりうれいものです。
先日、お客さんが住んでい
るあるアパートでドアポス
トの穴から風が入ってくる
のでしょう、その風よけに

わたし日和がテープで貼ら
れているのを発見しまし
た。大きさと厚みがちょう
ど良かったのでしょう、そ
のわたし日和も活用のある
方が少し違うものの立派に
お客さん宅にて活躍してい
るのであります。(涙)



お元気ですか?

お耳を拝借

先日、自宅に「社会保険事務
局の〇〇です」と電話があ
りました。妻が受けたので
すが内容は昨年8月分の医
療保険の還付金をまだ受け
取られていないようなので
至急、折り返して連絡をい
ただきたいと言い、フリー
ダイヤルの番号を言って電
話は終わったそうです。な
んとなく変だと思いながら
も番号がフリーダイヤルだ
し子供はよく病院にいく
し、たまたま用事があった
ので後で電話しようと思っ
ていたらいいのですが母に
そのことを言ったらちょう
どその手口でカード番号を
聞き出した詐欺事件を
ニュースで見たよとのこ
と。さっそく妻は市役所へ
確認すると市役所ではその
ようなお知らせは一切して
ませんとのこと。(それでい
いのか?)もし母に話して
いなかったらまんまと詐欺
にあったいかもしれませ

んでした。
もうひとつは数年前、オレ
オレ詐欺がやはり始めの頃
だったと思いますが私の母
のところへ「お宅の息子さ
んが渋谷で妊婦さんをひい
てしまった、示談で済ませ
てもいいと相手は言ってい
る」という内容のことを警
察を名乗る男が言い、電話
は「私」に代わったものの、
泣きじゃくり話にならない
状況。なんか変だと思った
母は「あなたの家族の名前
を言ってみなさい」といい
た瞬間、電話は切れたそう
です。すぐに母は私の携帯
に確認の電話。私は当然わ
けが分からず「はあ?い
ま?お客さんのところにい
るけど?」
事件はテレビの中だけのよ
うな気がしていますが意外
と身近に迫っているのかも
しれませんね。こわいです
ね、お時間ですね、さよなら
さよなら、さよなら。

お財布も、ちょっと贅沢

原油価格の高騰で電気・ガスなどの光熱費が上がり家計を圧迫していますね。エアコンや温水洗浄機付きトイレなどの家電製品が増えるなか、光熱費を抑えるには「節電」が欠かせません。

■節電のポイント
①待機時消費電力を減らす

待機電力の消費量は、1世帯の年間総消費電力量の約7・3%にもなります。使っていない家電製品はこまめにプラグを抜きましょう。また、プラグを抜けないタイマー製品などは省エネモードの選択をおすすめします。

②設定温度を調節する
エアコン暖房の設定温度を1度下げると年間約1200円、電気カーペットを「強」から「中」に

家計を助ける 節電のすすめ

するとひと冬で約4000円、温水洗浄機の水と便座の温度を1段階下げると年間約900円、また使わないときに蓋を閉めるだけでも年間約800円弱の節約になります。

③家電製品の特性をいかす

フローリングに掃除機をかけるときは、「強」でも「弱」でも吸い取る量はほぼ同じだそうです。「強」は「弱」の3倍電気代がかかるので、フローリングのお掃除は「弱」にして節電に努めましょう。照明の場合は、白熱灯から蛍光灯に替えると消費電力は4分の1に抑えられ、寿命は6倍も延びます。一つずつは小さな金額でも「ちりも積もれば山となる」を忘れずに節電を心がけたいものです。

フローリングは「弱」で!



からだも贅沢

人生日々々に飲食せざる事なし。常につゝしみて欲をこらへざれば、過やすくして病を生ず。古人「禍は口より

いで、病は口より入」といへり。口の出しいれ常に慎むべし。(養生訓 巻第三より)

【意味】人は毎日食事をします。食事は楽しいものですが、度をすぎるのはかえって体に悪いもの。口から出し入れするものには注意が必要です。

またしても食の安全をゆるがす衝撃的な出来事がありました。中国製冷凍ギョーザによる食中毒問題は、自分の口に入れるものに対する警鐘と言えるでしょう。

冷凍食品の登場で家事はずいぶん楽になりました。忙しい朝のお弁当作りにはもちろん、味も格段に美味しくなってきた今は、日々の食事にそのまま

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

出しても普通に美味しくいただけます。家庭内だけでなく、居酒屋などでも冷凍食品は重宝しているでしょう。しかし、2006年の冷凍サトイモ国内流通量のうち約97%が中国産だったと知れば、ちょっと考えてしまいます。

安くて便利で簡単なものは生活の強い味方です。中国産の食品に助けられることもたくさんあります。けれど、もつと安く、もつと便利にと望むことが果たしていいことなのかどうか……。これは食に限らず、生活全般に言えることだと思えます。養生訓の著者である貝原益軒は、空の上から今回の事態をどう見ているのでしょうか。

禍は口よりいで
病は口より入る



常に慎むべし

一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

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

心の一粒

「お茶かけはんと」「ねこまんま」

夫

の両親との同居を決める
とき、嫁が心得るべきこと
はなんでしょう。

大切な夫の両親だから感謝の気持ち
を忘れないようにしよう。

今まで苦労されてきたのだから、こ
れからは楽してもらおう。

——確かにそのとおりです。その初

心を費くことができるなら、世の嫁姑
はみんな丸く収まって、穏やかに過ご
すことができているはず。それがな
なかうまくいかないのは、心のどこか
で無理をしているからでしょう。これ
は、世のお嫁さんみんなが感じている
ことのような気がします。

例えば、「いほんにお茶をかける」お

茶かけはんと、「お味噌汁をかける

」ねこまんま。嫁のあなたにこっ

どしても許せないのはどちらら

でしょう。そして、それが姑と嫁と違っ

ていたらどうでしょう。

「平気でねこまんまをするなんて信

じられない！」

「ご飯にお茶をかけるなんて、神経を
疑っちゃうー！」

あぶない火種になりそうですか？

で

も、ちょっと考えてみてく
ださい。ことは「お茶かけ
はんと」「ねこまんま」

には違いありません。

要するに、嫁と姑のいさかいはそん
なことから始まるものです。どちらが
良いというわけではない。どちらが悪
いというわけでもない。ただ、自分と
相手との違いを受け入れられないだ
けなのです。

姑の常識は嫁の非

常識で、嫁の常識は姑

の非常識。同居を始め

るとき嫁はそれを心

得ておけば、少々のこ

とで姑の言動に慌て

る

ふためくことはなくなるでしょう。
「そんなことして大丈夫？」と思うよ
うなことも、姑にとってそれが常識な
ら問題ありません。なにしろ、何十年
もそのやり方で生きてきて大丈夫
だったのでから。

もちろん、嫁には嫁の常識がありま
すから、全てを姑に合わせることはで
きません。とくに子育てに関しては、
時に正面衝突も避けられないかもし
れません。そんなとき、嫁は自分の常
識に自信を持っていいと思います。た
とえ姑から非常識だと言われても、多
くは「お茶かけはんと」「ねこまん
ま」程度の違いでしょう。食べてしま
えば結局すべては栄養になり、いすれ
家族の姿を形作っていくはず。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

たらの芽 で、春の訪れを味わう

春の訪れを告げる山の幸として人気の山菜といえば「たらの芽」。ほかにも「ウドモドキ」「オニノカナボウ」「タランボ」「トゲノキ」「ホンダラ」などの別名も持っています。最近ではスーパーでもしばしば見かけるようになりましたね。野生のたらの芽は4月頃から、栽培ものは3月に最も多く出荷されます。野生のたらの芽を採るときは、10cmくらいまでのずんぐりとした新芽を摘みます。幹を切ると木が死んでしまうので、幹は傷つけないように。また、来年以降の収穫のために、脇芽や二番芽以降は採らないのが山のルールです。「山菜の王様」といわれるほど栄養価が高いことで知られており、たんぱく質、ビタミン類、カリウムが豊富で、適度な脂肪分のほか、銅や葉酸など様々な栄養を含んでいます。独特の香りと苦味を楽しむために天ぷらでいただくことが多いようです。



3月の賢者レシピ

たらの芽とささみのフリット ~桜風味~

悪玉コレステロール
を減らし
成人病予防効果も

和え物などに
するときは
さっと茹でて
水にさらし
あくぬきを

保存は
新聞紙に包んで
野菜室へ

◆材料(4人分)

- ・たらの芽: 10本
- ・鳥のささみ: 200g
- ・桜の塩漬け: 適量
- ・薄力粉: 45g
- ・炭酸水: 60g
- ・塩・揚げ油: 適量

◆作り方

① ささみは1cmの角切りにし、軽く塩をふる



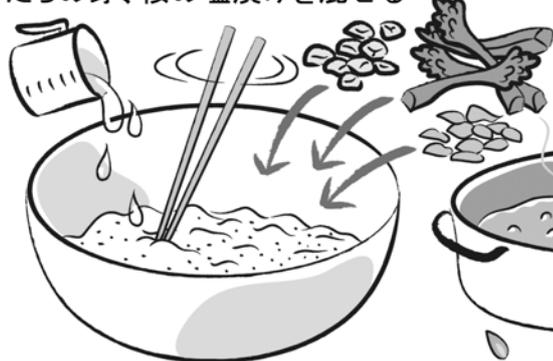
② たらの芽はかたい部分を切り取り、縦4等分に切る



③ 桜の塩漬けは軽く水洗いして水気を切り、花びらだけちぎり取る



④ 薄力粉に少しずつ炭酸水を混ぜ合わせる。そこに、ささみ、たらの芽、桜の塩漬けを混ぜる



⑤ ④をスプーンですくい、180℃の油で揚げる



※天ぷらや揚げ物のとき、たらの芽のあく抜きは不要です。※炭酸水がない場合はビールでも代用できます

とっさの流儀

昇進・栄転祝いには配慮を

人事異動の時期ですね。身の回りで昇進や栄転の話を耳にしたとき、どのように振舞うべきかけっこう気を遣うものです。

昇進は当人やその家族にとつては大変喜ばしいことですが、社内には複雑な思いで見ている人がいないとも限りません。自分が昇進した場合、他の人からお祝いの言葉をかけられれば「ありがたいことです」と感えますが、自分から吹聴するのは考えものです。

同僚や上司の昇進を知ったときも、お祝いの席を設けるなら、ごく親しい者同士の間で留めておく方がいいでしょう。

栄転の場合はさらに配慮が必要です。傍目には栄転と映っても、実は左遷だということがあからずです。軽はずみな言動で周りが傷つくことのないようにしたいですね。

お世話になった人が昇進や栄転になったら、記念品や祝い酒を贈りましょう。単身赴任なら家電品なども喜ばれるでしょうが、今は家電品が最初から装備されたワンルームマンションもあります。事前に聞いておくといいですね。

祝ってもらおう立場ならとくにお返しが必要はありませんが、お礼状を出して感謝の気持ちに代えましょう。間柄によっては赴任先の名産品などを贈るのも喜ばれそうですね。

編集後記

下の写真は私の家族です。労働基準法を完全無視して仕事を手伝わせているところですが上の子は今度3年生、下は幼稚園の年長になる予定。上の子はよく公園に出かけ外で遊んでいることが多いようです。最近ではゲームにはまり始め、ちょっと心配しています。ファミコン世代の私としては気持ちからなくもないので強くも言えずどうしたものか・・・。

「まわりの友達もみんな持っているよ」という脅迫に負け、つい買いつけてしまったゲーム機ですがもう2、3年我慢させればよかったかなと少し後悔。下の子が「俺もほしい」と言い出しました。こりゃあ、こまったなあ。

来月も
おたのしみに！



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

