

わたし日和

平成二十九年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。暖かい春らしい日差しの中、庭の雑草もすくすくと育っている今日この頃。最近はおっぱらそんな雑草たちと戦っています。もともとの私は自分で言うのもなんですが、へうたらです。家でへうたら過ごすのが好きで、出不精なのです。ただ、そうやって休みを過ごすとなんか損したような、もったいないことをしてしまったような罪悪感?のようなものを感じてしまうようになってきました。それが年のせいなのか、もともとの性格にそんな要素が含まれていた

のかわかりませんが休みの日には次の一週間を気持ちよく働けるように過ごした方がいいなと考えられるようになり、以来休みの日にはなるべくアクティブにどこかへ出かけて気分のリフレッシュを図ったり、雑然とした場所を片付けて気持ち良く過ごせるようになり、庭の雑草と格闘し、町の美観を損ねないように(大げさすぎる?)したりと、気持ちが変わってきました。アメリカの心理学者の言葉だったとおもいますが、「心が

変われば、行動が変わる。行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、人格が変わる。人格が変われば、運命が変わる。」と正確ではないかもしれませんがそんな格言?があったと思います。たしかプロ野球解説者の野村元監督もテレビで言っていたかもしれないませんが、なんとなく耳に残っていて、ダラダラと過ごしてしまう習慣を変えてみよう、時間をなるべく有効に使うようにしようと考ええることにしました。私

けるとなんとなくです。日々の生活に張りが出て気持ち良く過ごせているような気持ちになります。ま、錯覚かもしれませんが・・・。

今回は4月に始まった都市ガスの自由化について少し話そうと思っています。たのですが方向が変わってしまいました。ただ都市ガス自由化についてはまだまだ不透明な部分が多く残っていて消費者と新規参入者のメリットがまだあまり見えてこないというのが現状のようです。またお伝えできることがあればご報告いたしますね。



一粒のチョコレート



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

新しいこと始めてみませんか？ 習い事への招待状

毎

日楽しく続けられる趣味があれば、生活がさらに充実します。今まで縁がなかったけれど、ちょっと気になっていること、何かありませんか。

例えば、最近テレビなどでよく見かけるボルダリング。全身運動となるだけでなく、どんな風に登ればいいのかの作戦を考える楽しみもあり、関心が高まっているスポーツです。そのため、施設も増え続けており、今ではすべての都道府県にジムがあるようです。

新

しく何かを始めるなら、まず「自分ワクワクできるものは何か」を考えて、興味がある習い事を見つけてみましょう。

学生時代にやっていたものを久しぶりにやってみたり、スポーツ系もアート系も自分がやるだけでなく、見るのが好きなものもおすすめです。

毎

長く続けるには、予算も大切です。家計の中から、その趣味にいくら使ってもいいのかを考えましょう。一般的なスクールだけでなく、公民館講座や自主サークルを探せば、費用を節約することもできるかもしれません。

また、休日なら自宅の近く、平日なら会社の近く、といったように、通う場所と通う日の条件も考える必要があります。良さそうな所が見つければ、体験レッスンで事前に様子を確認しておくことで安心です。

人

気の習い事としては、パンやお菓子作り、テーブルコーディネートといった料理系、自然の中でリフレッシュできる山歩きなどのアウトドア

系、カメラを楽しむ写真系などがあります。子どもの頃に習っていた楽器に、大人になって再チャレンジする人も多いようです。

また、盆栽や寄せ植え、フラワーアレンジメントなら園芸店、刺繍や編み物は手芸店といったふうに、お店が教室を開いていることもあります。

外出するのが楽しくなるこれからの季節、いつもの暮らしにスパイスを加えるつもりで、新しい習い事を始めてみてはいかがでしょうか。



お財布も、ちょっと贅沢

人気の家計簿アプリ
～Zaim～

家計の管理をアプリで行う人が増えています。そんな中で、今最も多くの人が使用し、メディアなどで取りあげられている家計簿アプリ・レシート家計簿サービスが、「Zaim」です。家計の管理は、これまで、買い物レシートは家計簿で、銀行口座の入出金情報は通帳で、クレジットカードの利用状況は専用のウェブサイトで、という方法が一般的でした。このアプリを使うと、それらを一括で管理できます。

家計簿といえば、記入がめんどくさく挫折しがちですが、このアプリならそんな心配はいりません。スマホでレシートを撮影すれば、価格やお店の情報を自動で読み取ってくれます。この読み取りが、かなり正確で驚きです。

また、クレジットカード



や銀行口座を登録しておけば、金融機関の公式サイトに接続して資産を自動管理できます。支出や収入として反映されるので、ここでも入力いらずです。

月々の支出の状況をジャンルごとに自動で分析してくれる機能もあるので、自分が何にお金を使っているのか一目瞭然となり家計管理に役立ちます。

アプリの基本的な機能は無料ですが、さらに便利な機能など一部有料の部分もあります。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 33】

元気は無駄遣いせず

長生きしましょう

気を養ふに蓄(しよく)の字を用ゆべし。
老子この意をいへり。
蓄はおしむ也。
元気をおしみて費やさざる也。

たとへば吝嗇なる人の、財多く余あれども、おしみて人にあたへざるが如くなるべし。
気をおしめば元気へらずして長命なり。

気を養うには、蓄という言葉を出して下さい。
【蓄(しよく)】(おしむ)と読み、意味としては、物惜しみする、しびる、とな

ります。【蓄(か)やぶさか】と読むと、物惜しみするよ

うす、といった意味です。また、【吝嗇(りんしょく)】という熟語は、極端にもの惜しみすること、けち、しみつたれといった意味になります。

道教で不老長寿を目指すした老子のいう「蓄」とは、気の無駄遣いをしないと

いう意味です。必要なものを必要なだけ用いる、ということです。

これは、財産がたくさんあったとしても、儉約家なら人に無駄に金銭を与えないようなものです。

気も同じで、無駄遣いをしなければ、元気を減らすことなく長生きすることができます。



元気100倍 レシピ!



食物繊維たっぷりのデトックスきんぴら

不要なものを排出してくれる食物繊維は、ダイエットの強い味方です。ごぼうにひじきを加え、食物繊維がたっぷり入ったきんぴらを作ってみましょう。ひじきには豊富な食物繊維に加え、カリウムが含まれており、塩分を排出し、むくみ予防に役立ちます。このきんぴらは、冷蔵庫に入れておけば7日程度は日持ちしますので、毎日少しずつ食物繊維を摂ることができ、腸内環境を整えるのに役立ちます。



5月の賢者レシピ

ごぼうとひじきのきんぴら

ひじきに含まれるタンニンは、中性脂肪を減らしてくれる

カルシウムやマグネシウム、マンガンは骨や歯を丈夫にする

ひじきに含まれるヨウ素は肌や髪の新陳代謝を助ける

- 1 ごぼうは皮を包丁の背でこそげてささがきにし、5分ほど水にさらして水けをよくきる。ひじきはたっぷりの水に15分ほど浸してもどし、水けをよくきる。



- 2 <甘辛だれ>の材料を混ぜる。



- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、ごぼうを加えて5分ほど炒める。



- 4 しんなりとしたらひじきを加え、全体に油が回るまで炒める。



- 5 <甘辛だれ>を加えて、汁気がなくなるまで1分ほど炒め、梅肉、白いりごまを加えてさっと炒め合わせる。



材料 (作りやすい分量)

ごぼう…1本 (約200g)
芽ひじき…大さじ4 (約20g)
たたいた梅肉…1個分 (約20g)
白いりごま…大さじ1

<甘辛だれ>

赤唐辛子の小口切り…1本分
しょう油 } …各大さじ2
酒 }
みりん }
砂糖…大さじ1
ごま油…大さじ1



◆イタリアンのメニュー構成◆ コース料理の内容や順番を教えてください

とっさの流儀

気どらず楽しめるイタリアンですが、フル

コースだと、次のような順番が一般的です。

1. アペリティーヴォ（食前酒）
2. アンティパスト（前菜）
3. プリモ・ピアット（《第一の皿》の意。パスタ、リゾット、スープなど）
4. セコンド・ピアット（《第二の皿》の意。魚料理、肉料理）
5. コントルノ（サラダ、野菜の付け合せ）
6. ドルチェ（デザート）
7. カッフェ（コーヒー）
8. ディジエスティヴォ（食後酒）

食前酒は、ウエイティング・バーで注文しますが、レストランに行く前にホールなどでビール等を飲むことも多いようです。

コントルノは、セコンド・ピアットの皿に載せて提供される場合が多いかもしれませんが、カッフェは基本的にエスプレッソであり、カプチーノやラテ・マキアートなどのミルク入りのものは「満足していない」という不満のサインになってしまつので、避けるのが無難だそうです。

編集後記

事務所に水槽を置いていたんですが、そこでネオンテトラと言う熱帯魚とヤマトアマエビという三センチくらいのエビを飼っています。彼らを飼う前は海水魚のカクレクマノミ（いわゆる「ニモ」です）などを飼っていたのですが海水水槽は当然のことながら海水を作ってやらねばならず、面倒くさいのと、海辺の岩などを水槽に入れて水質を安定させてやったり、レイアウトとして楽しんだりもしていたのですが、実はその岩に小さなカニや得体のしれないゴカイのようなものが隠れ住んでいたりして、魚とともに彼らも隠れながら大きく成長して、あるとき、かわいがっていた魚たちが一匹減り、さらに一匹減りと言うのが数日繰り返され、これは自然死ではなく他殺であるという疑いが濃くなり、すぐさま特別捜査チームが結成され、水槽内の大捜索が開始されました。足を棒のようにしながら方々へ聞き込み調査をした結果、手のひらサイズの岩に隠れ住んでいたカニなどの生き物が確認され、状況証拠などから他に疑う余地なしという事で殺人事件の真犯人に認定されました。そんな事件が海水水槽内で起き、平和を愛する私の趣向にそぐわないということで海水魚を飼うのをやめて淡水魚をめでています。おかげで今はとても平和で、近々ヤマトアマエビが産卵をしそうで、その子たちがうまく成長するのが楽しみです。

『おかげさまで54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



お前もなんか産むのか？
その腹はどうした？
ただのデブか・・・