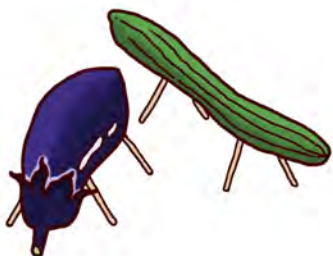


わたし日和

平成二十五年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
年々、暑さがこたえるようになってきたと思うのは歳のせいでしょうか？でも、30年以上前私が子供のころは確か35度を超えるような気温になんてならなかったように記憶しています。
この暑さの中、うちの子供らは（中二と小5の男の子）野球の練習に出かけていくのですが特に暑さに文句を言ってもなく出ていく後姿には感心してしまいます。私もサッカー少年だったころには夏休みでも毎日のように学校へ練習に行きましたが炎天下、グラウンドを何週も走らされるのが苦痛で、おなかが痛くなったり、気持ち悪くなったりしないかなあと変な期待をしながらいやいや練習していたものでした。思えば子供のころから夏の暑さは苦手だったのかもし

れません。夏の暑さとお盆と来れば怪談の季節ですね、熱帯夜で蒸し暑い夜には怪談話でヒヤッとするのもいいですね？先日、マルエムの事務所でもそれは恐ろしい怪奇現象が起きたんです。（いや、全然怖くはないんですけどね）うちの事務所、人が来たら人感センサーが働いて「ぴんぼーん」とチャイムが鳴るようになっていて、仕事が終わって高橋さんと二人でよもやま話をしていたのですが、なんとなく話の流れが



夏の暑さも手伝って軽めの怪談話になったときのこと、例の人感センサーが突然「ぴんぼーん」と鳴ったんです。私は誰か来たのかなとドアの方を見てみましたが誰もいません。ただ風の強い日などは風でドアが開き、そのせいでセンサーが働いてしまうことがたまにあるので一度目は気にもしなかったんですが、怪談話をそのまま続けて話していたんですが、ちよいちよい鳴るんですね「ぴんぼーん」、「ぴんぼーん」と。さすがに私もちょっとだけ「え？」と思いましたが相手は機械ですからタイミングよくセンサーがおかしくなったんだろうくらいにかんがえてたんで、「そつえば昔もこういうことがあっ

てさ、霊の通り道になっているらしいってアパートの部屋で友達とお化けの話始めた時にさ、その部屋のふすまがカタカタ、カタカタって風もないのに揺れたんだよね」って話をした途端、事務所のチャイムが「ぴんぼーん」「ぴんぼーん」「ぴんぼーん」と続けて鳴ったんです。鳥肌がソソゾソっとなりました。「せ、センサーがさ、こわれて暴走したんだよな、きつと」「そつだな交換したほうがいいかもな」なんて話で終わりにしたんですがセンサーの暴走はあの時以来起こっていません。
お盆も近いので今年こそは祖父母のお墓参りに行かなくちゃ。と心に誓って出

来事でした。

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

行き合いの日々

相

変わらぬの雲なが続いてい
ますが、地方によってはお盆を過
ぎると風が変わります。熱気をほらんだ
晩夏の風にどこかしら弱々しい初秋の
風が混じるとき、見上げた空でも夏と秋
が混じり合っています。古今和歌集の夏
歌の最後は、

夏と秋と行きかひ空のかよひぢは
かたへ涼しき風や吹くらむ

(去る夏と来る秋とがすれ違ふ空の通
路では、片側は来る秋で涼しい風が吹い
ているのだらう)

この和歌が詠まれたのは陰暦の六月
の末。立秋の前日で、七十二候は「涼風
至る」です。

「行き合ふ」とは「出合ふ」のこと。「季
節の変わり目」という意味もあります。
ふたつの季節が行き合ふ空を「行き合ひ

の空」と言い、なかでも夏から秋への変
わり目を「行き合ひの空」と呼ぶことが
多いそうです。

夏

から秋へと移り変わる頃、空で
は暑気と涼気が行き合って、夏
の雲と秋の雲が一緒に浮かびます。ま
もなく湧き上がる入道雲に混じって、刷
毛で掃いたような翳雲や巻き雲が姿を
現すと、高い空から少しずつ秋がしみ込
み始めているようです。

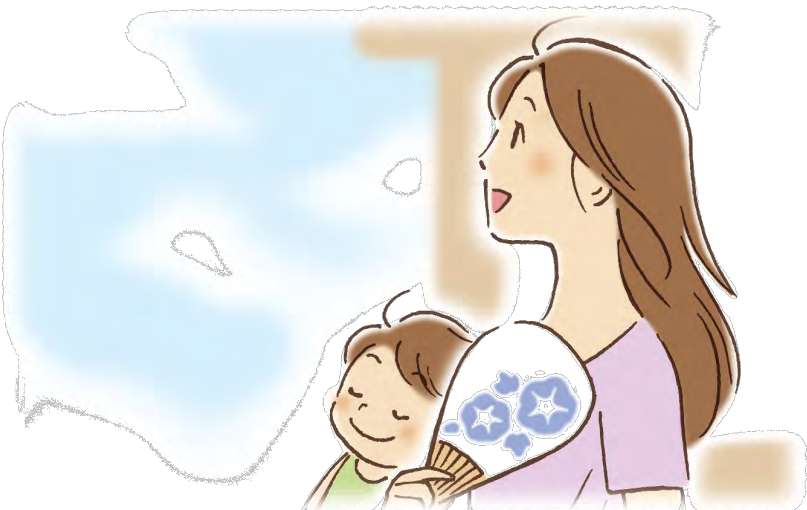
春と夏、夏と秋、秋と冬、冬と春。四
季の移ろいにつれて、天上ではふたつの
季節が行き交います。時は常に流れ、行
く季節と来る季節は幾度となく出会い、
そして別れていく。昔のひとたちは、そ
んな季節の変わり目や時の流れに敏感
で、呼吸と同じくらい自然に受け止めて
いたのだらうと想像します。

「この世は一冊の美しい書物である。

しかしそれを読めない人間にとっては
何の役にも立たない」

「ゴルドーニユの名言通り、美しい書物
を読める人と読めない人では、この世の
楽しさがまったく違います。」

せっかく生きています。自然から
の語りかけに耳を澄まし、心の目をしっ
かり開いて、「この世」という美しい書物
のなかで行き合ふ日々を存分にお楽し
みください。



お財布も、ちょっと贅沢

レシート撮影で
自動的に家計簿が完成!

家計簿アプリは便利でも、1回、2回と記録を忘れるうちにだんだん嫌になってしまふものです。ところが、そんな人でも「もしなら続けられる!」と太鼓判を押すのが「Receipt Reco(レシコ)」。レシートをスマホのカメラで撮るだけで、買ったものや値段などを自動的にデータ化してスマホに取り込んでくれる新感覚の家計簿アプリです。

最大の特徴は入力の手間を大幅に省いたこと。レシートを撮影すると店舗名、電話番号、購入日時、商品名、値段などレシートに記載されている情報はすべてアプリに記録され、ユーザーが登録する内容はタグと費用へ入ります。OCR機能によるレシート読み取り精度は96%。読み取り認識が間違っていた箇所は手動で編集できます。また、フォトメモ機能を使えばライフログとしても活用でき、蓄積されたデータを費目ごとにグラフ化すれば支出傾向が一目瞭然です。さらにEvernoteやFacebookとも連携しているため、買ったものや食べたものを友達と共有して楽しく家計管理できそうです。



これだけ高性能なのにアプリのダウンロードは無料。今のところiPhone版のみですが今年9月にはAndroid版のリリースが予定されていて、外部のWeb家計簿との連携サービスも始まるようです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

吉田兼好は『徒然草』の第百五十五段で、健康を季節の移り変わりになぞらせて示唆に富んだ指摘をしています。

「春が終わって夏になり、夏が終わって秋になるのではない。春は早くから夏の空気を作り出し、夏には秋の空気が混ざっている。秋にはだんだん寒くなり、冬の十月には小春の天氣があつて、草が青み、梅の花も蕾む。枯葉が落ちてから芽が息吹くのもない。地面から芽生える力に押し出され、耐えられず枝が落ちるのである。新しい命が地中で膨らむから、いっせいに枝葉が落ちる

のだ」(『徒然草』より)

人が年老いて病気になる、この世を去る移ろいは、自然のスピードよりも速いと吉田兼好は書いています。しかも季節の移ろいには順序があるのに、死の瞬間は順序を待たずにくれません。いずれは自分がこの世からいなくなることを誰もが知っていて、そ

れを不安に思うのに、そのわりには悠長で、健康に悪いと知りつつ不摂生をしたり病気の兆候を見て見ぬ振りをしたり、とても矛盾しています。

季節がいきなり変わらないように、急に体調が悪くなることはまずありません。夏バテによる体調不良が気になる時期です。とこそご自愛ください。



元気100倍 レシピ!



ナスの「皮」は美人食材

夏野菜を代表するナスの「実」は90%が水分なので高い栄養価は期待できません。その代わりに「皮」の部分には、女性に嬉しい「ナスニン」という成分が豊富に含まれています。ナスニンはポリフェノールの一種。抗酸化作用が高く、体内の活性酸素を取り除いたりコレステロールの吸収を抑えたりする作用があります。活性酸素は老化の大敵。ナスの皮は老化予防のパワーを秘めた美人食材なのです。

ナスの皮をむかず、オリーブオイルで炒めたり焼いたりすると栄養価の吸収率がアップします。また、ぬか漬けにするとビタミンB1 やカリウムが2倍以上になるとか。酵素たっぷりのぬか漬けはアンチエイジング効果も期待できそうです。



8月の賢者レシピ

ナスとひき肉のピリ辛炒め

ナスの「皮」には
ナスニンが豊富

ナスニンは
ポリフェノールの
一種

炒めたり
焼いたりすると
栄養価の吸収率
アップ!

◆ 作り方

- ① ナスはヘタを除いて 縦半分にして1cm幅の斜め切りにする。



- ② 180℃に熱した揚げ油にナスを入れ、透き通ってくるまで揚げ、油をきる。

- ③ 中華なべにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、赤とうがらしを入れて香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒める。

- ④ 豚肉に火が通ったら酒、ナスを加えてざっと炒める。



- ⑤ <A>を合わせて加え、少し煮て味を含ませたら片栗粉と水でとろみをつける。

◆ 材料 (4人分)

ナス：8コ
豚ひき肉：150g
しょうが(みじん切り)：小さじ1
にんにく(みじん切り)：小さじ1
赤とうがらし(小口切り)：2~3本
酒：大さじ2
サラダ油：大さじ1
揚げ油：適宜
片栗粉・水：各大さじ1と1/2

<A>
顆粒鶏ガラスープの素：小さじ1
オイスターソース：大さじ1弱
しょうゆ：大さじ1
塩：少々
湯：カップ1

幸せな 家づくり

中二階のような半階分ずらした居住スペースを「スキップフロア」と言います。

【メリット】

*壁ではなく目線の高低差を利用して視界を分断するので実面積以上の空間演出ができ、スペースの有効活用に役立つ。また動線も短縮される。

*床の段差によって空間に変化が生まれる（ワンルーム空間の分節に有効）。

*すれた床の間から光や風を取り込むなど
バラエティに富んだ採光・通風が可能。

*家全体がひとつの空間のような設計なので家族の気配を感じながら暮らせる。

*防火・準防火地域ではスキップフロアを「ロフト付きの2階」とすることで、法律上の防火のグレードをワンランク下げられる。



編集後記

またまた、うちのバカ犬、レオが脱走しました。これで通算3度目の脱走となりました。梅雨が明けてしばらく猛烈に暑い日が続いていましたがその暑さに体調を崩し気味だったレオを家族が気遣って比較的涼しい場所につなぎなおしてあげたり、玄関につないで扇風機で風を当ててあげたりとそれはもう「お犬様」状態の至れり尽くせり、家族中で世話をしながらあげていたのにもかわらず、それなのに、それなのにまた首輪抜けをして脱走していきやがったのです。首輪もあんまりキチキチにしめていたら苦しいだろうからと思っただけ少し緩めにしておいてあげようという優しい親心を見事に裏切り、散歩の帰りに「スポッ」と抜けて、あと一目散に「泉の森」の中に消えていきました・・・その夕方から夜にかけて家族で捜索をしましたが、見つからず。車にひかれたりしていないかと、とても心配でした。朝になり二度目の時と同じように警察のご厄介になっているとわかり妻が警察に引き取りに行くかと警察のオリの中にシレッとした顔で入っていたようです。さすがに本人もバツの悪さを感じていたようで2、3日は借りてきた犬のようにおとなしかったのですが4日目からは何もなかったかのようにいつもの顔をしています。「次に逃げたらもう探してやらないぞ!」ときよんとした顔で、聞いているのかいないのかわからないバカ犬レオに毎日文句を言っています。

『おかげさまで51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



またにげだし
ちゃった!!