

こころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十九年六月号

こんにちはーマルエムプロパンの高橋です。今月は諸般の事情で（佐藤がケガしてしまいました…笑）私が代筆を仰せつかりました。

さて、先月初めて高尾山に登ってきました。負傷前の佐藤と学生時代の友人と三人で行ってきたのですが、この三人通称『お肉の会』と言いまして、毎度折角のスポーツイベントも事前事後の飲食で台無しな、何とも『残念な会』なんです。

今回もその例にもれず、登山前日は英気を養つという免罪符を手に御殿場へ遠征ー温泉でみっばり汗を流し（山は明日なのに）御殿

場高原ビールで地ビールと料理を堪能し、佐藤に運転を任せっぱなしで帰りの車中は船を漕いで事前ミーティングは終了（ごめんなさい）。翌日は早朝出発の予定で早めの就寝…とはいかず、コンビニで調達した夜食たちに囲まれ（私は買っていませんよ）暫し談笑。なんだか視界の端にペヤングの特盛が見えるんですが、よく食べますね、第三次成長期でしょうか。主に横方向に。下腹に新しい地平線を発見しそうで怖いです。ダイエット目標が遙か彼方に霞んで見えました（涙）。

さあ、気を取り直して登山当日です！渋滞を避けるために朝五時起床（良く起きられました☆）し、七時に到着して早過ぎないか？

何と言っても『残念お肉の会』メンバー。端っから中腹まではケーブルカー利用を目論んでいたのです。もう、山登りも他力本願。でも、山の神様はお見通しだったんですねえ…。はい、やってませんでしたケーブルカー。そうなるよなーうんうん。ここは三人開き直つて麓から自力登山を決意！あきらめなかった分我等は成長した！二十数年かけての微成長、暖かく見守って下さい。

仕切り直していざ出発。ここは一番人気の表参道1時間半のコースへーそつです、石畳の歩きやすいコース。初心者ですから無理は禁物？

いえ、これが意外とへろへろになるもので、甘く見ました自身の体力。でも途中見渡す関東平野（ランドマークタワー見！）や頂上で吹く心地よい風に気力回復。短い距離でしたが達成感に浸り、帰りは営業開始したケーブルカーを、折角ですから。勿論帰りに麓のおいしい蕎麦屋へ向かい、初高尾登山の幕を閉じたのでした。



# 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

## 就職試験にこんな問題 「あ、どう答えるか。」

暑

い日でもリクルートスーツで街を歩く学生を見ると、その張りや応援したくなります。

そんな就職活動で、大きなウエイトを占めるのが面接です。自信を持って面接に挑むためには、自己紹介や志望動機、面接マナーをしっかり頭にいれ、想定問答集を作って練習を重ねる、といった準備が欠かせません。

しかし、企業の採用方法も多様化してきており、優れた一芸があれば、適性検査や志望動機を問わず受け入れる企業も現れています。高校・大学入試などではポピュラーになりつつある「一芸入試」の就職版、「一芸就職」といったところでしょうか。

大学入試では一芸入試を含めたAO入試（アドミッションズ・オフィス入試）出願者自身の人物像を、学校側の求める学生像と照らし合わせて合否を決める

る。推薦入試の枠が年々増えてきています。2016年度からは、東京大学・京都大学も推薦入試を開始し、話題となりました。

就

就職試験では、焼き魚定食を出して箸でキレイに食べさせる、プラモデルをチームで完成させる、といった実技試験を行う企業があります。これは、手先の器用さや協調性を見る目的で行われる試験ですが、緊張しながら上手に魚を食べるのは難しいそうです。

面接でも、外資系企業の中にはユニークな試験が多くあります。例えば、グーグルの日本人の試験では、「明日、イギリスの女王が来日します。ケーキをつくりなさい」と言われたら、あなたはどのように答えますか？という問題が出されました。

この問題は、奇想天外なようで、女王はいつどこで誰とケーキを食

べるのかを考えたり、女王のニーズを掴んでいるか、どんなケーキにするかといった発想力を試す、ごくまっとうな問題です。

それに対して、次の問題はどうかでしょう。受験生になったつもりでお答えください。

「嘘つきは泥棒の始まり」という言葉があるが、嘘つきの始まりであり、泥棒の終わりであるものは何か。

これもある外資系企業の問題ですが、答えは「う」。う「そつき・どろぼう」という、なぞなぞです。こんなことをいきなり尋ねられる学生には、ちょっと同情してしまいます。



# お財布も、ちょっと贅沢

気持ち切り替えのための  
ヒント集

家事や仕事をしなくっちゃ…、と思いつながらんだかやる気が出ない…。気持ちのコントロールは、誰にとっても難しいものです。こんなリフレッシュ方法で、気持ちを切り替えてみてはいかがでしょうか。

◆**コーヒー&ティータイム**  
時間をかけて、お茶を入れるところから飲むまでを楽しみましょう。

自分で豆を挽き、ドリッブして入れたコーヒーの香りは格別です。ティーポットで蒸らした紅茶の色や香りは、優雅なひと時を約束してくれます。お気に入りのカップに注いで、ゆったり召し上がれ。

◆**整理・整頓**  
テーブルの上、流し台の回り、電子レンジ、玄関、トイレ、といったどこか一箇所だけきれいにしてみましよう。

場を清めると、心も清々しくなってきました。無理しすぎず、時間を区切って取り組むのがコツです。

◆**ルーティーン**の導入

五郎丸選手のポーズで話題となった「ルーティーン」。この言葉の本来の意味は、「一連の動作」です。気が分のらないときにも、ルーティーンを導入して、流れに乗りましょう。

決まった音楽を聴く、詩を朗読するなど、仕事を始めるまでの一連の動作を決めておきます。これを続けていくことで、自然にやる気スイッチが入るようになっていくはずですよ。

所だけきれいにしてみましよう。

◆**ルーティーン**の導入

五郎丸選手のポーズで話題となった「ルーティーン」。この言葉の本来の意味は、「一連の動作」です。気が分のらないときにも、ルーティーンを導入して、流れに乗りましょう。

決まった音楽を聴く、詩を朗読するなど、仕事を始めるまでの一連の動作を決めておきます。これを続けていくことで、自然にやる気スイッチが入るようになっていくはずですよ。

決まった音楽を聴く、詩を朗読するなど、仕事を始めるまでの一連の動作を決めておきます。これを続けていくことで、自然にやる気スイッチが入るようになっていくはずですよ。



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 34】

健康の要は、自分を騙さず、我慢することです

これ自欺也。その余事も皆これを以てしるべし。

養生の要は、

自欺（みづからあざむく）

ことをいまして、よく忍ぶにあり。

自欺とは、わが心にすでに

悪しきとしれることを、

きはらずしてするを云。

悪しきとしりてするは、

悪をきらふこと、真実なら

ず、

これ自欺なり。

欺くとは真実ならざる也。

食の一事を以ていはば、

多くくらふが悪しきとし

れども、

悪しきをきらふ心実なら

ざれば、多くくらふ。

健康のために大切なのは、自分を騙すことをやめて、我慢することです。

自分を騙すというのは、

「やってはいけない」と分

かっているが、それを好

んでやっている状態のこと

をいいます。

例えば、食べ過ぎは良く

ないと口では言いながら、

健康には大切です。

喫煙や、過度の飲酒、

ネットやゲームに熱中し

ての夜更かし…。体に良く

ないと分かっているが、

やってしまいがちな悪癖

は誰にもあるでしょう。し

かし、悪癖を心から嫌い、

やめる勇気を持つことが

健康には大切です。



# 元気100倍 レシピ!



## サフランの香りと黄金色を楽しむリゾット

パエリア、リゾット、ブイヤベースなどに欠かせないサフランは、料理の黄色（黄金色）の色づけ、香りづけに使われるスパイスです。高価ですが、エキゾチックな芳香と、水溶性の黄色い色素成分は独特で人を惹きつけます。

ヨーロッパでは、サフランの色と香りは、人の気持ちを引き立て、明るくすると信じられていました。日本には、江戸時代漢方薬として輸入され、鎮痛、鎮静などとともに、記憶に良い成分があるとされています。



### 6月の賢者レシピ

### 帆立てのサフランクリームリゾット

サフランは旧約聖書に「芳香を放つハーブ」と記されている

1つの花に3本しかないめしべを手摘みしているため高価

色が出たあとは、そのまま用いても、取り除いても良い

**1** ボールにぬるま湯2カップ、サフランを入れて20分ほどおく。



**ポイント**  
あらかじめお湯につけておくことで、きれいな黄金色に

**2** 帆立ては、塩ひとつまみ・こしょう少々をふる。フライパンにバターを弱めの中火で熱して溶かし、帆立てを入れて両面を約1分ずつ焼き取り出す。続けてオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れ、米を洗わずに加えて中火で炒める。



**3** 米のまわりが透き通ってきたら、白ワイン、コンソメ、**1**の1/2量を加え、ふつふつと煮立つくらいの火加減で煮る。汁けがなくなったら残りの**1**を加え、米が柔らかく全体にとろりとするまで煮る。（汁けがたりない場合は、水適宜をたす）

**4** 生クリーム、塩小さじ1/2を加えて味をととのえ、器に盛って帆立てをのせ、イタリアンパセリを飾る。



完成!!

#### 材料(2人分)

帆立て貝柱(生食用) … 6個  
米 … 3/4カップ  
玉ねぎ(みじん切り) … 1/4個分  
にんにく(みじん切り) … 1/4かけ分  
サフラン … ひとつまみ(5~6本)  
白ワイン … 大さじ1  
コンソメ(顆粒) … 小さじ1/2  
生クリーム … 大さじ1~2  
イタリアンパセリ(なければパセリ) … 適宜  
バター … 10g  
オリーブオイル大さじ … 1/2  
塩・こしょう … 適宜



## お客様が心地よく過ごせるように ～お客様が着くまでに準備すること～

# とつとつの流儀

お客様をわが家にお招きしたら、くつろいで楽しんでいただけるよう準備しましょう。

- 門から玄関へのアプローチをきれいに掃き、夜ならライトをつけておきます。温かみ明かりは、おもてなしの心を感じさせます。
- 座布団やクッションを、干したり、叩いて整え、ふっくらとさせておきましょう。
- お客様に微笑む、新しい花を飾ります。
- お客様が使うトイレには、プライベートなものをしておかないようにしましょう。新しい石けんとゲストタオル、アロマキャンドルもあると素敵です。
- お子さんがいる家庭なら、散らかったおもちゃやゲームがお客様の目に付かないようしまっておきましょう。
- 夏は涼しく、冬は暖かく、お客様到着までに部屋の温度を整えておきます。
- お茶とお茶菓子、シューズやワインとおつまみなどを用意しておきます。
- お客様の到着時間までに、すべての準備を終わらせましょう。目の前であわてて片付けている姿は、気まずいものです。

## 編集後記

うーん、とうとう、とうとう、やってしまいました私、バイクでこけて肩を脱臼です。幸い(?)単独事故で怪我したのは私だけ、バイクもアスファルトに擦ったあとが小さく三か所ほどあっただけというもので不幸中の幸いと言ったところでしょいか。その日、日の出前に起きた私はトラックにバイクを積み込み山梨県の清里方面へ出発。山の中の未舗装の林道で程よいところを見つけないがボコボコを走っては楽しむという常人には理解不能な変態趣味を一人楽しんでいたのですが調子に乗りすぎました。その日は久しぶりに天気も良く、林道は程よいコンディションで我ながらバイクの腕が上がったような感覚に、もうハイテンション!一時間ほど気持ちよく走って路肩に駐車していた自分の車に戻ってきたところでそれは起きたのです。

自分の車を発見して「まだ時間も早いしもう一周してから帰るのもいいかな」なんてぼんやり考えながら自分の車の前にバイクをテールスライドでピタッと止めるイメージでリアブレーキをロックさせたところ様々な手違いから右肩からアスファルトに激突する事態となりました。転んだ直後は「鎖骨骨折したかな、やっちゃたな」と思い救急車を呼び、山の中だったので救急車の到着まで一時間。病院まで一時間。病院で「脱臼ですね」と言われ、地元に戻って鎖骨に金属プレートを入れる手術で4泊5日の入院でした。現在、絶賛社会復帰中!

『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



遊んでばかりいるからばちが当たったんじゃ!