

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年八月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。7月末にやっと梅雨も明けて、予想では今年の夏は厳しい暑さになるという事でしたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年はおリンピックイヤーということでオリンピックも開催されますね。なんとというか今一つ盛り上がっていないように思いますが4年後の東京オリンピックは盛り上がるのでしょうか、ちょっと心配してしまいます。8月と言うとお盆や夏休みもありますが広島・長崎そして一五日の終戦の日がありますね。以前は八月のお盆前後あたりにテレビで太平洋戦争にまつわる特番や映画などが放送され、戦争を知らない世代の私たちも戦争の悲惨さや戦後の厳しい

生活などをそついった番組を見るとで知ったものですが、最近では八月になってもその類の番組はあまりやらなくなっていました。かつて私は飛行機好きの少年でしたので、

戦争ものの映画なども「ゼロ戦」が登場するので好きでよく見ていました。分厚い本が読めるようになったのもゼロ戦の搭乗員だった坂井三郎さんが書いた「大空のサムライ」がきっかけだったように思います。付け加えるならば、歴史に興味を持つきっかけも一歩目の入り口にゼロ戦があったように思います。先月も書いた通り、20数年前にアメリカに

一人旅をした際に寄った又ミソニアンの航空博物館には「エノラゲイ」(広島に原爆を落とした飛行機)の実機が堂々と誇らしげに飾られています。その同じフロアにはゼロ戦も展示されていましたが「片隅にひっそり」という印象を受けました。当然ですがアメリカにとつては原爆投下は必要なもので、その作戦を完遂した「エノラゲイ」は英雄扱いは当然なのでしょう。先日オバマ大統領が広島に原爆記念館を訪れました。現職の米大統領として初の訪問という事で大きく報道されていたのでご存知の方も多いと思います。地元の方が「アメリカの現大統領がヒロシマに来てく

れたことに意味がある」そんな風な事をマイクを向けられた多くの人が語っていました。もしかしたらその人の肉親、親戚に原爆で亡くなった方や苦しんだ方がいたかもしれないのにたくさん思いを飲み込んで、その言葉に昇華させることができる人たちは素敵ですね。毎年8月15日が近付くと思います。自分の家族・故郷を思いながらこの国のために戦争に行き、亡くなった人たちのことを偲び、キッチンと生きなきゃと。

そして歴史をもう少し学び直そうかなとも思っています。



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

雨ニモマケズ

宮沢賢治 生誕百二十年

明

治二十九（一八九六）年、岩手県を大津波が襲った年の八月二十七日、宮沢賢治は現在の花巻市で産声を上げました。賢治が生まれた四日後には、最大震度7と推定される、陸羽地震が発生しています。そして昭和八（一九三三）年九月二十一日に亡くなる約半年前にも、M8級の地震が発生し、大津波による甚大な被害があり、賢治の生涯はまさに天災、凶作との闘いでした。

賢治は膨大な量の原稿を書いていたが、生前世に出た著作は、「春と修羅」「注文の多い料理店」のたった二冊しかありません。代表作といわれる童話のほとんどは、没後に発見され刊行されています。原稿用紙以外にも、手帳やノートに多くのメモが残され、その中の一つに「雨ニモマケズ」があります。

賢

治は、三十七歳の若さでこの世を去りました。昭和三年に結核

を発症した後も無理を続け、昭和五年には死を覚悟し遺言をしたためるまでになつてしまっています。自らの死を意識した賢治は、使用していた黒い手帳に

「雨ニモマケズ／風ニモマケズ／雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ／丈夫ナカラダラモチノ慾ハナクノ決シテ瞋ラスノ

イツモシツカニワラツテヤルノ

（中略）

ミソナニテクノボートヨバレノ
ホメラレモセズノクニモサレズノ
サウイフモノニノ
ワタシハナリタイノ

と思いを綴りました。本来発表する意図なく書かれたこの書きつけは、没後一周年に岩手日報に掲載され人々の心を打ちます。

生

誕百二十年を迎える今年、ゆかりの地・花巻では記念



行事が予定されています。メイン会場となる宮沢賢治童話村（花巻市高松 0198・31・2211）では、十月末まで週末や休日を中心に、光とオブジェで賢治の作品を表現するライトアップなどが開催されます。

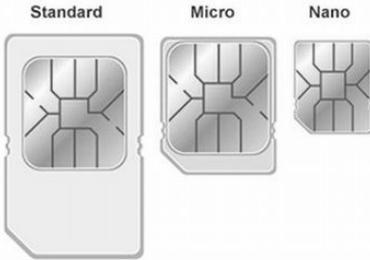
他にも、九月十六日には花巻市文化会館で「音楽と演劇の夕べ」、命日の九月二十一日には詩碑前で賢治祭、記念館では自筆原稿の特別展示などが予定されています。機会があれば、ぜひお出かけください。

お財布も、ちょっと贅沢

SIMロック解除って？

各社が発売しているスマートフォンなどの端末には、その会社のSIMでしか使えないようロックがかかっています。総務省からの通達により、2015年5月からのSIMロックが解除できるようになりました。

SIMは、ロック解除が必要ですが、ソフトバンクユーザーは、格安SIMを使用するために、ロック解除が必要です。ロックを解除すれば、今のスマホで格安SIMを使用したり、海外で現地のSIMを使うこともできます。ただし、海外の場合、使えない端末もあるのので、個別に確認が必要です。SIMロック解除は、他社のSIMを使えるようになるだけで、契約内容は変わりません。格安スマホに乗り換える場合、解約手続きもお忘れなく。



SIMには3種の大きさがあります

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 22】

怒りや欲を我慢すること
とが、身の宝になります

これ忍の一字は、身を養ひ徳を養ふ道なり。

ほんの少し我慢すれば、寿命を全うすることができ、何かをやり遂げることがも

古くから、「我慢することこそが、体にとって宝となる」といわれています。欲望を我慢すれば、災いが

起きるでしよう。ところが「ほんの少しの我慢が人を犯しがちです。

起らず、我慢をしなければ、災いが起こるのです。

体を大切にしようとしても、徳を養う上でも、大切なのは「忍」という一字です。誘惑に負けず、ほんの少し辛抱をしてみてください。

忍の一字守るべし。

武王の銘に曰く「之を須臾（しゅゆ）に忍べば、汝の軀を全す」。

『尚書』に曰く。「必ず忍ぶこと有れば、それ乃ち済すこと有り」。

古語に云。「莫大の過ちは須臾の忍びざるに起る」。



元気100倍 レシピ!



ポパイも大好き、ほうれん草

ほうれん草には、ベータカロテンや葉酸、ルテインが多く含まれています。緑黄色野菜の中では、鉄分が多く含まれていますが、コマツナよりは少ない量です。しかし、葉酸は鉄分の吸収を促進するため、葉酸と鉄分が豊富なほうれん草は、実際に摂取出来る鉄分が多くなります。そのため、貧血予防によい野菜として名前が挙げられるでしょう。

ほうれん草に含まれるシュウ酸は、体内でカルシウムと結合し結石を引き起こすことがあります。シュウ酸は、水溶性ですので、茹でて調理してください。



8月の賢者レシピ

ほうれん草とチーズのカレー

ほうれん草100g
中に、含まれる
鉄分3.7mgは
牛レバーに匹敵

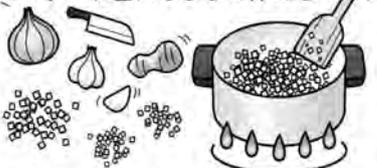
好みで、レッド
ペッパー、クミン、
コリアンダー
などをプラス

ココナッツミルク
を増やすと
甘くなります

- 1 ほうれん草は、やわらかめに茹でて水に取り、絞ってから細かく刻みミキサーにかけてペースト状にする



- 2 玉ねぎ、しょうが、ニンニクをみじん切りにしてきつね色になるまで炒める



- 3 細かく刻んだカレールーとマッシュルームを②に加えて軽く炒める



マッシュルームは食べやすい大きさに切る

- 4 ③にチキンスープとココナッツミルクを加えて煮立ったら①を加えてよく混ぜひと煮立ちさせる



- 5 塩・コショウで味を整え、盛り付けてから一口大に切ったチーズを乗せる



材料(2人分)

ほうれん草……………2パック
玉ねぎ……………1個
しょうが……………10g
ニンニク……………1かけ
カレールー……………2かけ
マッシュルーム……………6個
チキンスープ……………100ml
ココナッツミルク……………100ml
チーズ……………50g
(モッツアレラ、ゴーダなどお好みで)
塩・コショウ……………適量



お寿司の楽しみ方

とつとつの流儀

寿司を食べるとき、箸で食べるか、手で食べるかは好みで。手で食べるなら、清潔な手で、親指と中指、人差し指で挟んで持ち上げます。職人さんが、ふんわりと絶妙の硬さに握ってくれた寿司は、横に倒して側面を手や箸でつまむと崩すことなく食べることができます。ネタをはがしてしょう油につけ、再度すし飯の上に戻すのは、職人ががっかりさせる行動です。

ガリは、口の中をサッパリさせたり、魚の生臭さを消したり、殺菌消毒の効果があります。脂の多い魚や濃い味のネタを食べたあと、舌をリセットする役割を果たしています。また、軍艦巻きは、そのまま食べられる状態で出されていますが、味を足したい時は、ガリをしょう油に浸し、ハケ替わりにネタにつけるときれいです。

刺身を食べるとき、ワサビはしょう油に溶かす香りを楽しんでください。薄く切った刺身なら、ワサビをくるっと包み、厚切りの刺身や貝類なら上にのせるといいでしょう。

編集後記

ちまたでは「ポケモンGO」というスマホゲームが流行っているそうですね。私のまわりでそのゲームをやっている人は今のところいませんが、スマホでやる釣りゲームやらパズルゲームにハマっている友人は結構います。妻や長男も何やら「ピコピコ」と時々やっています。私はと言うと、その昔学生時代に授業もそっちのけでTVゲームにハマっていたことがあり、当時さんざん徹夜でゲームをやり続けていました。クリアするまでは必死で飯もそこそこにやり続け、クリア後には達成感というよりもむしろ虚無感と言うのでしょうか「何をやってんだ俺は？」的なしょーもない感情に襲われるのでそのうちゲーム熱も冷めていきました。当時のゲームはまだネットも普及しておらずクリアと言うゴールが明確にありましたが今はネットに接続してネットの向こうの知らない人と対戦したり協力して敵を倒したり複雑になりその分飽きずに続けられて、しかも明確なゴールもないゲームが多いようです。楽しい時間の過ごし方の選択肢の一つとしてはアリだと思いますがどっぴりハマって24時間をゲームに費やしてもゲームはゲーム。夢中になるのは若い人の特権かもしれませんがゴールがないゲームって怖い気がしますね。



また脱走しちゃった。今度はすぐつかまっちゃったんだけどね。テヘ!

『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