

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十七年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年は夏が早目に終わり、秋になってきたなあと感じていたら木枯らしが吹き、もう冬支度の時期ですね、はやいものです。残念ながら今年も憧れの「マツタケ」さんにはついにお目にかかる機会もないまま秋が終わってしまいました。お客す。しかし先日、発見してしまいました。お客さんから柿をいただいたのですがもうプニユプニユになってるくらい熟れていて、それを大事に持ち帰り、夜に家族でいただいたのですが、そのメチャクチャおいしかったこと！ 数年前にこれも頂いたのですが初めて高級干し柿を食った時も「こんなにおいしい干し柿が宇宙に存在していたとは！」とビックリ仰天したものでしたが、今回の柿はふつうの庭になっていた（失礼な！）普通の柿が単純にぎりぎりまで熟

れていただけだと思うのですが、いた

いた「高級干し柿」にも負けないほど、プニユプニユな柿は絶品でした。でも一つだけと突然変異でその柿だけうまいのかもしれないと思ったのもう一つ食べてみたのですがやはり絶品で、うちの次男にも「うまいから食ってみろ」とすすめたのですが売り物ではない普通の柿は見た目はあまり高級感はなく、と言うよりむしろ腐る寸前、あるいは腐りかけ。そんな見た目の柿に次男は食らいつくことはありませんでした。ただの普通の柿（失礼。）も真っ赤に熟れると甘くトロトロになるんだと今回初めて知りました。柿と言うとこれまでは果物の中でも地味な感じでそれほど甘い

わけでもなく、レモンなど柑橘系にあるようなさわやかな風味があるでもなく、中途半端な奴だなあくらいのイメージしかなかったのですがすべてそれは私の勘違い。真っ赤に熟れた柿は高いメロンのようにあまくくてトロトロで最高においしいんですね、日本の果物界の実力者だったわけですよ。恐れ入りました日本のふつうの柿。

そんな滋味にあふれる秋ですが何かとイベントが多いのも秋です。これまでお伝えしそびれていましたがマルエムプロパンは今年も大和市の総合防災訓練に参加してきました。ことは下福田中学校でおこなわれました。一般の方の参加・見学者数はそれほど多くなかったのですが自治会関係の方が多くお見えでした。

そして初期消火技術大会という大和消防署が後援の大会がありマルエムも毎年のように出場しているのが上がり（？）昨年から審判員を拝命いたしております。（つかいパシリです）

後日、慰労会と称して無銭飲食をさせてもらえるのでこれが楽しみです。それから県のガス協会主催でガスメーター回収事業も9月に行いました。これは皆さんのご家庭につけさせていたでているガスメーターが古くなって使用期限が終わり廃棄されるものを回収して業者に買い取ってもらい、そのお金を元手にして県内の養護学校などの施設に厨房設備や暖房設備として寄贈するという事業を毎年行っています。お宅についてい



# 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

## 四季折々の土瓶蒸し 一年を通じて楽しめる日本の味

### 土

瓶蒸しといえば、秋の味覚・松茸を使ったものが定番料理です。

そのため、この季節なら土瓶蒸し用の器が売られているのを見かけるかもしれませんが、「秋にしか使わないのもったいない」と思うかもしれません。しかし、実は土瓶蒸しは一年を通じて、吸い物、煮物として楽しめる料理です。また、専用の器がなくても、家にある急須や、茶碗蒸し用の器などでも代用できます。

調理方法も、器に材料と出汁（だし）を張ったら、器ごと湯を張った鍋に入れて蒸すだけと簡単です。それでいて、おもてなしにもピッタリの日本料理ができてあがります。土瓶があれば、直火にかけて調理することもできます。

汁物として作るなら、通常のお吸い物より少し塩分濃度を控えめにした出汁に、季節の食材を加えて加熱します。具

### 季

節によって、どんな食材が使えるか、例を挙げてみます。

- 1月 白魚、カニ、タラ白子
- 2〜3月 蛤、アサリ（味噌仕立て）
- 4月 鯛、山うど、たけのこ
- 5〜7月 穴子、タコ、コチ、※フッコ（※ススキの子）
- 8月 鮎、ウナギ、焼き梅
- 9〜10月 松茸、きのこ
- 11〜12月 ハゼ、百合根

これらは一例ですので、おいしい出汁が出る旬の食材を使い、四季折々の土瓶蒸しを工夫してみてください。

煮物仕立ての土瓶蒸しを作るなら、塩分濃度を濃くし、鶏肉、海老、かまぼこ、銀杏など、いろいろな材料を「ぎやかに取り合わせて楽しめます。」

### こ

こでもうひとつ提案。作った料理に名前をつけてみませんか。

西洋料理では、○○風△△焼き□□添え、というように、料理名を見ただけでその料理が想像できる名前がつけられます。日本料理では、しぐれ煮、利休焼き、ひばり和えなど、文学的な料理名も多くみられます。食材の産地名を冠したり、季節の風情や色から発想して考えるという手もあります。

オリジナルの料理名に、イラストを添えたカードを食卓に置けば、料理が一層おいしくなり、食卓がさらに楽しくなること間違いありません。



# お財布も、ちょっと贅沢

電子レンジで  
パスタをゆでる

パスタをゆでる時、一般的にたっぷりのお湯を用意するように指示されています。しかし、たくさんのお湯を沸かすのは、面倒くさいし、もったいないような気がします。

ところが、お湯が少ないと、パスタを鍋に入れたとき急激に温度が下がってしまい、再沸騰するのに時間がかかってしまいます。すると、袋に書かれた時間で上手くゆでることができません。また、湯がたっぷり鍋にゆとりがあると、対流がおこり麺がくっつきにくくなる効果もあります。そのため、麺類をゆでる時には、やはり多めのお湯が必要なのです。

それでも、あまりお湯を沸かしたくないという時は、電子レンジを使ってはどうでしょうか。パスタは、その重さの約2.5倍

の水分を吸収します。パスタ100gに対し、熱湯250cc、オリーブオイル少々を耐熱容器にいれ、袋の表示時間通りに500Wの電子レンジで加熱するとゆであがります。

耐熱容器は、電子レンジでパスタがゆでられる専用商品もありますが、家にあるものでも大丈夫です。麺が容器より長い場合、適当な大きさに折ってください。また、電子レンジの機種や容器により多少時間が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。電子レンジで麺をゆでれば、加熱している時間に他の作業ができるので、料理の効率もあがります。



# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 13】

健康に気を配り、元気に

長生きしよう

人、毎日昼夜の間、元気を養ふ事と元気をそこなふ事との、二の多少をくらべ見るべし。

衆人は一日の内、気を養ふ事は常にすくなく、気をそこなふ事は常に多し。

養生の道は元気を養ふ事のみにて、元気をそこなふ事なかるべし。

もし養ふ事はすくなく、そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元気へりて病生じ、死にいたる。

この故に衆人は病多くして短命なり。かぎりある元気をもちて、かぎりなき慾をほしめまゝにするは、あ

やうし。

健康を増進する行動と、

健康を損なう行動、どちらを多く行っているでしょうか。多くの人は、健康増進のための行動は少なく、

健康を損なう行動が多くなりがちです。

養生というのは、元気を養うべきで、元気を損なう行動は厳禁です。もし、健康を保つための行動はあ

まりせずに、体に悪いことばかりしていると、やがて病気になる、最悪の場合死に至ります。

多くの人が健康に気を配らないため病気になる、命を縮めてしまっている。人間に与えられている元気には限りがあります。限らない欲望のために、元気を消耗してしまうのは、もったいないし危ないことです。



# 元気100倍 レシピ!



## 玉ねぎたっぷりナポリタンスパゲティ

和食にも洋食にも合い、普段から出番の多い玉ねぎ。そんななじみ深い玉ねぎですが、実はすぐれた健康効果を持っています。まずは辛み成分の「硫化アリル」。血液をサラサラにすることで、高血圧、動脈硬化などの血管障害を予防してくれます。次に、皮の部分に多く含まれるケルセチンという成分。これはポリフェノールの一種で、抗酸化作用や抗がん作用がある上に、脂肪の吸収を抑える効果もあるそうです。もちろん、皮の部分だけでなく、白い部分にも含まれているので、いろいろな料理でたくさん食べたいですね。



### 11月の賢者レシピ

### 洋食屋さんのナポリタン

ケルセチンは  
水溶性なので、  
なるべく水に  
さらさずに

発汗作用・  
解熱作用があり  
風邪の  
初期症状に

洋食屋さん風の  
コクを出す  
隠し味は味噌!

#### 材料(4人分)

スパゲッティ.....300g  
サラダ油.....大さじ3~4  
ウインナー.....8本  
玉ねぎ.....1個  
ピーマン.....4個  
マッシュルーム.....50g

#### <A>

ケチャップ.....1カップ弱  
ウスターソース.....小さじ1  
顆粒コンソメ.....小さじ1  
味噌.....大さじ1  
塩コショウ.....少々

- 4 ゆであがった  
スパゲッティを入れて炒め、  
<A>を加えて混ぜ合せる。  
味見をして、塩コショウで  
調えたらできあがり

1 ウインナーは1本を斜め2つ、  
玉ねぎは5mm幅、  
マッシュルームは薄切り、  
ピーマンは種を除いて輪切り

2 スパゲッティを  
たっぷりのお湯で、  
袋の表示時間通りゆでる

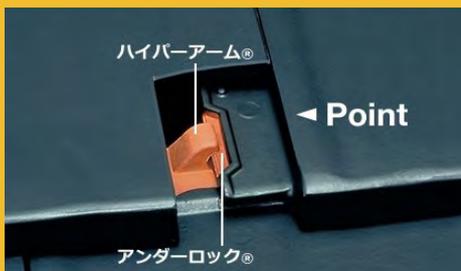
3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、  
ウインナー、玉ねぎ、マッシュルーム、  
ピーマンの順番で入れて炒める  
目玉焼きを  
トッピングしても  
オーケー♪

どきどきががり!!

## 屋根の耐震性をどのように考えればいいでしょうか

幸せな  
家づくり

瓦の耐震実験（三州瓦公式HP）



瓦をロックする防災瓦（榎鶴弥）

木造建築の場合、屋根は地震発生時に揺れの影響を大きく受けます。屋根が重いと、上部に大きな力がかかり、建物が激しく揺れる可能性があります。また、重みで建物自体にも、大きな力がかかることとなります。そのため、スレートなど軽い瓦を使うと、建物への負担が少なくなります。また、急勾配の屋根は、瓦の落下も心配されません。

屋根の形状や瓦の種類にかかわらず、安全性を高める工法も開発されています。耐震性を考えた工法は、台風の強風にも強く、瓦がずれたり、飛んだりしません。瓦の種類や工法について、しっかりと確かめることが大切です。

## 編集後記

先月、富士山の7合目付近まで行ってきた話を書きましたがその二週間後、今度は登山装備をそれなりにそろえて山頂を目指して再び富士山を目指しました。

一度目の挑戦の時に失敗したペース配分も頂上まで行くつもりで計画し、バテないように水分補給や栄養補給も考えながら富士宮口5合目から朝の4時半に登り始めました。前日はワクワクしすぎて3時間ほどしか眠れず、食へ過ぎた朝ごはんのせいでいつトイレに行きたくなるかヒヤヒヤな、そんな体調不完全な状態でしたが「トイレ大丈夫かな」と心配しているうちに9合5勺の山小屋までたどり着きました。そこから山頂までの最後の登りはそれまで以上の急坂でしたがヒーヒー言いながらも、なんとかよじ登ることができ、山頂の上にある本当の頂上である剣ヶ峰まですごい強風に吹かれながらも到達することが出来ました。ただ、そこまで体力は尽き果て、下山は鼻を垂らしながら目はうつろとなり、ヨレヨレのぼろ雑巾のような状態で5合目に戻ってきました。「二度と登るもんか！」というのが直後の感想でしたが今はさらに冬の山の装備を整え次の挑戦の機会をうかがっています。ただ冬の富士山は初心者に行くところではないという事なので5合目付近で冬の山の訓練をしてからという事になりそうです。

今度は登山か・・・  
ダイエットはどう  
なったんだろうなあ  
ま、いっか。



『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