

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十九年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

夏も終わりですね（私がこの文を書いているのは、前月末なのでちょっと季節感がずれてしまう場合がありますがそこはご了承いただくとして・・・）カンカン照りの夏の太陽を今年はあまり見ないまま9月になった気がします。モーレツに暑い夏はやはりイヤですがあまり夏らしくないのもさみしく感じます。

夏というのはガス屋にとっては比較的時間に余裕が生まれやすい時期でもあり、私はお盆前から今年の夏はあれをやって、これをやってなどと頭の中で計画を練っていました。具体的にどんな計画だったかという、事務所の書棚の整理、私物の本などの整理、駐車場の

の草むしり、倉庫の整理、浄化槽のにおい撃退作戦、庭の草むしりとおしゃれな庭に変身大作戦、数本生えている

樹木の枝の伐採、あとえーとその他もろもろ、です。ちなみにこの「その他もろもろ」というのも実は落とし穴で「そろそろ車を洗わないとな」とか「伐採した枝の始末」とかちょっとしたこと

が実は一日がかりになってしまったたりして。血液A型の私は比較的にきっちり作戦を練って、滞りなく作戦を進め、完遂する。そこにある種の喜びを感じるタイプだったりするので理想とする美しい完成系をめざして任務

を進めていくのですがたい

ていダッサイ感じで理想とは程遠いところで「よし、

今回はこんなもんで」というある程度自由度の高い、

次回に期待をつなげるタイプです。自分ではある程度

きちんとしているつもりなのですが今のところ人から

「きちんとしてますね」という褒め言葉をいただいた

記憶が残念なことにありません。ま、客観的にみたら

理由はわかるような気がします。（涙）

私はもともとが忘れっぽくてのんびり屋なところがあ

りそれでは困るので手帳などに「やることリスト」を

メモしたりして優先順位をつけて完了したら消すとい

う事をやっています。繰り返しますがA型なのでほんの小さなこともリストに載

せてしまいリストが大変な

ことになってしまっことがあります。とはいえそのリス

トの項目を減らすというのも楽しかったりするので

ですが、最近、「君はMだね」と、ふいに言われたの

ですがもしかしたらそうかもしれない。M」と言

われ全力で否定したのですが実は少しくれしくもあり

ました。もしかしたら変態なのかも知れません。

ちなみに今年の夏のやりた

いことリストの進捗状況は約三割といったところで

しょうか。リストに追われた夏であり、また自分の氣質が「M」っぽいという新

たな一面に気付いた、それが私のこの夏の出来事です。



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

中秋の名月

十五夜にまつわるあれこれ

日 中は暑くても、夜風が心地よく感じる季節になりました。夜空

は澄み渡り、月や星がいつも以上に美しく見えます。そんな秋の空に輝くのが、「中秋の名月」です。

「中秋の名月」は、秋の真ん中に出る満月。旧暦の秋は7月から9月です。このため8月は秋の真ん中。そのさらに真ん中の15日に出る満月、という意味です。そもそも旧暦は、月の満ち欠けを基準としているため、15日は必ず満月になります。そのことから「十五夜」とも呼ばれます。

+ 五夜の月を鑑賞する習慣は、平安時代に中国の「仲秋節」という大きな年中行事が日本に伝わったことに始まります。十五夜の日、貴族たちが宴を開き、船に乗って満月を楽しむ舟遊びをしたり、月を見て詩歌を読んだりして楽しみました。

やがて一般庶民にも伝わり、全国へと

広がって行きました。その行事は、農村では豊作を願い、畑でできた秋の収穫物、特に里芋を供えていたことから、「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれるようになりまし。広く一般に浸透してからは、十五夜のお月見には祭壇を作り、月見だんごや里芋、枝豆や栗などの収穫物と酒を供え、ススキを飾るようになりました。

ススキが飾られるのは、月の神様である「月読命(ツクヨミノミコト)」が降臨するための依り代とするため。お供えしたススキを家の軒先に吊るしておく、一年間病気をしないとするところもあるそうです。

江 戸時代には、月見団子などに加え、柿や梨、ぶどうなどの季節の実りが供えられたそうです。また、十五夜の夜には、軒先や玄関、

縁側にお供えした月見団子を、子どもたちが盗み食いしていきまし。これは「お月見どろぼつ」という風習であり、月見団子は「お月様が食べた」ものとされ、食べられることは縁起がよいことであり、盗み食いをすることで健康と幸福が訪れるといわれていたそうです。

十五夜が曇や雨で見えなくても、自然のまま受け入れるのも楽しみ方のひとつです。古の風流人は、雲などで中秋の名月が隠れて見えないことを「無月(むげつ)」、雨が降ると「雨月(うげつ)」と呼んで、それも風情ととらえました。なんとも風流な考え方ですね。



お財布も、ちょっと贅沢

ホームフリージングで
安い時にまとめて買い

安くまとめて買いをした食

材を、上手に冷凍保存しま
しょう。素材別の一言アド
バイスです。

【ご飯】お茶碗一杯分を
ラップに正方形に広げ、
凍ったら重ねて保存

【おもち】重ならないよう
に、ビニール袋に入れる

【食パン】買ってきた袋と
と冷凍

【ネギ・ミツバ・パセリ】み
じん切りにして、容器かビ
ニール袋に入れる

【生姜】そのままビニール
袋に入れるか、おろして
ラップに包む

【ほうれん草・フロッコ
リ】下ゆでしたのち小分
けにしてラップかビニール
袋に

【トマト】そのまま冷凍保
存できる

【青のじ】袋のまま冷凍し
ておけば、変色しない

【卵焼き】食べやすく切っ

てラップに包む

【塩鮭】焼いてから、ラップ
かビニール袋に入れる

【カレー・ミートソース】な
るべく空気に触れないよう
容器に入れる

【トンカツ】パン粉を付け、
ラップに包むか、揚げてか
らラップに包む

【肉類】使う量を小分けに
して、ラップかビニール袋
に入れて保存

【ウインナー】袋のまま
取って、切り身・干物はひと
切れずつラップかビニール
袋に

【油揚げ】熱湯で油抜きを
した後、ラップに包む



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 37】
道理を知らば、我慢して養
生することができぬ

ある人は、「養生
の道とは、飲食や色欲を慎
むことだと誰でも知って
いる。それでも、欲を抑え
ることは難しく、欲望を欲
しいままに貪ってしまう
のが人間だ。だから、養生
を行うことは難しいの
だ。」と言います。

私は、養生の術をよく知
らない人がこのようなか
とを言うのだと思います。
養生とはどのようなこと
か知っていれば、養生の道
を行わずにはいられない
はずですよ。

人は、水に入ればおぼれ

ることを知っています。炎
の中に入れば焼け死んで
しまうことを知っていま
す。毒を飲めば死んでしま
うことを知っています。
知っているのにわざわざ
水や火に入ったり、毒を飲
んで死ぬ人はいません。
養生も同じです。欲望の
まま生きることは、刀で自
害するのと同じことと
知っていれば、欲望を我慢
できるはずですよ。

物事の道理をよく知ら
なければ、道を迷ったり、
誤った判断をしてしま
います。知識がないことか
ら、過ちは起こるのです。
灸を据えるのは、熱く苦
しいことですが、体が元氣
になると分かっているか
ら、耐えることができま
す。苦しくても、自分の体
に良いとわかっているら
ば、我慢ができるというも
のです。――



元気100倍 レシピ!



トマトソースがいっぱい、マルゲリータ風ピザトースト

バジルは、独特の香りでピザやパスタに欠かせないハーブです。保存に便利な乾燥したものもありますが、生のバジルの香りにはかないません。この香りの成分には、殺菌作用をもつオイゲノール、ダイエット効果が高いシネオールが豊富に含まれています。

また、シソ科の植物であるバジルには、ビタミン、ミネラル、鉄、亜鉛、食物繊維などが含まれ、アンチエイジング効果も期待できます。



9月の賢者レシピ

バジルのピザトースト

バジルに含まれるβカロテンは、アンチエイジング効果有り!

老化防止に効果的なビタミンEも多く含んでいる

香り成分には鎮静作用
リラックス効果あり

- 1 フライパンにオリーブオイルとすりおろしニンニクを入れ、弱火にかける



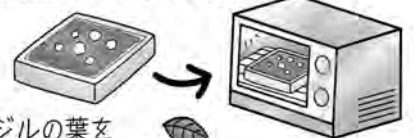
- 2 ニンニクの香りが出てきたらトマトソースと乾燥バジルを入れて、沸騰直前まで煮込み、塩コショウで味を調える



- 3 食パンに②をまんべんなく塗り、モッツアレラチーズをちぎって散らす



- 4 オーブントースターで4分焼く
(薄目のパンなら3分)



- 5 バジルの葉を乗せて完成



材料(3人分)

食パン…3枚
トマトソース…1缶
すりおろしニンニク…適量
塩コショウ…適量
乾燥バジル…少々
モッツアレラチーズ…適量
バジルの葉…12枚
(食パン1枚につき4枚)



時短でピカピカ・掃除のヒント集

とっさの流儀

こまめに掃除できなくても、優秀なアイテムや技を上手く使えば、時間もお金も節約しながら汚れが落とせて、長くきれいな状態をキープすることができます。失敗してもめげずに、いろいろ試してみましょう。

◎ 汚れがとれにくい洗剤を使っていたら、掃除に時間も労力も余分にかかります。少し高くても、汚れ落ちがよく、あらゆる汚れが取れる洗剤を使えば、時短&節約&省スペースに。

◎ 「超電水クリンシューシュー!」(ケミコー ト)は、水を電気分解したアルカリ性の水で、油污れから手垢落とし、除菌などに使え、すすぎもいらぬ。

◎ 使用済みのラップを丸め、シンクや鏡を磨くと、少ない洗剤で効果的に汚れが落とせる。頑固な汚れには、洗剤を伸ばした上にラップを貼り付けパックする。他にも、使用済みのボディタオル、歯ブラシなど、本来の用途では使わないけれど、実は掃除にまだまだ使えるものも。捨てる前にもうひと働きさせよう。

編集後記

八月のお休みはどこかに行かれましたか? うちは今、長男、次男が高3と中3という事もあって泊りでパリとかカリフォルニアなどに行く予定は特になく、お盆も近場の日帰り温泉に行くとか行かないとかそんな話をしていた矢先に事件は起きたのです。正確に言つと事故は起きたのです。お盆前の日曜日、どこにも行く予定のない私たち家族はせめてお昼においしいチヨコレートパフェを食べようという事になり、せっかくなら横浜に行こう! という事で意気揚々と車に乗り込んだところ我が家の愚犬、もとい愛犬のレオがササツと車の下に入り込んでしまったのですがパフェに気を取られていた私が気が付くわけもなく、そのまま車を前進させてしまいました。

「きゃキャン」ビクツとした私は「まさか!」と思い、急いで車の下を振り返り、レオのしっぽが見えた気がしたので急いで、かつ慎重に車をバックさせました。レオがササツと車の下から片足を引きずるようになって飛びだしてきました。どうやら私はレオを車で踏んでしまったのでした。すぐにお医者さんに診てもらい、その時はとても心配しましたが今はもとどおりです。「レオ」と呼べばいつも通り知らん顔、かいかいしく駆け寄ってきたりはしません。いつも通り。パフェについてはその後仕切りなおして食べに行きました。「心配なく。」

『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



毎月、毒づいていたらとうとうオイルのこと、車で引きやがった!