

# わたし日和

平成二十五年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

うちには中学2年と小学5年になる二人の男の子がおりますが長男は銃だの戦車だの戦艦だのが大好きで、プラモデルも大好きで部活が忙しくなる前はよくプラモデルと一緒に買いに行き（買わされ）戦艦大和だ、ゼロ戦だと、せっせと作っていたものです。先日、そんな長男が仕入れた情報によると、広島のみには戦艦大和のミュージアムがあって「大和」の巨大な模型が展示されている。ということでした。アニメ宇宙戦艦ヤマト世代の私としても黙って見過ごすわけにはいかず、学校の春休みを利用して広島まで見に行こうということになり、4月初旬に家族4人一泊二日で行ってきました。チケットは旅行会社でパッケージされたものを利用するほ

うが安いということもあり、一日目は新幹線で広島まで、路面電車と船を利用して宮島・厳島神社の近所の宿に宿泊。新幹線なんてめったに乗る機会もないので大はしゃぎ、な大人。クールな子供ら。ビールと駅弁を人数分の倍、買い込み広島までの長旅に備えます。「昔の人はねえこの東海道を何日もかけて歩いて旅をしたんだよ」などどうでもいいうんちくをたれながら、サバ寿司をほおばりビールで流し込む至福のまさに旅の醍醐味を旅の初めから味わいました。広島につくと雨で、寒いので仕方なく広島風お好み焼屋さんに入り、しっかり人数分とビールをいただきました。原爆ドーム

資料館では歴史を学び厳粛な気持ちにもなりましたが渡し船を待っている間は寒さのため仕方なく「ホットワイン」なるものを体に補充し宮島までの船旅に備えました。宮島にわたるとあっちの売店、こっちのお店から焼ガキの香ばしい磯の香りが漂ってきました。こちらは缶ビール片手にやつつけてやりました。最高にうまい、最高にうまい焼ガキでした。宿に入り大浴場で平泳ぎの練習をした後、この日のメインイベントの夕食です。どの皿もおいしかったのですが宮島という土地柄でしょうか、ちょっとあっさり目の分量も控えめな年配向けの夕食となっておりました。まあ、一日飲み食いをたらふくしていたので良しとして二日目にすることにいたしました。二日目はいよいよ旅の目的である呉の大和ミュージアムです。宮島からは1時間半ほどだったと思いましたが、瀬戸内の海沿いをのんびり走る電車の旅も味があってなかなかいいものでした。

ミュージアムに着くと、期待通りというか期待以上に迫力があり巨大であり、いったいこれを作った人たちは何がたくてこんなに巨大で精巧な大和を作ったのか。驚きというか「あほかー」とい言ってしまいたくなるくらい。すごいよくできた模型でした。模型の大きさは25メートルくらい。細かく精密に作りこんでるので細かいことは忘れませんでした。ミュージアムにはほかに実物のゼロ戦（動きません）や大和の主砲の砲弾が置いてあったりと意外と盛りだくさんで駆け足で半日で回ってしまいました。じつくり一日でも興味ある人ならいられるくらいでした。「戦艦大和を見に行くかー」という軽いノリで行くことにした旅行で、呉の後は船で松山にわたったり松山城の天守閣になだれ込み、茶店で坊ちゃん団子とソフトクリームを食い散らかしたりと、強行スケジュールながら子供も無事についてきてなかなか思い出深い旅となりました。

# 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

今月の一粒

## あなたはただ あなたでいれば、それでいい

**J** R山手線の車内で素敵な出会いがあったと、知人が話して

れました。その日、彼女がつり革につかまって立っていると、隣の人が窓の上を見ながら「うん、うん」とうなずいていました。何だろうと思っ

たその人の視線を追って「ん、ん、」あなたに「あなたただ、あなたでいればそれでいい」

白地に黒字で縦書きされたフレーズが目に見え込んできたそうです。それは軽井沢高原教会の車内広告でした。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

存在そのままで価値がありました。

なのに人はいつからか、

誰かと比べたり、誰かを羨んだり、満たされない何かを感じ始めます。

毎朝鏡の顔で、自分の物差しの自分を見つめながら、

自分を見つめながら、

あなたの価値は、あなたでいい。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

あなたはただ、あなたでいれば、それでいい。

軽井沢高原教会

**自**

分は自分、人は人。それ以外にあり得ないことはわかっています。一人ひとりのみんな違うのに、人の物差しで自分をはかって勝手に落ち込む愚かさも、優越感に浸る滑稽さも、十分身に試みしています。

軽井沢はちょうど新緑が目眩しい季節でしょうか。

「私はただ、私であれば、それでいい」風薫る五月の高原を思い描きながら自分自身に声をかけてあげると、なんとも清々しい気持ちになりました。



# お財布も、ちょっと贅沢

「宅配買取」とは？

不要品を売ってお金にする方法はオークション、フリマ、リサイクルショップ、質屋などが一般的です。しかしどの方法も手間がかかり、大量の場合はかなりの労力も伴います。そこで上手に活用したいのは「宅配買取」です。

宅配買取とは、不要品をダンボール箱に詰めてリサイクルショップに送ると査定してくれるサービスです。査定金額はメールなどで知らせてくれるので、その金額で了承すれば、そのまま指定銀行口座に振り込まれます。査定金額に納得できない場合は品物を返品してもらうことも可能。またお店によっては、査定で値段がつかなかった品物を無料で処分してくれるところもあります。

いずれにせよすべての作業は自宅で、空いた時間に

できるので、宅配買取は最近人気のシステムです。しかしそれだけに色々な業者が存在し、中には悪徳なやり方でトラブルを起こす業者もいます。宅配買取を利用するときは、依頼する予定の業者が過去にトラブルを起こしていないかなど、事前にインターネットで調べておくことをおすすめします。

宅配買取は業者によって得意分野が異なります。今回は分野別に宅配買取を研究してみましょう。

ご自宅から簡単に売れます！  
忙しくて時間のないお客様へ

## 宅配買取

無料で宅配キットをお届けいたします

インターネットで「宅配買取」と検索すると  
こうした業者がいくつもヒットします

## からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第五】 458

【概要】中国の『茶経』によれば、お茶は弱火で炒って強火で煎じます。その逆はいけません。堅い炭のよく燃えたものを盛んにおこして煎じ、沸騰したときに冷水をさすとお茶の味が良くなります。

新茶の季節になりました。4月末から5月中頃までに摘まれる一番茶（新茶）を楽しみにしていた方も多いでしょう。煎茶を例に、おいしいお茶の入れ方のおさらいです。

【1】人数分の湯飲みにお湯を八分ほど入れ、約1分冷まします。煎茶の場合、約80度のお湯で入れ

るとおいしいそうです。

【2】お茶葉を急須に入れます。3人分で大きじ山盛り2杯くらい。少し多めがいいそうです。ただし深蒸し茶は分量を控えめに。

【3】湯飲みに入れたお湯を急須につき、約1分待ちます。目安はお茶の葉が開くまで。このとき急須を揺るとお茶の苦みの成分が出ます。好みによって

お茶の濃さを調節してまじよう。

【4】お茶を湯飲みに注ぎます。お茶の色に濃淡がないよう均等に注ぎ、最後の一滴まで注ぎきることで二煎目がおいしくなるのだとか。また、一煎目ではとんどの栄養や旨み成分が出ているので、二煎目は熱湯を入れてもいいそうです。



# 元気100倍 レシピ!



## 小さいながらスタミナ満点のししとう

先端がライオンの頭に似ていることから「獅子とうがらし（ししとう）」と呼ばれています。ピーマンやパプリカと同じナス科トウガラシ属です。唐辛子には「辛味種」と「甘味種」があり、ししとう、ピーマン、パプリカはいずれも甘味種ですが、ししとうはピーマンよりもビタミンCが豊富なため免疫機能を高め、疲労回復に効果的です。また、耐病性が強いししとうは果菜類の中でも栽培しやすい野菜のひとつ。ベランダや家庭菜園で十分育ち、一株の収穫量が多いので育て甲斐がありそうです。お料理の際、加熱時間が長いとビタミンCが壊れてしまうので、表面に油を塗って短時間で炒めるといいそうです。



### 5月の賢者レシピ

### ししとうの香味炒め

ピーマンや  
パプリカと  
同じ仲間

ピーマンより  
ビタミンCが豊富

ビタミンCを  
壊さないように  
短時間で炒める

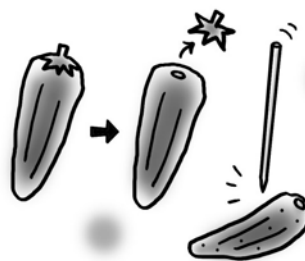
#### ◆材料（2人分）

ししとう：1パック  
にんにく：1/2片  
しょうが：1/2片  
赤唐辛子：1/2本  
ごま油：大さじ1/2  
塩：少々

<A>  
しょうゆ：大さじ1/2  
みりん：大さじ1/2

#### ◆作り方

① ししとうはへたを取り、竹串で突き刺して穴を開ける。



② にんにくとしょうがはみじん切。赤唐辛子は輪切りにする。



③ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、じっくり炒めて香りを出し、ししとうを入れて炒め合わせる。



④ ししとうに焼き色がついてきたら塩をふって炒め、<A>を加えて火から下ろし全体に絡める。





## おいくらお包みすれば……？ <お返し編>

# とっさの流儀

お返しは「半返し」か「3分の1返し」が目安ですが、お礼状で済む場合もあります。

【結婚】内祝いの場合には半返し。ただし、結婚式で引き出物を出した場合は不要です。

【出産】内祝いのお返しは半返しです。

【子どもの成長】お宮参り、お食い初め、七五三、成人など、子どもの成長に関するお祝いのお返しは不要です。

【仕事関係】昇進、昇格、転勤、転職、定年退職といった仕事関係のお祝いは、お礼状をもってお返しの代わりとします。

【長寿祝・金婚式】受け取った額の3分の1程度を目安にお返しします。祝賀会などが催された場合には物品で返すのが通例です。

【新居・新築】親族以外からもらった場合、お祝い額の3分の1を目安にお返しします。

【病氣見舞い】快氣内祝のお返しはいただいた額の3分の1程度。病氣が長引いているときは、「御見舞御礼」として、いただいた額の3分の1程度のお礼（お返し）をしましょう。

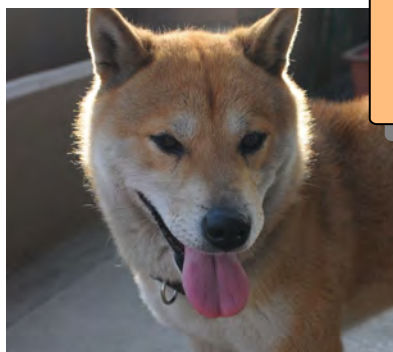
## 編集後記

「大人になると、外で字を書く機会もあるから字はきれいに丁寧に書きなさい」と子供のころに言われたのですが、そんな親の言いつけを守らなかつた私の書く字は、時々自分でも解読不可能なほど。冠婚葬祭などの受付で名前や住所を書くときは冷や汗とあぶら汗とでいつも以上にぐちゃぐちゃな字になります。「いつもはもう少しマシな字を書くんですけど・・・」と心中で受付の人に言い訳を残しつつ足早にその場を去ります。そんな字が汚いコンプレックスを持つ私は時々「このままでは恥ずかしいじゃないか」と思い、ペン習字やら字がきれいに書ける練習帳のような本を買ってきたりしてやってみるのですが、なかなか続きません。ですが先日妻がどこかで見つけてきた「天声人語ノート」なるものは私的にはかなりの優れモノです。これは、朝日新聞に掲載されている「天声人語」を文字数なども全く同じにそのまま書き写せるというただそれだけのノートなのですが教科書が「天声人語」なので一日に書き写す量も多すぎず、旬な話題について書かれているので飽きることもなく、「読めるけど書いたことのない」漢字、「習ったけど忘れていた」漢字など、頭にはいい体操にもなっている気がします。大人になってからの「手書き」は意外と楽しく、始めてからすでに一か月がたち二冊目のノートに突入するところですが長く続く習慣にしたいと思っています。ただ、目標である「きれいな字」が書けるにはまだまだ時間がかかりそうです……(涙)

『おかげさまで50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  
TEL 046-261-3866  
FAX 046-263-9205



来月も  
お楽しみに！