

ごころの贅沢だより

# わたし日和

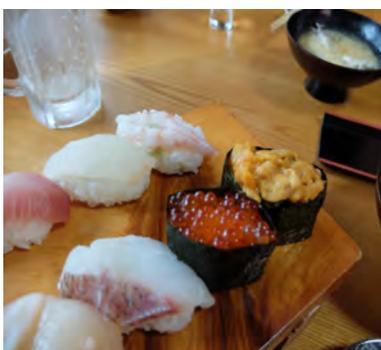
平成二十八年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今年の夏は楽しい夏を過ごせましたか？ お盆の時期に休みをとった私と高橋君は普段いけない遠出をしようという事になり二泊三日のドライブ旅行に出かけてきました。当初はバイクにまたがってツーリング旅行と言う予定だったのでお休みの直前まで暑さの中で全力で働いていた二人です。体力はほぼありません。そこでどちらからともなく、「大人なんだから楽しんで快適な旅をしようぜ。」という事に方向転換をすることにしました。当初の旅の目的は一年でほんの数回しか動かさないバイクが面白いそうだから思う存分にバイクを走らせよう、そのためにちょっと遠

くへ。と言う主目的があり計画では四国を目指そうという事でルートは神奈川から香川の讃岐うどんに向かい、しまなみ海道を通り、尾道で尾道ラーメンを食べて神戸の手前で明石に立ち寄り、明石焼きを食べて帰ってくるという水も漏らさぬ綿密な計画が立てられたのですがさすがに食い意地だけが先行した計画で中年の二人のオッサンがバイクで到達できる距離ではない、ましてや雨や台風にあつたら確実に死んでしまうという解析結果が得られたので二人の体力も十分に考慮し、バイクをあきらめ、それぞれの愛車の軽自動車

二台でエアコンの効いた快適な社内での夏の音楽なども流しながらの快適なドライブ旅行へと変更しました。ルートも大幅に変更し山形あたりで海の幸を堪能し、帰りに草津で日頃の疲れを癒してこようと言う事で話もまとまり出発しました。

一日目の目的地である山形県鶴岡市の湯野浜温泉と言うところは所さんのダーツの旅よろしく、てきとうに地図を見ながら「この辺に行くか」というノリで選んだ場所だったので、すがすがしいほどに何もなく、温泉宿が数件と宿の近くにひなびた寿司屋が一軒あるだけという立地。早朝から出発した我々は夕方には宿に到着し、何もすることも見つからず欲望のまま早目の晩御飯にと寿司屋へ直行。店はボロいけどきつとウマイハズと言う勘的中し、岩ガキ、特上にぎり、馬刺し、地酒を喰らい、部屋でも食べようという事でお持ち帰りでもた握りと巻きずしを追加。はち切れそうになったお腹をさすりながら日本海に沈みゆく夕日を眺めつつ食べた二回目の寿司はこれまた最高でした。次の日、鶴岡から草津に向かうのに日本海の手を沿いしばらく走ったのですがその景色も素晴らしいものでした。道中で食べたそばもそれぞれ絶品でした。「食べ切った」、そんな夏休みでした。



# 一粒のシヨクラ



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

## 四十分で小説家デビュー？ 書いてみよう、超ショートショート

小

説が好きなら、自分で書いてみませんか？敷居が高いと尻込みしなくても大丈夫。いきなり長編は無理でも、短い小説なら簡単に書く事ができます。星新一などの作品で知られるショートショートは、原稿用紙20枚に満たない短編小説です。ジャンルはSF、ミステリー、ユーモア小説など、ワイドアイデアの面白さを追求し、印象的で意外な結末が特徴です。まずは、原稿用紙1〜3枚程度の、さらに短い短編小説・超ショートショートを書いてみましょう。

超

ショートショートを1時間で書くには、次の手順のとおり進めるだけ。さあ、準備はいいですか？

◆事前準備1：頭に浮かぶ名詞を20個書く（制限時間13分）

◆事前準備2：事前準備1で書いた名詞からひとつを選び、その言葉から思いつ

くことを書いていきます。例えば、「海」という名詞を選んだ場合「塩辛い」「波」「砂浜」「水平線」「広い」といった感じ（制限時間14分）

◆ステップ1：事前準備2の言葉を使い、普段耳にしないような、不思議な言葉を作ります。「塩辛いテレビ」「波のようなラクダ」「お菓子で埋め尽くされた砂浜」などなど。なかなか思いつかない場合は、なんでもいいので名詞を2つ以上組み合わせてみましょう。（制限時間15分）

◆ステップ2：不思議な言葉から想像を広げていきます。重要なのは、「こうしたらほうがいい」「これはしてはならない」という既成概念や制限を捨てて、自分の想像そのまま自由に書いていくことです。とにかくどんどん書きましょう。（制限時間18分）

◆ステップ3：2で書いた内容を、都合

の良いものだけを取捨選択してまとめます。（制限時間20分）

超

ショートショートの創作は、アイデアを考える発想力（右脳）と、考えたことをまとめる論理的思考力

（左脳）の2つの力が同時に問われ、脳トシにも効果的です。慣れてきたら、主人公や物語の筋を膨らませていけば、自然と少し長いショートショートが仕上がります。頭の体操も兼ねて、書く楽しみを広げていってみてはいかがでしょうか。



# お財布も、ちょっと贅沢

本を濡らしてしまった時  
冷凍で復活?!

雨や水がかかってしまったり、お風呂で濡らしてしまったり、ついうっかり本を濡らしてしまった経験はありませんか？今回は、そんなフニャフニャに波打った本を復活させる方法です。

誰もが思いつくのが、ドライヤーで乾かす方法だと思います。少し濡れたくらいなら、上手くいけますが、ビシヨ濡れの本を急激に乾かすときれいに仕上がりません。本の紙質にもよりますが、温風より冷風で乾かすほうが無難です。ドライヤーで乾かした後は、本の上に重しをして、シワを伸ばします。

濡れた本のページの間に、紙をはさんで自然乾燥させる方法もあります。コピー用紙やキッチンペーパーなどの白い紙をページの間にはさみ、上から重し

をしてしばらく置いておきます。はさみ紙は、吸水性のあるものの方がうまくいくようです。

濡れた本は、凍らせて復活させることもできます。濡れた本を冷凍保存できるフリーザーバッグに入れ、ジップをせずに冷凍庫の中に入れておくだけという簡単なものです。フリーザーバックの中に本を入れ、立てた状態で24時間以上冷凍します。取り出した後は、本の上に重しをして、しばらくシワを伸ばします。冷凍復活は、手間いらずの上で乾かすよりきれいに仕上がる人が多いので驚きです。ぜひお試しください。



# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 23】

胃が健康ならば

元気でいられます

胃の気とは元気の別名なり。冲和（ちゅうが）の気也。

病甚しくしても、胃の気ある人は生く。胃の気なきは死す。

胃の気の脉（みやく）とは、長からず、短からず、遅ならず、数（さく）ならず、大ならず、小ならず、年に応ずること、中和にしてうるはし。

この脉、名づけて言がたし。ひとり、心に得べし。

元氣衰へざる無病の人の脉かくの如し。これ古人の説なり。

養生の人、つねにこの脉あ

らんことをねがふべし。養生なく気へりたる人は、わかくしてもこの脉とも（乏）し。これ病人なり。

「冲和の気」とは、今も四字熟語として使われている言葉で、天地の間にある調和されて穏やかな気のことを意味しています。陰と陽が交わる場所にあり、人間そのものを言い表す言葉です。

胃は、人間の真ん中であり、元気の別名ともいわれ人間の要。まさに、冲和の気の臓器なのです。

病気でも、胃の気があれば助かります。胃の気とは、程よい長さ、大きさでそれぞれの年齢に合ったものである必要があります。自分の状態に合わせてベストな胃でいられるよう気を遣えば、元気に過ごすことができます。



# 元気100倍 レシピ!



## 体に良い青魚のヘルシーレシピ

青魚に脂がのるシーズンになってきました。青魚の脂には、血中の中性脂肪を低下させる EPA や DHA がたっぷり含まれています。美容と健康、生活習慣病の予防のため、ぜひ積極的に活用してください。

独特の臭みが苦手、という方は、新鮮な魚を新鮮なうちに調理することを心がけましょう。鮮度の良い魚を選び、買って来たらすぐにエラやワタを取り除き、水気を拭いてからラップで包み冷蔵庫へ入れます。姿焼きなら調理の際、塩を振ることで臭みがとれます。三枚おろしなら、5分ほど塩水につけてみてください。



### 9月の賢者レシピ

### いわしときのこの和風パスタ

いわしには、DHA  
とEPAが豊富に  
含まれている

DHAは脳を活性  
化し、美肌効果、  
加齢臭対策にも

EPAは、  
血管をやわらか  
くしなやかに

**1** いわしは3枚におろしてひと口大に切り、塩水（3%程度）に5分ほど浸しキッチンペーパーで水気をしっかりと拭く。エリンギは短冊切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。にんにくは薄切りにする。



**2** フライパンに半量のオリーブ油を熱し、いわしの皮目、身の順に両面を焼き取り出す。フライパンを洗い水気を拭き取る。



**3** フライパンに残りのオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にしエリンギとしめじを加えて炒める。



**4** たっぶりの熱湯に塩少々を加え、スパゲッティをゆで、ザルにとって水気をきる。  
**3**のフライパンにスパゲッティと<A>を入れて味をからめる。最後にいわしを加えさっと混ぜ、塩で味を調える。



**5** 器に④を盛り、千切りにした青じそをのせる

#### 材料（2人分）

いわし……………2尾  
エリンギ……………100g  
しめじ……………100g  
にんにく……………1かけ  
オリーブ油……………大さじ2  
スパゲッティ……………200g

#### <A>

しょう油……………小さじ4  
みりん……………小さじ4

塩……………少々  
青じそ……………4枚



## 和食の器は持ち上げてもいいのでしょうか？

# とっさの流儀

和食では、器を左手に持って食べるのが作法です。ただし、盛り合わせにした大鉢や焼き魚、煮魚の平皿などは持ち上げません。持ち上げるのは、わさびやしゅう油、天つゆの入った小皿などのほうです。

手に持っていていい器なのか、いけない器なのかは、手のひらの大きさを基準に判断してみてください。基本的には、手のひらより大きな器は持たないようにします。大きすぎる器は、持ちにくいので、自然と実践できているかもしれませんね。ただし、お重やどんぶりは、必ず左手で持って食べます。

器が持ちにくい場合、懐紙を皿代わりに使うといいでしょう。二つ折りにして、折り目を手前にし、受け皿のように使います。懐紙は、箸先やお膳を汚したとき、口についた汚れを拭き取る時などにも使います。魚を食べるとき頭を押さえたり、食べ終わった魚の骨を覆うなど色々使えるので、和食の席には持参するといいでしょう。使い終わった懐紙は、自分で持ち帰るとスマートです。

## 編集後記

まだまだ暑い日が続いていますけど、だんだんと秋の気配を感じさせてくれる風も吹いてくるようになりました。少しほっとするとともに夏の終わりをちょっとさみしくも感じます。今年の夏はお盆までは慌ただしく、フル回転で働いていたせいもあり、いいペースでダイエットも進んできたのですがお盆でだらしくなく過ごし、お酒は特に好きではないところまで公言してきた私でしたがどうしたことでしよう、今年の夏はビールのうまかったこと！お休み中は毎晩、「今日は休みだし」「今日は暑かったね」「今日は・・・」と何かと理由をつけてはおいしくビールをいただいております。その甲斐あってと言うか、世の中には因果応報という言葉もあるようですが原因があって結果があるという、ビールを美味しく飲んで体重が増える。楽あれば苦ありという事態に至りました。夏の初め、軽かった体が鉛のように感じられる夏の終わりを過ごしています。単に増えた脂肪のせいであらう感じるのは夏休みが終わってしまっただけ精神的ショックがそうさせているのか判断の難しいところですが、クマが冬を乗り切るために冬眠をするように私も暑い夏を乗り切るためにエアコンの効いた部屋で夏眠

『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



おいら、お盆も正月も、ずーっとノンビリだもんね。