

ここからの贅沢だより

# わたし日和

平成二十四年一月号

あ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。2012年もどうぞ  
よろしくお願いいたしま  
す。

今年、年賀状は書きました  
か? 「めんどくさい」と  
か、「忙しいから書かない」  
「メールで済ませます」などい  
ろいろ流儀や事情はあるの  
でしょうがやはり三が日に  
配達されて届く年賀状はう  
れしいものですよね。携帯

電話をみんなが持つようにな  
って私も友人に「年賀状  
はお金もかかるし、メール  
で済ませてくださいよね?」

なんて言われたこともあり  
ました。年中顔を合わすよ  
うな仲だったのでその時は  
「簡単に済ませたいんだろ  
うな」「くらくら」思い、気にも  
なりませんでしたがこちら  
もメールで済ませたりもし  
ました。ただ残念ながら簡  
単に済ませたものは簡単に  
始末される運命にあるよう

で、デジタルデータとなっ  
た年初の挨拶はあとからし  
みじみと読み返されること  
もなくデータ容量がいっぱ  
いになれば躊躇なく削除さ  
れてしまうものです。

早い・簡単(手間がかから  
ない)・安いということが  
重要で価値があることの  
ようにいわれていました  
がここ最近そんな考え方  
がだいぶ変わってきたの  
ではないかという話をち  
らほらと耳にします。

早い・簡単(手間がかから  
ない)・安いということが  
重要で価値があることの  
ようにいわれていました  
がここ最近そんな考え方  
がだいぶ変わってきたの  
ではないかという話をち  
らほらと耳にします。



## お元気ですか?

ちょっと前までは大事な  
人をもてなす時に当たり  
前にやっていたことでは  
なかったでしょうか。今  
では「とりあえず寿司の  
出前でもとるか」「とり  
あえずピザにするか」……

「絆(きずな)」が去年の  
漢字に選ばれました。絆  
をつなぐ、絆を結ぶこと  
は早くして簡単にはいきま  
せんよね、人と人が絆  
で結びつくには時間もか  
かるだろうしめんどくさ  
い人間関係のなかに身を  
置かなければなりません。  
でもインスタントで  
お手軽なものより本当の  
「馳走の「味」をみんな思  
い出したのかもしませ  
んね。  
2012年が良い年にな  
りますように。」

豪華なお惣菜をテパ地下  
などで買ってきて食卓に  
並べる。それは豪華に見  
えるかもしれないけどご  
馳走ではないと気が付き  
始めたのだといひます。  
「ご馳走」とは字にある  
通りおもてなしをする人  
があちこち走り回って準  
備をしてもてなす料理の  
ことだといひます。  
「来週、〇〇さんがうち  
に来るからあれとこれを  
用意しよう。あの人は  
里芋が好きだったから里  
芋の料理も考えて用意し  
よう。」

# 一粒のショコラ



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

今月の一粒

## 「当たり前」を疑ってみる

明

けましておめでとございませす。このお正月、ハッとする体験をしたという知人の話です。

知人は毎年、1月3日に親しい人を招いてホームパーティーを開いています。今年招いたお客さんの一人Sさんは、日本に働きに来ているブラジル人。来日したばかりで知り合いの少ないSさんがお正月を一人で過ごすと聞いて、知人はホームパーティーに誘ったのです。当日、知人はSさんのためにサプライズを計画していました。Sさんだけには「午後1時に来てね」と伝えておき、そのほかの人たちはお昼頃集まって、あとからやって来るSさんを含んで歓迎しようと思ったのです。ところが、1時を過ぎてもSさんはやって来ません。ケータイを持っていないSさんとは連絡がつかず、気をもむこと約1時間。やっとSさんが登場した頃にはすっかり歓迎ムードが白け

知

てしまい、パーティーはぎくしゃくした雰囲気のままだったそうです。

人は約束の時間に遅れてきたSさんを非常識だとたしなめ、理由を聞きました。Sさんはみんなを待たせたのです。知人は当然、Sさんがお詫びの言葉を口にすると、思っていました。非常識だと言われて驚いたのはSさんでした。

ブラジルでは、内輪のパーティーに呼ばれたら、始まりの時間より30分ほど遅れていくのがマナーなのだそう。それは、相手が急いで用意をしなくてもすむようにと、いつ心遣いで、1時間以上遅れていく人も少なくないそうです。Sさんは遅れてしまったのではなく、マナーとしてあえて遅れて来たというわけです。

約束の時間を守るのが当たり前

だという日本と、遅れていくのが当たり前だというブラジル。「当たり前」が違う同士でお互いを非常識だと非難するのは、それこそ非常識というものでしょう。「当たり前」は当たり前じゃない。Sさんとの一件は知人に一つの気づきをもたらしたようです。

大事なことは「違い」を理解すること。「当たり前」を疑ってみる感性がしなやかに生きる一つの「ツカもしね」せんね。



# お財布も、ちょっと贅沢

家計の固定費は  
クレジットカード払いがお得

ポイント目当てでクレジットカード決済をするのは今や節約の定番です。賢くポイントを貯めるなら、月々の固定費こそクレジットカード払いにしておくといでしょう。

ケータイやインターネットのプロバイダー料金などは、半数以上の人がクレジットカード決済を選んでいくそうです。また最近では、公共料金の支払いもカード払いの動きが広がっています。電気・ガス・水道といった光熱費から新聞代やNHK受信料まで、ほとんどの公共料金がカード決済できるようになっています。

ほかに、固定電話料金、定期代、保険（生保や損保）、自動車保険など、家賃、さらには税金までカード決済できる自治体もあり

ります。

支払いの手間が省けて払い忘れがなくなる点もカード決済のメリットです。カードの決済日に必要な金額が口座に入っていれば自動引き落としされるので、口座管理も楽になります。

もう一つ、カードの明細で家計管理ができることも見逃せません。家計簿をつけるときいちいちシートをチェックしていた人も、カード払いならカード明細で一括管理できます。カード明細を家計簿代わりにしてもいいでしょう。



家計の固定費をクレジットカード払いにして効率的にポイントを貯めよう

## からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第三 231】

【概要】 何をするにしても、まずは自分の力量を計ってからすべきです。自分の力が及ばないのに無理をすると、気が減って病気になるってしまいます。力量にすぎたことをしてはいけません。

自分に何ができて何ができないかを知ること。何を知っていて何を知らないかを理解すること。「力量を計る」とは要するに自分の器を知ることです。

1リットルのペットボトルには1リットルの水しか入りません。それなのに一生懸命2リットルの

水を入れようとして頑張るのは無駄な努力というものです。生きていく中で似たようなことをしていないでしょうか。

1リットルの器なら1リットルの水で良しとする。それが「満足」です。2リットルの水を入れたら、その分だけ器を大きくする。それが「成長」です。満足もできず、成長の努力もしないで「もっと

ほしい」と望むことを「品がない」というのではないかと思います。

自分の力量を計るなら、「できる」と思うラインより少しハードルを上げたことにチャレンジしてみるといいかもしれません。それで失敗しても手応えはあるはず。常に少し上を目指して少し無理をする。これは自分の器を大きくする方法でもあります。



# 元気100倍 レシピ!



## 体を温める根菜類

夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると言われます。夏野菜は水分が豊富で生食できるものも多く、暑いときにはほてった体を冷やす作用があります。一方、地中に埋もれている野菜は一般的に体を温める性質を持っています。冬野菜を代表する大根、かぶ、ごぼうなどの根菜類やイモ類には野菜自身に熱があるので、太陽から逃れようとして地面の奥へと深く伸びようとするのです。ちなみに、赤・黒・黄など色の濃い食材も体を温めてくれます。白米より玄米、緑茶より紅茶、白ゴマより黒ゴマ、白糖より黒糖など、色が濃いものの方が体を温める効果が期待できます。



### 1月の賢者レシピ

## かぶの豚そぼろ煮

冬野菜は  
体を温める  
特に根菜類や  
イモ類

大根・かぶ・ごぼうは冬野菜を代表する根菜類

色が黒に近い食材も体を温める

### ◆ 材料 (4人分)

かぶ：4～6コ  
豚ひき肉：250g  
かたくり粉：大さじ1  
ゆずの皮(せん切り)：少々

<A>  
酒：大さじ3  
砂糖：大さじ1と1/3  
しょうゆ：大さじ2と1/2

<B>  
砂糖・しょうゆ：各大さじ1弱  
みりん：大さじ1と1/2

### ◆ 作り方

① かぶは丁寧に洗い、茎を少し残して皮ごと二等分から四等分する。葉はサッとゆでて水にとり、水けを絞って5cm長さに切る

② 鍋に豚ひき肉と<A>を入れ、ひき肉をほぐすようにしてサッと煮る

③ ひき肉に味がついたらかぶを入れ、ヒタヒタの水(分量外)も加えて中火で7～8分間煮る。途中でアクを取り、かぶが柔らかくなりすぎないように注意する

④ <B>を加えて軽く煮る。かたくり粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける

⑤ 器に盛り、かぶの葉とゆずの皮を添える





## 「お礼状」というまごころ

# とつさの流儀

人のご縁を大事にする人は、まめにお礼状を送ります。メールや電話でも事足りりますが、あえて直筆のお礼状を送るのは大人としてのエシガントな作法です。

お礼状の目的は文字通りお礼を伝えることですが、一通のお礼状で相手との親密さが増すこともあります。たとえば訪問後のお礼状は、あなたの訪問をより特別なものにしてくれるでしょう。気持ちを込めた直筆のお礼状でまごころを贈ってみませんか。

お礼のポイントは「時間をあけず、できるだけ早く」。訪問のお礼状も、なるべく訪問したその日のうちに送りたいもの。封書でもハガキでもかまいません。一応の形式はありますが、訪問のお礼と感謝が伝わる内容であれば形式にこだわることはありません。ただし、長々と書くのは控えた方がいいでしょう。

お礼状に季節感を添えるとセンスアップします。封書なら季節の草花の花びらや葉を同封したり、ハガキならイラストを描いたりしてみると良さそうです。

## 編集後記

年賀状の印刷前にプリンターが壊れました。突然に黒だけが出なくなりました。機械が壊れる時というのはこんな風にあっさり突然壊れるんですよね。おかげでインクだけが4回分くらい残ってしまっています。2011年の暮れは普段の年よりも大掃除に力を入れる人が多かったと聞きます。理由は様々でしょうがモノに埋もれてモノに振り回されて生活するよりモノをスッキリ片づけて精神的にもスッキリと生活していきたいと考える人が増えたのではないかと、とか。

普段からいつも何かを探している、なかなか探し物が見つからないというのは実はかなりストレスなんだとか。整理整頓・片づけを普段から心がけていくといらぬストレスを減らすことにつながり、いつも夫婦げんかばかりしていたのに夫婦円満になったとか。身の回りをすっきりさせることによって予想外のいい効果もあるようです。年末の大掃除が終わったばかりかもしれませんが普段から整理整頓は心がけておいて損はないようです。でも、壊れたプリンターはまだしばらく捨てられそうにありません。(泣)

『おかげさまで49周年  
LPガス・水回りリフォーム』  
有限会社マルエムプロパン  
〒242-0029 大和市上草柳533  
TEL046-261-3866  
FAX046-263-9205



あけまして  
おめでと！