

わたし日和

平成二十七年五月号

風薫る五月の到来、新年度をひと月過ごし少し足取りも軽やかに感じる季節となりました。今回は佐藤君が諸般の事情?により多忙の為、私、高橋が書面を務める事となりました。執筆デビューです(笑)。何卒宜しくおつきあい下さいませ。

さて、五月です。アウトドアシーズンの本格到来です。今回のゴールデンウィークは29日から6日まで最長8日間の長期休暇なんて方々もいらっしやるのか…。ちょっとした心のボーナスですね! 私の住む相模原市では恒例の大風祭がありますし、15日は京都で葵祭、末には横浜開港祭と全国各地で何かしら賑やかな行事が催されます。もう体が三つも四つも欲しい!

と、そんなししゃも目白押しの日ですが、他にも日本人にはとってまなじみの深い行事がありました。そうです、田植えのシーズン到来です!

私が小学生まで過ごした滋賀県は、近江米で知られた米所でありまして、まだトラクターやコンバインなどは少なく、のどかな(といっても重労働なんです)が、田植えの風景を眺めながら魚取りにザリガニ取りにといそしんでいたものです(笑)。

そんな脳天気遊ぶ私達には全く想像出来ませんでした
が、実はこの田植え



からは本格的に気候との勝負だった様です。もちろん天気の良い日に行うのですが、田植え後の天気の善し悪しで苗の根付きも変わるそうです。その後も雑草を取ったり病気を予防したり、台風なぞ来ようものなら、もう夜もおちおち寝てはいられなかったことでしょう。学校が休みになって浮かれ気分でロウソクを用意していた私は、全くもっておめでたく育ってしまいました(反省)。

そんな無邪気な子供時代からお米にお世話になってきました。気づけば今やお米の種類は1000種にのぼるとか。そんな中でも私の心と味覚を虜にしたのが、“幻の米”と謳われた「ササニシキ」です。

1990年頃にはコシヒカリに次ぐ作付面積を誇り、あっさりとした食感を冷めてもおいしく、おにぎりにしてもってこい、ベタつきも少なく寿司職人が好むとか…。ただ残年ながら最近あまり見かけないんです、ササやん。

で、最近久しぶりに入手しまして、早速炊きました。あこがれのササやん!これまた美味しいこと(泣)。もちろんガスで炊きました。最近のガスコンロは炊飯機能もついているので、火力を炊飯の文字の位置に合わせて、スイッチ一押しで「はじめちよろちよろ」を見事に再現!ガスならではのふっくらツヤツヤ甘みの感じられるお米に炊きあがります。是非お試しあれ。

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

隠し続けることができない三つのもの 太陽と月と真実

仏

陀(フッタ)は、「世の中には長く隠しておくことができないものが三つある」と語ったそうです。太陽と月、そして三つ目は真実です。

雲は、太陽や月を隠すことができますが、永遠に隠し続けることはできません。いっくら雲ががんばっても、必ず晴れた日がおとすれ、太陽や月が空を明るく照らすでしょう。真実も、一時隠せたとしても、永遠に隠し続けることはできないということです。

嘘を言うことは、誰にでもできます。そのため、身近な細かい嘘から、国家的な大きな嘘まで、世の中には嘘があふれています。しかし、どんなに意入りに取り繕ったとしても、真実のもつ大きな力を隠すことはできません。隠すことが出来れば、真実が、めちやうにちやうで顔を出してくるのでしょ。

「嘘も方便」といって、時には必要に迫

られ嘘をつくこともあるでしょう。それでも、嘘をつくと自分は楽しいものではありません。

ま

た、嘘をつくと相手は他人だけではない、自分自身に對して、大きな嘘をついている人のほうが多いくらいかもしれません。

もしかしたらあなたも、不平不満や、居心地の悪さ、罪悪感、そういった認めたくないものに気がつかないふりをしていませんか。もしそうなら、どんなに上手に自分を騙そうとしても、騙しきれぬものではないかもしれません。そして、自分に嘘をつくことは、自分を傷つけるのと同じことです。そんなことをせず、自分の気持ちに正直になっみてくださ。そのほうが楽しく、充実した毎日になるはず

そ

うはうって、も、「全てに正直に生きる」といふのは、簡単なことではありません。ですから、うまうまといから少しずつ始めてみませんか。

まず、自分自身にしっかりと向き合おう、心の声に耳を傾けてみてくださ。そして、「真実は長く隠しておけない」事に気が付けば、あなたの人生はよりよいものになるでしょう。それを見て、仏陀もニコリと優しく微笑んでくれることでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

女性にブーム！
セルフおきゅう

年齢を問わず、女性の間で「セルフおきゅう」が流行っています。初心者でも、シール台座つきのタイプのおきゅうなら、手軽に始められます。火を使うタイプだけでなく、発熱剤入りの貼るタイプなども市販されているので、好みのものを選んでください。

しかねませんので注意してください。

おきゅうを施す時間帯に特に決まりはありませんので、リラックスできる時間や場所で試してみましよう。一つのツポにおきゅうを据えると、その部位だけでなく、全身が整っていくのも面白いところです。

ツポの場所は、おきゅうの説明書に詳しく書かれています。冷え症には「大谿（たいけい）」（内くるぶしのすぐ後ろのくぼみの中心）、「肩こり肌荒れには「曲池（まげいけ）」（腕を曲げたときにできる肘の内側のしわの親指側の端）」などが女性におすすめのツポです。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 7】

健康に自信がある人ほど、過信は禁物！

養生の道は、たの（恃）むを戒しむ。

わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少（し）いゆるをたのむ。是皆わざはひの本也。刃のと（鋭）きをたのんで、かたき物をきれば、刃折る。気のつよきをたのんで、みだりに気をつかへば、気へる。

脾胃のつよきをたのんで、飲食・色慾を過ぎば、病となる。

養生の道では、「過信や依存」を戒めています。

「自分は体力もあつて、強く健康で病気とは無縁

だ、「若いから少々無理をしても大丈夫」、「病気もだ

いぶよくなったから、それほど気にしなくてもいいだろう」。こんなふうに過信するのはよくありません。養生にとって、このような過信は、悪い結果を招くことになります。

刃物は、刃が鋭いからといってなんでも切れるわけではありません。刃物の限界を考えず、無理に硬い物を切っているのは刃が折

れてしまいます。

人間だって同じことです。いくら気力にあふれて元気な人でも、やたらと張り切っていると、力が無駄遣いをしていくと、やがて気力もなえ元気がなくなってしまうでしょう。内臓や心肺機能が丈夫で問題ないとしても、全く気を使わず、暴飲暴食を繰り返したり、色慾を過すことも、病気のタネを自らまいていくようなものです。



元気100倍 レシピ!



美肌のために！アミノ酸効果で美しく

きんめだいには、脳の働きを活発にするDHA（ドコサヘキサエン酸）、血液をサラサラにするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。しかも、他の白身魚に比べミネラルやビタミン類が多く、コラーゲン、アミノ酸もたっぷりで美肌作りに最適な食材です。

アクアパッツアは、お鍋ひとつで手軽に作れる簡単料理ですが、見栄えもよくおもてなし料理としても大活躍まちがいなし。タラ、メバル、真ダイなど好みの白身魚でも美味しく出来ます。



5月の賢者レシピ

きんめだいのアクアパッツア

アミノ酸は
肌、髪、爪を整え
脂肪も燃やす
女性の味方

きんめだいは
海のルビー
おめでたい席
に喜ばれる魚

アクアパッツアを
蒸す目安は
あさが開いたら
出来上がり

材料(2人分)

きんめだい……………2切れ
あさり
(砂抜き済みのもの) ……150g
ミニトマト……………5~6個
アスパラガス……………1束
パプリカ
(好みの色のもの) ……3~5個
ニンニク……………1かけ
オリーブオイル……………大さじ1
タイム……………3~4枝
水……………50ml
塩、コショウ……………適量

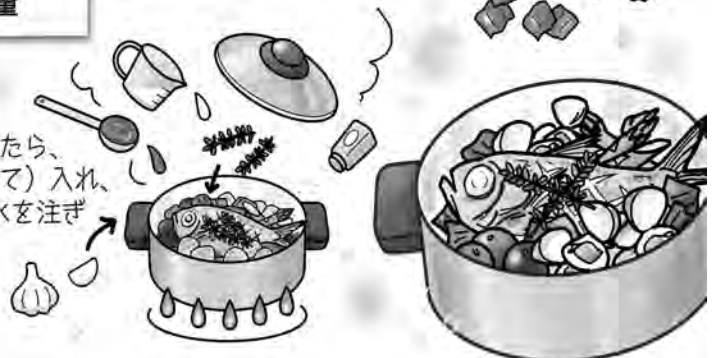
1 ウロコを落としたきんめだいの皮の表面に切り込みを入れ、全体に軽く塩、コショウをまぶす



2 あさは殻をこすり合わせて洗い水気をとる。ミニトマトはヘタを取る。アスパラガスは硬い根元を落とし、斜め半分に切る。パプリカは、種を取り食べやすい大きさに切る。



3 鍋にオリーブオイルとニンニク1かけを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら、きんめだいを(皮目を上にして)入れ、周りに②、タイムを並べ、水を注ぎフタをして弱火で8分蒸す。仕上げにコショウをふる。



幸せな 家づくり

部屋の印象を大きく変える、カーテン・ブラインド



カーテン・ブラインドなどは、遮光や目隠しなどの機能面だけでなく、インテリアの側面も併せ持っています。色選びは重要ですが、それだけでなく、材質、形状、光の透過性なども同じくらい大切な要素なので、よく確かめましょう。

また、どんなアイテムを選ぶかは、コーディネートに大きな影響を及ぼします。選び方のヒントとしては、「部屋のポイントにするか、しないか」で考えるといいでしょう。窓辺を部屋と一体化させたい場合は、ブラインドのようないフラットなアイテムで目立たせない。逆に窓辺を華やかにしたいなら、布のギャザーや大きな柄を使用したカーテンにする、といった具合です。

編集後記

私には伊豆の南端に釣りの師匠がおりまして。と言っても以前勤めていた会社の同僚なんです。場所柄もっぱら海釣りが専門でした。私の釣果は毎度さっぱりなんです。針先のエサを横目にシラくつと泳ぐ魚たちを見ているだけでも心地のよいものです。(いや、やっぱり食いついてー)

そんな私の師匠が、何を思ったかアユの如く遡上をはじめまして。そうです、渓流進出、淡水開拓(?)です。あこがれのルアーフィッシングです!

ことある毎に釣果の報告が丁寧写真付きで送られてきます。なかなかの大物を見せつけるんですよ。いいな〜いいな〜。

そしてついに私も師匠に道具一式借りて行ってきましたルアーデビュー! ところが、まず渓流はひたすら歩くことから始まります(泣) 駐車場から樹林を下り川辺へ。そこから竿(ロッド)と言うそうです(を振り振り上流へと釣の場を移動していくんです。私には苦行。日頃の運動不足がこんなにも体感出来るなんて…。でも、せせらぎとマイナスイオン?で気分爽快! 釣果は…明日があるさ!

みやげ話はもうおなかいっぱい。さかな釣ってきてよ〜!



『おかげさまで52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