

# わたし日和

平成二十八年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

20年くらい前になりますがアメリカ一人旅をしたことがあります。いわゆるバックパックと言っスタイルです。とは言え期間は二週間ほどで最終目的地にはサンフランシスコで板前をしている友人宅に寄って行くこうと考えていました。事前に予約しておいたのは飛行機のチケットと二日目くらいまでのホテルだけであとは「何とかなるんじゃないかな」という安易な感じで英語力もかなりあやしいものでしたが、若さだったんでしょうか、アメリカには憧れもありましたし、見たいものもいっぱいあったんでしょつね、佐藤青年はぼろいTシャツとシーパンに汚いリュックという強盗除けのアイテムを身に着けて意気揚々と成田に向かいました。しかしいよいよ搭乗時刻が近づきスポットにノー

スウエストのジャンボが駐機している様を見て、痛烈な後悔が渦巻き始めました。「どうしようオレ、英語そんなにしやべれなかったなあ・・・」それまでは「なんとかなるべ！」と少しも心配してなかったのですが巨大なアメリカのジャンボジェットを目にして（日本のジャンボも同じ大きさですが。）圧倒されてしまったのでしよう。この時ほど突然の体調不良に襲われたと思ったことは後にも先にもありません。残念ながら体調はすこぶる良く、私を乗せたジャンボはアラスカのアンカレッジ上空を過ぎカナダの大湿原地帯の上空を何時間も飛び続け、憧れのニューヨーク、マンハッタン上

空に到達しました。機長のサービスでしょうか、ただの時間調整だったのかわかりませんがマンハッタン島上空をかなりの低空で旋回してくれたので当時はまだ健在だったワールドトレードセンター（双子のビルです）やセントラルパークがばっちり見えました。翼下には自由の女神像も見えていました。佐藤青年は成田でのナーバスボーイではありません。機内ではビフトトメイトジュース（※とまとジュースのこと）をたらふくいただきました。上機嫌です。空港についてはからはネイティブイングリッシュに四苦八苦しなからも目的のホテルに着き、貧乏旅行のはずが係りの人の手違いでゴージャスな部屋に泊まりました。ここから本格的に旅が始まるわけですが紙面の都合上、端

折って書きます、次の日マンハッタンをうろついた後、首都ワシントンDCに移動スミソニアンで航空博物館と自然史博物館を見学、デンバーに行き、ラスベガスにいき、グランドキャニオンに行き、ラスベガスに戻り、ソルトレイクシティに行き、アムトラック鉄道に乗りサンフランシスコに到着。友人宅では和食で歓待を受けましたがNYでは夜、銃声とそれに続くパトカーのサイレン。ソルトレイクの駅待合室では薬物中毒の方々の逮捕劇に遭遇し、怖いので待合室でなくホームに出でごろ寝をしていたら向かいのホームの裏側で2、3発の軽い銃撃戦を目撃することになるなど割と刺激的な旅でした。また行きたいですが、今度はバックツアーがいいかな。





# お財布も、ちょっと贅沢

～救急箱～  
いざという時のために

いざという時のための、救急箱を用意していますか？用意した救急箱は、家族の誰もが使えるよう、いつも決まった場所に置いておくのが大切です。

救急箱の中身は、家族構成、年齢、性別などを考え必要なものを用意します。使ったものは補充し、年に一回は使用期限を点検しておきましょう。

また、開封してしまった薬は、早めに使い切る必要があります。分包タイプの顆粒や、PTP包装の錠剤、カプセル剤であれば、表示してある使用期限まで大丈夫ですが、ビン入りの錠剤は、開封したら6ヶ月ほどで使い切りましょう。シロップ剤は、冷蔵庫保存で6ヶ月、常温なら3〜4ヶ月、目薬は1〜2ヶ月で使い切りましょう。目薬の場合、液体内に結晶が見えて

きたら、2ヶ月たっていないくても使用できません。

薬は、水かぬるま湯（白湯・さゆ）で飲むのが基本ですが、緑茶やウーロン茶で飲んでも問題はありませんが、水分なしで薬を飲むと、薬がのど（食道）に引っかかったまま溶け出し、食道の炎症を起こして潰瘍になったり、粉薬が気管に入りり肺炎を引き起こす危険があります。また、水分は薬を水で溶かして吸収を促すため、薬によっては、水なしで飲むと溶けずにそのまま排泄されてしまいます。薬は必ず、コップ一杯程度の水分と一緒に飲むようにしましょう。



# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 21】

自宅では、心静かに気を養いましょう

ひとり家に居て、閑（しずか）に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是心を樂ましめ、気を養ふ助なり。貧賤の人も此樂つねに得やすし。もしよく此樂をしれば、富貴にして樂をしらざる人にまさるべし。

家の中で一人、穏やかで静かに日常を過ごしていけば、気を養うことにつながります。

先人の書物を読むなど、読書をするとう気分が落ちつきます。詩歌は、黙読するだけでなく、声に出して

みてください。お香やアロマで部屋を満たし、風景や月、草花を眺めてみましょう。ガーニングで草木と触れ合ったり、季節の移り

変わりを肌で感じるのも

良いことです。お酒を少々いただいたり、煮物などつくってみてはいかがでしょうか。これらは、心を樂ませ、気を養う方法のいくつかです。

そして、このような楽しみ方を知っている人であれば、お金持ちであっても、真の楽しみを知らない人よりも幸せといえるでしょう。



# 元気100倍 レシピ!



## 見た目も鮮やかな野菜料理

青梗菜（チンゲンサイ）は、ビタミンCやベータカロチンなどのビタミン群をはじめ、鉄・カルシウム・リンなどのミネラル成分や、食物繊維を豊富に含みます。特に免疫力を高めるベータカロチンは、ピーマンの約6倍にもなります。ベータカロチンは、体内でビタミンAに変化する成分で、肌の乾燥も防いでくれます。ビタミンの吸収が良くなるように、油と組み合わせる料理がおすすです。今回のように下ゆでする際は、沸騰したお湯で30秒ほどでOK。茹ですぎると、歯切れが悪くなるので注意してください。



### 7月の賢者レシピ

### 青梗菜の蟹肉あんかけ

ミニサイズの  
青梗菜で  
色鮮やかに

キクラゲは  
調理前に  
もどしておく

あんが濁らない  
ように、片栗粉の  
後に卵の黄身と  
蟹を入れる

**1** キクラゲをもどす  
しめじは軽く洗いバラしておく  
ゆで卵の黄身は細かく潰す



**2** 火が通りやすいように  
ミニ青梗菜の芯の部分に  
十字に隠し包丁を入れ、  
流水でよく洗って水けを切る



**3** 下茹で用の<A>を合わせて沸騰させ、  
ミニ青梗菜、シメジ、キクラゲをボイルしたら  
水けを切り、深めの皿に並べる



#### 材料（4人分）

ミニ青梗菜……………8本 （※普通サイズなら3本）	ゆで卵の黄身……………1個分
シメジ……………80g	蟹肉……………40g
キクラゲ（もどしたもの）…40g	片栗粉……………適量

#### <A>

水……………1000cc  
塩……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
サラダ油……………大さじ2

#### <B>

チキンスープ……………500cc  
塩……………小さじ1  
うま味調味料……………小さじ1/2  
砂糖……………少々  
酒（あれば紹興酒）……………少々

**4** <B>を合わせて沸騰させ、  
水溶き片栗粉でとろみをつけたら、  
蟹肉とゆで卵の黄身を入れ、  
②の野菜の上にかける



できあがり!!



## 器のふたはどこに置けばいい？

# とっさの流儀

椀物（わんもの）など、ふた付きの器の料理を食べるときは、ふたを手前側から開けて、器のすぐ横に上向きにして置きます。熱い吸い物などは、ふたが開けにくい時があります。このときは、椀を両側から少し押し空気を抜くと、開けやすくなります。

ふたの裏側についたしずくは、お膳やテーブルの上に落とさないように気をつけましょう。しずくを落とさずとって、ふたを振ったりしてはいけません。

和食の場合、ご飯が左、汁物が右と決まっています。お吸い物などの椀は右側にあるので、ふたも右側に置きます。汁物以外の料理でふたが付いている場合は、右側にある料理のふたは右側に、左側に器がある場合はふたも左側に置きます。お膳の場合は、ふた付きの料理すべてのふたを最初に取ります。取ったふたは、お膳の外に置いてください。

裏返して置いたふたは、食べ終わったら元通りに閉じてもどします。裏返しにもどすのは、間違いなので気をつけてください。

## 編集後記

突然ですが最近、中国語に興味を持っています。45歳にもなると言う感じもなくなっているのですが知ってる中国語と言うと「ニーハオ」と「シエイシエイ」くらい。つまりほぼ何も知らない白紙状態なわけです。ここから45歳のオッサンが勉強し始めて、片言でも中国の人と会話が成り立つようになったら面白いと思うのですがどうでしょう。最近の脳科学者が言うには「脳細胞は鍛えれば年をとってもなんとかなる記憶力は衰えない」と言う人もいます。実感として、ちよっと信じがたい話のようにも思いますが試してみるのも面白そうです。中国語にも英語の英検のような試験制度があっても受ければ中国語何級みたいな資格がもらえるそうです。何も目標がない状態では張り合いがないのでまずは一番下の級からでもチャレンジしてみようかなと言う感じですが、中国にラーメン修行に行く予定があるわけではないので軽い気持ちではあります。……。

学生時代に泣く泣くやっていた勉強も「趣味で勉強しています」ってなるとなんか優等生になったみたいで気分がいいでしょうね。

ヒマだったので溝にハマってみました。



『おかげさまで53年目  
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