

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十九年三月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。日に日に日が伸びてきて、春の訪れを感じられる時期になりましたね。暖かくなって来て、「よし、仕事頑張るぞー」なんて気持ちにもなります。(たぶん)ところでアマゾンってご存知でしょうか。そうそう、南アメリカに広がる熱帯雨林の。じゃなくてネットショッピングのアマゾンのことです。私もよく利用しています。ネットでお目当ての商品を探してはポチッとするとほしい翌日にはお目当ての商品が自宅に届くというあれです。私は元来があまのじゃくなので、人から「便利でいいよー」なんて聞くと意地でも利用

しないみたいなどころがあるのですが、あるとき読みたい本を本屋さんで探していて何件かはしごしても店頭では見つからず、思い余ってアマゾンで探したら一発で見つけられました。最初の登録こそ面倒な手続きが必要でしたがそれも10分か15分のこと。本屋さんまで買いに行く手間を思えば何という事もありません。それ以来、ポチポチとやって本を買うようになりました。本によっては中古ですが1円という値段で売っているものもあり、新品か中古かにあまりこだわらなければとても

お得な買い物ができる場合もあります。そうやってアマゾンなどのネットショッピングに抵抗があまりなくなった私は本だけでなくいろんなジャンルの商品もネットで購入するようになりました。ただ服や靴などは試着ができないので難しいです。一度ラッキーだったことはオシサン用の皮ジャンを探していて新品で買えばたぶん10万は下らないであろうモノを中古ですが一万円で買う事ができ、モノもなかなかちゃんとしていました。ちまたでは古着が流行っているとも言出し、中古であることにこだわらなければ、値段も値段なだけに良い買い物ができたと満足しています。

ただそうそううまくいくことばかりではなく、バイク用のジャンパーをヤフーオークションで購入した時は外国製だったこともあったので、サイズがサイズ表記通りでなく私が着るとピティピティで、皮の質もデザインも良かったのですが私よりやせている友人に「着てくれ」といって差し上げた事もありません。その他にも、バイクの部品などなかなか専門店のお店に行かなければ買えないものもネットでは手軽に買えてよいのですが調子に乗ってうっかり予算オーバーになってしまわないようにうまく距離を置いて付き合いたいと思います。



一粒のショコラ



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

果てしなく広がる空 変化する不思議に思いをはせて

旅

先で見た、抜けるような青空や真っ赤な夕焼けが忘れられない。こんなふうに空の表情は、しばしば旅の感動の一部となり、私たちの記憶に残っています。

日常生活の中でも、見上げれば果てしなく広がる空がそこにはあるはず。空はかつての旅先やまだ見ぬ土地にもつながるスケールの大きさで、いつも私たちを包み込んでいます。

日

本は四季のある国ですから、気象の変化が大きく、空の表情も豊かです。そして、季節は空から変わるため、地上より一ヶ月ほど早く、空には季節の変化が現れます。室内の温度が一定に保たれ、四季の移ろいを肌で感じにくくなってしまいましたが、空を見れば季節が伝わってきます。

空一面を薄いベールで覆ったような薄雲やおぼろ雲が見られ、太陽や景色が

そ

んな空の様子を、通勤通学の途中や自宅やオフィスから外に出たときなど、決まった時間や場所で見ると、細かな表情の変化に気がつきやすくなります。

素敵な空にであったら、写真に収めて記録したり、SNSでシェアするのもおすすめです。スマホやデジカメ

で見たままの空を撮影するには、太陽が体の横にくるようにするとうまいいきます。太陽が正面で逆光だと、空の青が飛んで白く写ってしまいます。ひじ雲やうろこ雲といった面白い形の雲を撮るには、雲にピントを合わせると空の青との対比がしっかりと出ます。

忙しい毎日ですが、そんな時ほど一休みして空を見上げてみませんか。きっと大きな自然の癒しがあなただを包みこみ、気持ちがりっしゅさわれていくのを感じられることでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

～揚げ油～
どれくらいで取り替え？

揚げ物などに使った油をどのようにしていますか。毎回新しい油を使えば、取替時期を気にする必要はありませんが、少し不経済です。

何度か使うなら、揚げカスなどを取り除き、オイルポットに保存するのが一般的です。

保存した油は、少しずつ炒め油に使用するか、再度揚げ油として利用します。ただし、料理に前回調理した材料などのおいが付き、食べると胸焼けがするような油は、炒め物に使うこともできません。

やはり、保存した油がいつまで使えるか気になるところです。油は空気に触れたり加熱すると酸化し、変色しておいが出ます。材料や揚げる量によって酸化の早さは違うので、使った回数だけでは劣化を一概に

判断できません。

油を取り替える目安は、油の色と加熱した時の泡の出方で見極めると簡単です。酸化が進むと、油の色が茶色くなり濁ってきます。色が濃くなり、気になるようなら取り替えどきです。

色だけで判断できないなら、その油を熱して材料を入れた時の泡の様子をみてください。材料を入れ、鍋全体に細かい泡が立つようになったら限界です。限界を迎えた油は、油処理剤で固めるか、新聞紙などに含ませて処分しましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 30】

体に良いも悪いも、すべては習慣から始まります

凡そ、よきこと悪しきこと、皆ならひよりおこる。養生のつゝしみ、つとめもまたしかり。

つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらゆることも、つとめて習へば、後にはよきことになれて、つねとなり、くるしからず。

またつゝしまずして悪しきことになれ、習ひ癖となりては、つゝしみつとめんとすれども、くるしみてこらへがたし。

すべての良いことも、悪いことも、ふだんの習慣がい

その原因となっています。これは、体をいたわる養生の場合でも、全く同じです。

体に良い運動などを続けることは、大変だと感じることもあるでしょう。嗜好品を摂らないようにしたり、過食を謹んだりといった我慢も、難しいものです。

しかし、一旦体に良い習慣を身につけてしまえば、それが通常の状態となり

苦しまずに続けることができます。

反対に、体を大切にせず悪い習慣に慣れてしまえば、それが習いふせとなつてしまいます。一度悪い癖をつけてしまうと、改心して体に良いことをしようとしても苦しく難しいものです。

一度付いてしまった習慣を変えるのは、とても大変だということを覚えておきましょう。



元気100倍 レシピ!



うまみたっぴりのマッシュルームでつくるディップ

きのこには、グアニル酸といううまみ成分が含まれています。干しいたけの主なうまみ成分として、和食ではおなじみです。この旨味成分が、マッシュルームにはしいたけの3倍も含まれているというのだから驚きです。マッシュルームは、まさに旨みアップの便利食材といえます。

今回のディップは、フライドポテトや揚げ物、スティック野菜やゆで野菜、肉料理など、様々な料理に合います。ぜひお試しください。



3月の賢者レシピ

マッシュルームのディップ

マッシュルームは、低カロリーで食物繊維が豊富
ダイエット向き

パントテン酸が炭水化物や脂質の代謝を促進

カリウムは余分なナトリウムを排出しむくみ解消

1 玉ねぎは薄くスライスして耐熱容器に入れラップをし、レンジ（600w）で2分加熱する。マッシュルームはスライス、にんにくはみじん切りにする

2分

2 フライパンにバターを熱し、にんにく、玉ねぎ、マッシュルームをしんなりするまで炒める（水分を少し飛ばすように）。

3 白ワインを加えアルコールを飛ばす。

4 生クリームを加えて煮詰める

材料	
マッシュルーム	5~6個
玉ねぎ	1個
バター	30g
白ワイン	大さじ2
にんにく	1かけ
生クリーム	70ml
鶏ガラ顆粒	小さじ1/2
塩	少々
<A>	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

5 鶏ガラ顆粒・塩で調味し、混ぜ合わせた<A>でとろみをつける

できあがり!!

・ポイント
なめらかに仕上げたいなら、**③**の後すり鉢で材料をすりつぶしてからフライパンに戻すとgood!



～尾頭付きの魚の盛り付け方～ 海魚なら頭が左、腹が手前

とっさの流儀

尾頭付きの海魚は、「頭を左」にして盛り付けます。この盛り付け方は、煮魚でも焼き魚でも変わりません。（カレイは例外です）

さらに美しく見せるには、頭のほうを尾よりも少し手前にしてやや斜めに盛り付けると見た目が引き締まります。

お祝いごとなどでは必ず左側に頭を起きますが、お葬式や法事の食事の場合、頭を右にして盛ることもあるようです。

川魚でも、「頭を左」というところは海魚と同じですが、海魚は腹を手前に置くのに対して、川魚は背を手前にして盛りつけます。

これは、川魚が上流に泳いでいく様子を岸から見ると、背が手前に見えるためといわれています。ただ、背が手前にあるとくっつきにくいと感じるかもしれません。海魚と同じように盛り付ける料理屋もあるので、腹を手前に盛り付けてもいいでしょう。



編集後記

映画「君の名は」というと年配の方は佐田啓二や岸恵子が主演をつとめた60年くらい前にやっていた映画を思い出し「おお、懐かしいのお」となるのかもしれないませんがここで言う「君の名は」は昨年の夏に公開し、大ヒットとなったアニメ映画のほうです。流行には疎いわたしですが高校生の長男が昨年夏休みに友人たちと「君の名は」を見に行ったので「どうだった？おもしろかった？」と尋ねると「ああ、おもしろかったよ」と言うので興味のあった私は秋に、長男も含め家族で見に行きました。テレビCMなどで高校生の男女が入れ替わるというのが印象的だったので20年くらい前にやっていた映画「転校生」のようなストーリーをなんとなく想像していたのですが実際には違いました。どんなストーリーなの？とか、どこがよかった？などと聞かれるとなかなかスッキリ答えるのが難しいのですが、映画の後半、思いもよらないストーリー展開に時を忘れて見入ってしまいました。高校生の男女が眠っている間に入れ替わってしまうという事だけでも十分にファンタジーなのですがそれを超えるファンタジーが展開されます。舞台は東京都心と飛騨高山。風景がアニメか？と思うほど緻密で綺麗。主題歌も良かったです。たぶんまだ映画館でやっていますので興味のある方はぜひ映画館で楽しんでください。

『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



オイラも人間と入れ替わってなんかウマイもん食いたいなあ。