

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十六年十二月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。

今年も残りあとわずか、となってきましたね。

毎年の事ながらあっといふまの一年ですが良いようにとらえれば、今年も充実(?)していたという事なのでしょう。気ぜわしくなりがちな12月ですが、カリカリせず、楽しいこともしっぱいあるので、その日のやることをやったら2014年の12月を楽しめたらいいな、とそんな心の余裕というモノを渴望してやまない今日この頃です。12月の楽しいことと言ったら何があるでしょう? 今の楽しみとしてひとつ取っておいてあるのは来年の新しい手帳を買うことです。去年やおとしも書いたかも知れませんが手帳は手書き派です。この時期、本屋さんにいくと「手帳コーナー」が幅をきかせてい

ますよね、あれを見ると「いるいる、ボクの手帳ちゃん」と変なハイテンションになりながら吸い寄せられてしまいます。毎年、こらえきれずに10月のはじめ頃に買ってしまい、新しく使い始める頃にはすでに新しくなくなっているという反省から今年ももう少し年の瀬を引きつけてから購入しようと思変更してみました。手帳についてこだわりがある方はけっこういると思いますが、私もかつて相当こだわりました。何せとにかく字が汚いので、書き込みスペースは大きなきやいけない、でも胸ポケットにスッキリはいらなきやいけない、曜日は月曜始まりでこぼつびに日曜がこなきや

いけない、さらに、手帳ですから予定が見やすく書き込めるか無駄な余白がないか、メモページが手帳の最後にたつぶりあるかなどこだわりだらかりりがなく、リフィルタイプのモノや少し大きめのモノ、予定表が片面タイプや見開きタイプなど数年にわたり手帳難民を経験したあげくどれも納得できず、ついには自分流手作り手帳を活用したこともありました。大学ノートのAのサイズ(A10×15センチくらい)のノートを買ってきてプリントアウトした一週間ずつのカレンダーをそのノートにノリでぺたぺた貼っていき、使いやすいように作っていたんですがこれはさすがに使いやすかったです。ですが見た目的には大変貧乏くさく最悪なのは作成に若干の間隔がかり、だんだん面倒になるのです。そんな私を難民キャンプから救ってくれたのは私自身でした。これと

言って良く吟味もせず何気なく使っていた最初の頃の手帳に戻してみたのです。それまでは結局、自分が持つ手帳に100%の使いやすさを求めていたのですがそう言ったドンピシャな手帳というものはなく、たくさんの書き込みスペースが欲しくなれば手帳はポケットに収まらず、細かな字でびっしり書き込むスペースが欲しいと思えばラフに使うときに困り、結局、完璧ではなく「ほぼほぼ、良い」と言うのが一番使い良い手帳なんだと落ち着き、今年もまた、スタンダードな手帳を買うことになりました。気づけば手帳の話だけでこんなにスペースを使ってしまう。いまさらですがこんなに吟味に吟味を重ねて選んで辿り着いた手帳に書き込む予定は「飲み会」「くらいが関の山なんですけどね。テへ。今年もありがとうございりました。良い、お年を・・・

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

話し上手は、知っているー！ 相手を説得したい時は、「フリーズ」

同

じ内容の話でも、話し手によつてずいぶん印象は違うものです。「まじ」そのとおりの「共感する」ともあれば、すんなりと入ってこないこともあります。

「うー」いった説得力は、経験や性格によつて上手い、下手の差が大きく開いてしまいます。しかし、ちょっとしたコツを知っていれば、だれでも説得上手に変身できます。今回は、相手を「説得したい」時に使える、簡単なテクニックをいくつか紹介します。

相

手を説得しようと思ったら、あなたはどうしていますか？「とにかくたくさん喋る」という方もいるでしょうが、やり方によっては逆効果です。それよりも、「フリーズ」、「話し方」、「聞き方」のポイントを押さえてみましょう。

フリーズは、相手が思わず納得してし

まう説得力のある言葉が必要です。「だから」といった理由があると、会話の内容に関係なく、話が正しいと思ってもらいやすくなります。

また、権威のある人の言葉はフリーズの印象になります。「〇〇教授によれば」といった権威づけは、安心感を生む心理的効果があります。

数字やデータを交えると、説得力が増します。会話の合間に「統計では」といった具体的な数字をもちこむと客観性を演出することができます。

これらフリーズにプラスして、話し方や聞き方も重要になってきます。本当に話の上手い人は、相手の言葉を聞く側に回ります。そして、質問をこころに相手の話を聞けば聞くほど、多くの情報が得られ、話し合いで優位に立つことができます。また、人は誰でも話を聞いてもらいたい気持ちを持っています。相手



の話にテンポよく質問を重ねることで好感をもたれるようになります。相手の気分が良くなったところで話を切り出せば、説得力アップ間違いなしです。実はこれらのテクニックは、セールスなどでもよく使われています。セールスの場合、早口で相手のペースに乗せられることもよくあります。自分が、このようなテクニックを使われていると感じたら、即断即決せず冷静に判断をすることをおすすめします。

お財布も、ちょっと贅沢

おいしく寿司をにぎる技！

ちらし寿司や巻き寿司は作るけど、にぎり寿司は難しそうで敬遠していませんか？にぎり寿司をおいしくにぎって、ご馳走のレパートリーを増やしましょう。

美味しくするポイントは、シャリ(酢飯)とネタの一体感です。職人がにぎる寿司は、表面はしっかりと固まり、内部には空洞があります。この空洞によって、噛んでるうちにシャリがほぐれ、飯粒とネタが渾然一体となるのです。

素人がにぎると、ネタを上から押す2本の指のところにだけに力が入りがちです。すると、シャリとネタが離れやすく味もバラバラになってしまいます。これに対し、職人の握り方はシャリ全体を均等に押し固めています。シャリをのせた左手は力を入れて壁のように形を保ち、右手の指はじわ

りと押さえるのです。この右手の指の力が左手の壁にぶつかって、シャリの外側をしっかりと固めるのです。ネタとシャリを「まごめる」イメージだそうです。力の入れ方のコツは、生卵を割れない程度に力いっぱいにぎるイメージです。

また、シャリは新米より古米の方がおすすめです。古米は水分の吸収が悪く、炊くと内部に隙間がたかくなでるので、ここに酢がしっかりと入り込みます。うちわであおいで急速に冷ますと、ツヤが出て粒がきれいに立ったシャリになります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 3】

じっとしてはいけません

華陀が言に、「人の身は労働すべし。労働すれば穀気きえて、血脈流通す」といへり。およそ人の身、慾を少なくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし、歩行して久しく一所に安坐せざれば、血気めぐりて滞らず。養生の要務なり。日々かくのごとくすべし。

『呂氏春秋』曰く、「流水腐らず、戸枢(こすう)も(むし)ば(ま)ざるは、動けば也。形気もまた然り」。いふ意(こころ)は、流水はくさらず、たまり水はくさる。から戸のぢくの下のくる(枢)は虫くはず。

この二のものはつねにうごくゆへ、わざはひなし。人の身も、またかくのごとし。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とごころ、気血めぐらずして病を生ず。食後にふすと、昼臥すと、尤(も)禁ずべし。夜も飲食の消化せざる内に早くふせば、気をふさぎ病を生ず。これ養生の道におゐて尤いむべし。

人の体は、時々運動をし、手足を働かし、よく歩き、同じ場所に長時間座らないようにすれば、血流がめぐり健康でいられます。

これは、流水は腐らないが、たまり水は腐ると同じです。開き戸の開閉する



軸は、虫に食われません。つまり、常に動いているものは、悪くなりにくいのです。

人の体も同じで、同じ場所に長時間すわったり、食後にすぐに寝てしまうと、病気になるやすくなっています。養生の道とは、こういうことをしないことなのです。

元気100倍 レシピ!



レンコンと肉で、世代を問わず好まれる味に

レンコンは、ハスの地下茎が肥大したものです。原産はインドといわれ、日本には奈良時代に仏教とともに伝わり、初めは観賞用でした。

主な栄養分は糖質(デンプン)で、体内でエネルギーとなって体を温めます。油と相性が良いため、天ぷら、きんぴら、油炒めなどにすると、レンコンの持つ特長を生かします。栄養素としては、ビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、デンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。



12月の賢者レシピ

レンコンと牛肉の海苔巻き天ぷら

ビタミンC効果で
疲労回復
美肌効果
風邪の予防

レンコンには
カリウム
鉄、銅、亜鉛など
ミネラルが豊富

レンコンは、
鉄分の吸収を助
けるビタミンB12
を含有

材料(2人分)

牛肉(赤身薄切り) …150g
れんこん …一節
海苔 …1枚→6等分しておく
しょう油 …小さじ2
酒 …大さじ1
卵 …1個
青じそ …6枚
かたくり粉 } …適量
揚げ油 }
すだち }

1 牛肉は長さを半分に切り
しょう油、酒を合わせた中で
下味をつける。



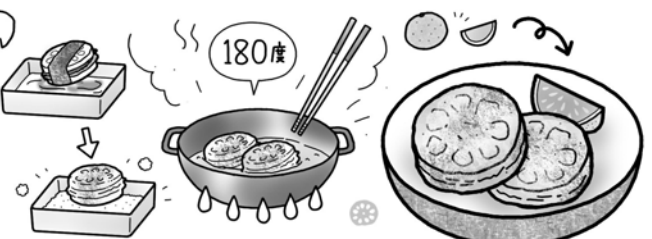
2 れんこんは5mm厚さくらいの
輪切りにし(1人分6枚)、水にさらす。



3 れんこんの水けをきり、
牛肉と青じその葉をのせて
もう1枚ではさみ海苔で巻く。



4 溶き卵、かたくり粉各少々を順につけて、
180度の揚げ油できれいに色づくまで揚げる。
皿に盛り、くし形に切ったすだちを添える。





箸づかいのタブー

- 重ね箸
同じ料理ばかり続けて食べる
（×）
- こみ箸
箸で食べ物や物を口に押し込んで
頬張る
- 指し箸
箸先で人や物を指し示す
- ちぎり箸
箸を両手に一本ずつ持って料
理をちぎる
- 涙箸
箸から箸へ食べ物を受け渡す
料理の汁やしょう油などを箸
からポタポタたらし
- 拾い箸
箸から箸へ食べ物を受け渡す
- 渡し箸
器の上に箸を渡して置く
- ねぶり箸
箸についたご飯粒などを口で
なめてとる
- 探り箸
食べ物に箸を突き刺す
- 寄せ箸
探るように料理をかき混ぜる
- 迷い箸
箸先で器を引き寄せる
- ねぶり箸
どの料理を食べようかと、料理
の上で箸を動かして迷う

とつとつの流儀

箸づかいには、いくつかのタブーがありま
す。会食の席などでは、これらの箸づかいを
しないようにしましょう。

編集後記

十一月の最初の連休に、ふと思い立って
長野県の善光寺までドライブしてきました
た。というのも毎年、毎年「紅葉狩りに
行きたいな」と思いながらも気がつく
紅葉シーズンが終わわり、冬まっただ中
ということが続き、こんなことでは一生紅
葉狩りに行くことが出来ないじゃないか
と現状を打破するべく「えいっ」と暗い
うちから起きだして出発しました。圏央
道、中央高速と夜明け前の暗い道をひた
走り、諏訪湖のあたりで夜が明けまし
た。善光寺に着いたのは朝、七時半ご
ろ。お寺の朝はさすがに早いらしく、す
でに偉そうなお坊さんが何か行事を執り
行った後みたいでした。善光寺は歴史も
古く立派なお寺で境内も詳しくはわかり
ませんがとても立派な雰囲気でした。残
念なことには紅葉を楽しむにはまだ時期
が早かったようです。さらにもう一つ残
念だったのは参道に軒を連ねる各種飲食
店の営業時間には3〜4時間ばかり早
かったらしく、看板を見ては「美味しそ
うなお蕎麦屋さんだなあ。」「うわ、わ
さびか、いいなー」「あ、こんなことに
もマカロンが売ってるー」・・・
あきらめて、空腹のまま家路につきまし
た。渋滞にはまるのが嫌なので9時に善
光寺を出発して昼すぎに家にたどり着き
ました。参道のお店はまだ営業していま
せんでしたがそれでも約一時間半善光寺
をそれなりに堪能でき、有意義な日曜の
午前中でした。

『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



年末か、
今年は年賀状
書いてみるかなあ