

わたし日和

平成二十五年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

皆さんの今年の夏休みはどうだったでしょうか？私の趣味は「バイク」と以前に書いたことがあったと思いますが、ここ数年バイクにまたがる機会も減り、最近では一年で何回バイクに乗るか数えなくてもわかるくらいになってしまいました。んが、いよいよこの秋、何十年ぶりでしょうか、二十年ぶりですが「泊りがけバイクツーリング」に行ってみます。9月ではありますが残りの夏休みを利用して、関西方面へ高橋くん（マルエムプロパン所属）と二人旅の予定です。日帰りのツーリングは若かりし頃にはちょこちょこ行ったりしたのですが泊りがけとなると装備もそれなりに必要になります。バイクの調子を整えたり、準備段階から大変

だったりしてそれがまた楽しみなんですけどね。高橋くんとは学生のころにも二度ほど泊りがけツーリングに出かけていて学生にありがちな「時間はあるけど金はない」それを地で行くような旅をしたものでした。テントと寝袋をバイクの後ろにくくり付けて、基本的に野宿で汚さに耐えられなくなったら宿に泊まって風呂に入ることにしよう、そんなルールで大まかなゴールと大まかなルートだけ決めて何泊するのかも適当にして出発したものでした。一度目の泊りがけツーリングでは本州の



最北端を目指そうぜということになり下北半島の先っぽを目指したのでした。が、何故ここで変わってしまったのか最北端まで数キロのところにある「恐山」を見学してほんの数キロ先の最北端を見ずに帰ってきてしまったのです。大間まで行っていればもしかしたら安くてうまいマグロが食べられたかもしれないのに。

まだ当時は「おいしいもの」への興味よりは「どれだけ大盛りか」という質よりの量の年頃だったので旅先でも普通の定食屋に入ったたり、「コンビニで済ませたりでした。二回目の泊りツーリングは霧ヶ峰高原から飛騨高山を抜けて日本海に出て琵琶湖畔でジェットスキーに安眠妨害を受けて京都・神戸に出て汚い男二人が夕暮れのポートタワーに上り何十組というカップルに後ろ指をさされながら5秒でタワーを降り六甲山から神戸の夜景を見な

がら熱をだし、近くの公園の砂場で野宿をしフワフワになりながら帰ってくるという受難の旅だったのですが途中、唯一の記憶に残っているおいしいものが有馬温泉で風呂上り後に食べた人生初の「明石焼き」でした。「あれはおいしかったよねー」と高橋くんと話していたら「また行ってみるか？」ということになり今回のツーリングが決定したわけです。果たしてその明石焼きのお店がまだあるのか、うまく見つけれられるのかわかりませんが今度のツーリングはちゃんと温泉宿に泊まり、土地のおいしいものを食べるという「大人の」ツーリングをしてみようと思っております。あと心配なのは20年前にはあった体力は今は無いです。帰りは新幹線という事です。帰りは新幹線で帰ってきちゃいました！なんて事にならなければいいんですけどね。どうなっちゃうのか楽しみです。

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

姿勢と呼吸と心と

日

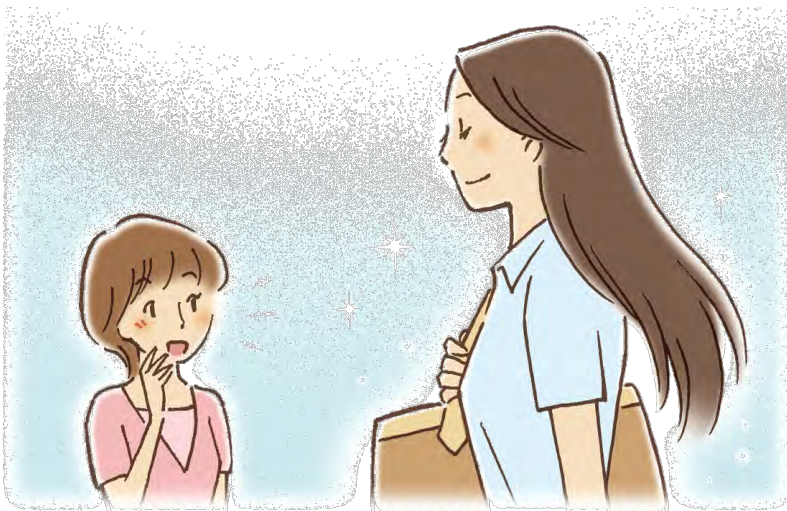
本語には「所作」という美しい言葉があります。振る舞いや身のこなしのことで、マナーや礼儀と同じように使われることもあります。けれど所作は、マナーや礼儀とはちよつと違うように感じます。所作はきまりやルールや目安のようなものではなく、その人の心が映し出されるもの。つまり人柄を表す仕草ではないかと思えます。

たとえば、高級レストランでナイフとフォークを優雅に使えるのはスマートですが、その人自身の振る舞いが雑だったらせつかくのテーブルマナーも台無しです。形だけが整っていても心が伴わなければ、そこに真の美しさはありません。けれど、目に見えない心にいきなりアプローチするのは難しいものです。禅に、「調身(ちようしん)・調息(ちようそく)・調心(ちようしん)」という言葉があります。禅の修行の根本は座禅ですが、座禅をするときの三つの心得といったところでしょうか。

座

調身とは姿勢を整えること。調息とは呼吸を整えること。調心とは心を整えること。この三つが整つと心安らかな境地に至り、座禅の意味が深まるそうです。

禅では心を整えるために呼吸を整え、呼吸を整えるために姿勢を整えます。「姿勢」と「呼吸」と「心」はそれほど深くかわり合っていて、お互いに結びついています。見えない、つかめない心を整えるために、まずは自分でコントロールしやすい姿勢から整える。これはそのまま「美しい人」になるための考え方に通じると思えます。外見ではなく「その人自身」が美しい人を思い浮かべてください。いつも背筋がスツと伸びて、ちよつとした動作も感じよく、物腰がかわらかくてゆったり落ち着いていませんか。もしくはトラブルが起つても冷静で、声を荒げることはないかもしれません。



それはおそろしく、その人の呼吸が整っているからでしょう。だから心も穏やかに整っているのだと思います。イライラしながら所作を美しくすることはできません。イライラしないから所作が美しいのではなく、振る舞いが美しいからイライラしなくなるのです。姿勢と呼吸と心は三位一体です。心が落ち着かないときは姿勢を正し、呼吸を整えてみましょう。丹田(おへそ)の下あたりを意識した呼吸は心を整える特效薬です。

お財布も、ちょっと贅沢

住宅ローン試算サイトで
返済計画を練る

来年4月に消費税の増税予定を控え、住宅購入を検討している人は少なくないでしょう。家を買うときに気になるのは住宅ローンをいくら借りれば無理なく返済できるかです。ネットの無料サイトでは金利が上がると返済額がどの程度増えるかなど様々な試算ができます。上手に活用すれば返済計画の参考になります。

たとえば年収と頭金と買いたい家の金額がほしい決まっている場合、初心者向けなのは毎月の返済負担や借入総額を簡単に試算するサイト。「ヤフー不動産」の住宅ローンシミュレーションでは希望の物件価格などをもとに毎月の返済額を試算できます。

試算では住宅ローンの金利設定が重要です。専門家によれば、まずは高めの金利で試算してみるべきとの



住宅ローン試算サイトで返済計画を練りましょう

こと。最低でも大手銀行の35年固定金利並みを想定するのが無難だそうです。みずほ銀行の試算サイトでは、金利変更を4回まで想定したシミュレーションができます。

返済期間も家計に影響します。「知るほど」との資金シミュレーションで繰り上げ返済の効果などを試算してみましよう。さらに将来の教育費なども考慮して返済負担の影響を試算するならば、住宅金融支援機構のサイトがおすすめ。中上級者向けなので詳細に試算でき、グラフ化で把握しやすいのも特徴です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

日本の食文化が花開いたといわれる江戸時代には、自然の素材を生かした新しい料理が次々に生まれ、多くの料理書が編まれました。『江戸料理百選』の著者、鳥崎とみ子さんによれば、江戸時代の料理は香料の使い方が巧みで驚かされるそうです。

たとえば胡椒（こしょう）。正倉院の御物にも残っている胡椒は室町時代から輸入が始まり、江戸時代には長崎港へ運ばれて来たそうです。胡椒が料理書に頻りに登場するのは独特の辛味と香りが好まれただけでなく、消化不良、嘔吐、下痢、腹痛などの症状に対する薬効にも

大いに期待が寄せられていたからでしょう。

料理書の中に、胡椒が主役の「胡椒飯」というものがあるそうです。炊きたての白飯に胡椒を挽（ひ）き混ぜ、だし汁をかけたいわゆる汁かけ飯です。今風に作るなら、

【1】鍋に鰹だしを入れて煮立て、醤油と塩で調味する（胡椒を味わうためにや

や薄味がおすすめ）

【2】熱々のご飯に黒胡椒を挽き、ざっくりと混ぜ合わせる。

【3】ご飯を器に盛ってだし汁をかける。

胡椒の辛味と香りが後口をさっぱりさせ、ごちそうのあとやお酒のあとをしめくりにピッタリです。夏バテで食欲が出ないときにもいいですね。



元気100倍 レシピ!



栄養があってお肌にも良くてダイエットにも向く「麩」はスゴイ!

「麩(ふ)」は室町時代に中国から日本に伝わり、古くから食されてきました。たんぱく質を中心にナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルがギュッとつまった栄養食です。また、麩に含まれるグルテンには痛みの緩和、血圧低下、胃液分泌の抑制、食後の血中インスリンの増加などの作用があります。さらに注目したいのはアミノ酸の一種である「プロリン」。肌の弾力を保つコラーゲンを作る成分で、体内でも作られますが、食事から摂るとさらに効果的だそうです。もうひとつ、低カロリーなのに保水性に優れ、満腹感を得やすいもの麩の特徴。今回はフードプロセッサーなどで粉にした麩を使ったダイエットレシピです。



9月の賢者レシピ

麩の粉で作る「お麩バーグ」

たんぱく質と
ミネラルが
いっぱい

コラーゲンの
生成にも役立つ

肉の代わりに
使うと
ダイエット食に

◆ 材料 (2人分)

小町麩：50g
玉ねぎ：1/4個
牛乳：・大さじ4
卵：2個
塩：小さじ2分の1
こしょう：小さじ4分の1
ナツメグ：適宜

※「小町麩」は
一般的な焼き麩です

◆ 作り方

- ① 小町麩はフードプロセッサーなどで粉にする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵以外の食材をすべて袋に入れ、手でよく混ぜる。



- ③ 牛乳の水分が全体にいきわたったら卵を入れ、再びよく混ぜる。

- ④ 味をなじませるために10分ほど寝かせる。



- ⑤ ハンバーグの形にして両面をフライパンで焼く。



和室での心得

とつとつの流儀

由緒正しい老舗の日本旅館は、存在自体が総合芸術といってもいいでしょう。ロビーや茶室、客室の建築やしつらえ、窓からの風景にいたるまで宿からのおもてなしの一環です。滞在中は存分に満喫しましょう。せっかくなので、上質なおもてなしを受けるにふさわしい作法も覚えておきたいものです。まず、客室はあくまで「借り物」であることを忘れてはいけません。欄間にハンガーを掛けるのはもってのほかで、床の間の掛け軸、花、絵画などの室内調度品を勝手に触ってはいけません。床の間に荷物や携帯電話を置くのも不作法です。

キャスター付きのスーツケースの場合、館内ではできるだけ手に持つか運んでもらうようにしましょう。外を引いてきたキャスターに汚れがついているかもしれませんし、ゴロゴロ引くのは見栄え良くありません。庭や渡り廊下でもキャスターを転がすのは避けましょう。部屋で荷物を広げる際にもスーツケースを畳にじかに置かず、シートやタオルを敷いた上で行います。

編集後記

八月の終わりにあるお客さん宅にて「昨日は、ちょっと富士山にシイタケ採りに行ってきたんだ」「へーいいですね、いっぱいおれましたか？」と私の問いかけにお客さんはニヤリとしながら「いっぱいとれたよ」とゴソッとアルバムを二冊持ってきて見せてくれました。そこに写っていたのは大量のシイタケだけではなく、巨大で立派な今にも匂いがしてきそうなマツタケくんたちの集合写真やら個別写真がたーくさん。「これ、ぜんぶ○○さんがとったんですか?」「おお、もちろん」そこには山のようなというか、ほんとうに山と積まれたマツタケ君たちがいました。その信じられないほどの大量のマツタケが採れる理由を伺うとやはり一朝一夕でできることではなく何年も通い(ストーリーカー行為)、地元の人に贈り物を届け(贈収賄)、信用を得て秘密の場所を聞き(恐喝)そういったことの積み重ねで今があるようなのです。いわく、「毎年さ、みんなが待ってんだよこれを」。来年からは僕も待っていいですか?」

『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



ぼくの夏休みはどこ〜?