

わたし日和

平成二十九年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。この「わたし日和」を読んでくださっている方々から「あなた、また遊びに行ったのねー」と、またまた怒られてしまいそうです。が、すいません、またまた行ってきてしまいました。ツインリンクもてぎ。10月14、15日の土日の二日間、「モトGP」というバイクのレース観戦です。去年ももてぎに行っているのですが、いろいろな反省を踏まえて今年はいよいよ快適に楽しくを旅のテーマとし、昨年の山奥の恐怖の温泉宿から宇都宮駅前の清潔感あふれるビジネスホテルへ宿を変更し、車のカーナビも（これは偶然ですが）ほぼ最新の機種になり、山奥で道に迷う心配もなく快適なドライブ旅行となす予定です。

寒かったこともあって15時ごろと早目にレース場を後にして、宇都宮で餃子でも食べようぜということで、付近が渋滞する前にさっさと宇都宮に向かいました。詳細は省きますがとてもおいしい夜でした。すべてを書こうとすると原稿用紙三枚くらいになってしまふでしょうか、泡の出るジュース？宇都宮ではたしかビールと呼んでいたようですが餃子とビールって相性がいいんですね。驚きました。一軒目は地元でも有名な餃子屋さんで満足だったのですがせっかく宇都宮まで来たんだから、ということ（？）二軒目は居酒屋で。ラーメン、馬刺し、餃子、チャーハン、湯葉なんか。「あーすいません湯葉は今日はもう終わっちゃったんですー」なんて言いなが

ら夜は更けていきました。さて、日曜日の朝です。今日は決勝レース、私たちも昨日死ぬほど食べたのに、それはなかったことにして朝マックでスタート。会場に着くなり、クレープが食べたいとか昨日食べそびれたあれが食べたいとか。先頭を切って「あれが食べた」とうるさく言っていたのは他でもない私だったとは思いますが、一緒に行っていた高橋君もMくんも、それにかぶせるように「観戦ポイントに行っちゃおうとき、もう何も売ってないからここで食べないとねー」と、たこ焼き、焼きそば、シシカバブ、ポテトにフランク、牛くし。泡の出るジュースも忘れません。

に追いかけるのみでまたすぐ地面を見、時間の過ぎるのをじっと耐えているようです。モト3のレースが終わりまし。次はモト2、最後に本命のモトGPです。今のレースで全身すぶぬれになった我々はいったん車に戻り、着替えてしばし雨宿りです。まだ雨は止みません、モト2のスタート時間になっても雨は降り続いたのでカララジオを場内の周波数に合わせてラジオ観戦することにしました。そのうちに誰かが冗談っぽく「帰るか？」といいました。メインレースはまだこれからですがみんな心もおなかもいっぱいだったよう、「帰ろう、帰ろう」となり、冗談のように本当に本命のレースを見ずに帰ってきちゃいました。本命のレースはあとでテレビで観戦しました。（笑）みんなレース観戦にかこつけておいしいものが食べたかっただけなんだからよくわかりました。



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

家族とともに1年の恵みに感謝する日 「感謝祭」

ク リスマスはもちろん、ハロウィンもすっかりおなじみのイベントとなってきました。ですから、海外でどんな風にクリスマスやハロウィンが祝われているか、なんとなく知っていると思います。

また、ここ数年イースターも定着しつつある行事です。それに比べると、感謝祭については、どんな行事なのかあまり知られていないと思います。

ア メリカの感謝祭は、1620年にメイフラワー号で移住してきたイギリス清教徒の話しに由来しています。入植者たちが新天地で迎えた最初の冬は大変厳しく、大勢の死者を出してしまいました。翌年、先住民であるネイティブ・アメリカンから、トウモロコシなどの新大陸の作物の栽培知識を教えてもらい、秋にはたくさん農作物を収穫することができました。

そのお礼にと清教徒たちは先住民を招き、初めて自分たちが収穫した作物や七面鳥の料理を振舞い、友人と神の恵みに感謝を捧げたのが、感謝祭の由来です。それからまもなく400年。現在、アメリカでは11月の第4木曜日、カナダでは10月の第2月曜日が感謝祭の祝日となっています。

そ して、感謝祭の翌日（11月の第4金曜日）は、プレゼントの売れ残り一掃セールで、大規模な安売りが実施されます。アメリカでは1年で最も売り上げを見込める日として、ブラックフライデー（黒字になる金曜日）と呼ばれ、年末商戦の幕開け、とも言われています。近ごろ日本の小売店でも、ブラックフライデーという言葉が使われつつあります。

家族と時間を過ごし、さまざま



な恵みに感謝する感謝祭は、家族の集う日です。もし、家族と離れて暮らす友人がいれば、自分たちの集まりに招待し、家族と過ごす気分を味わってもらいます。遠くの親戚を訪ねたり、帰省できない家族に電話をしたり、といった習慣は、日本のお正月のようです。

国は違っても、人とのつながりの大切さは万国共通。感謝祭の食卓を取り入れて、家族や友人と過ごすひと時を計画してみるのも素敵ですね。

お財布も、ちょっと贅沢

契約書など
大切な書類の整理法

紙や書類の整理のコツは、不要な書類をなるべく早く処分すること。書類の量が減ったら残りを集め、「それほど重要でないもの」「お金に関係しない重要書類」「お金に関する重要書類」の3つに分けます。

【お金に関する重要書類】

・証券・証書：保険証券・保険証書、預金証券、年金の証書、有価証券

・契約書：不動産関係、クレジットカード、子どもの塾や通信教育、公共料金（電気、ガス、水道）、スマホ、プロバイダー、有料チャンネルなどの契約書

・領収書：病院、商品代金、修理費

・収入関係：給与明細、源泉徴収票、所得証明書

証券や証書は、現金と同じく金庫や貴重品を保管する場所に保管します。

契約書は、専用のクリア

ファイルを、年度ごと、重要度、家族それぞれなど、複数用意し、フォルダーに入れて保管すればスッキリ。領収書などは、保管期限を決めて箱や袋にいれ、期限が来れば処分します。

【お金以外の重要書類】

卒業証明書、通信簿、資格免許書、家電などの取扱説明書・保証書、健康診断の結果保管場所を決め、ファイルや箱などに分けて保管します。

それほど重要でない書類は、決められた量以上にならないようスペースを管理します。いざという時重要な書類が取り出せるよう、不要なものを見極める力を磨きましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 39】
穏やかに慎み深く生活することが長生きのコツ

長生の術は食色の慾をすくなくし
心気を和平にし
事に臨んで常に畏・慎めれば、
物にやぶられず、
血気おのづから調ひて、
自然に病なし。
かくの如くなれば長生す。
これ長生の術也。

この術を信じ用ひば、
この術の貴とぶべきこと、
あたかも万金を得たるよりも重かるべし。

長生きするためには、食べ物に対する欲や、色事に

対する欲をすくなくし、心を穏やかにすることが大切です。

物事に対する時には、危険なことを避け、いつも畏（おそ）れ慎（つつし）んで謙虚な気持ちを忘れないうようにしましょう。そのように落ち着いて過ごしていれば、体調も自然と整い、病気にもなりにま

せん。これが、長生きにつながるります。

このように欲少なく慎み深く生きることが、長生きの術です。ぜひ、この術を信じて、実践をしてみましょう。そうすればこの術が、大金を得ることより、もっと貴重で重要なものだ、必ず分かることでしょう。



元気100倍 レシピ!



独特の香りのパクチーを使ったタイ風ラーメン

独特の爽やかな香りは、初めは苦手でもいつのまにか病みつきになってしまう人も多いパクチー。「パクチー」はタイ語で、中国語では「香菜（シャンツァイ）」。「英語では「コリアンダー」と呼ばれるセリ科の香り野菜で、デトックス効果とアンチエイジング効果が認められています。使い切れないパクチーは、ザク切りにして冷凍保存袋に入れて凍らせておけば、栄養も香りも逃さずキープできます。



11月の賢者レシピ

パクチーチキンラーメン

パクチーの香り成分は、体臭・口臭・加齢臭予防に効果あり

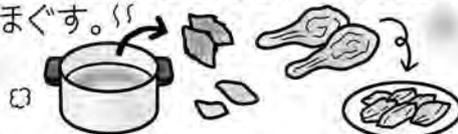
パクチーには体に有害な重金属をデトックスする作用あり

女性ホルモン分泌を促進し、更年期障害予防に効果的

1 大鍋に〈スープ〉と手羽先を入れて強火にかけ、煮立ったらアクを除く。弱めの中火にして20分ほど煮る。



2 手羽先、セロリの葉、生姜の皮を取り出し、手羽先は身を骨から外して粗くほぐす。



3 セロリは筋を除いて斜め薄切り、パクチーは2/3量は2~3cmの長さのざく切りに、残りは粗みじんに切る。



4 中華めんをゆで、湯を切って器に盛る。スープを塩で調味してひと煮立ちさせ、器に注いで粗みじんに切ったパクチーを散らす。

材料(4人分)

香菜(パクチー)…2袋(60g)
鶏手羽先…10本
セロリ…1本
中華生めん…4玉

〈スープ〉

水…8カップ
セロリの葉…1本分
生姜の皮…2かけ分
酒…大さじ3

塩…小さじ2

5 セロリ、ほぐした鶏肉、ざく切りにしたパクチーをのせる。





親睦会の幹事を任されたら、こんな気遣いを

とつぎの流儀

忘年会や新年会など、集まったみんなに満足してもらうためには、幹事の役割は重要です。満足度を高めるためには、事前リサーチも欠かせません。出欠確認とともに、食べ物の好みを事前に調査しておきましょう。

和食や洋食など無難なものならいいのですが、エスニック料理やラム肉を使うジンギスカンなどは、食べられない人がいるかもしれません。反対に、例えばメンバー全員がエスニック好きなら、無難な料理よりエスニックを選ぶと盛り上がることでしょう。

好みを把握したら、お店やメニュー選びです。「飲み放題かどうか」「喫煙席はあるか」などの確認も忘れずに。当日の会の流れを確認し、座席配置を考え、乾杯や締め挨拶をお願いする人には依頼をしておきます。前日または当日は、会場や開始時間をメールやラインで知らせましょう。

会の当日はお店に最初に到着し、会費徴収、注文など、お店とのパイプ役を行います。その後、参加お礼のメールを送信して幹事の仕事は終了です。お疲れ様でした。

編集後記

先月、10月20日のことですが、大和のイオンモールにて大和警察と大和市LPガス保安協会が合同でチラシ配りをやってきました。

この催し物は毎年秋に大和駅前で行っていたのですが今年はイオンモールで行いました。内容は何かというと警察のほうは振り込め詐欺の撲滅、ガス屋さんのほうはガスの悪徳業者撲滅を呼びかけるキャンペーンです。近頃のニユースを見ると大企業といわれるような会社のモラルの低下に起因するようなニユースがいくつも取り上げられています。ガスの業界でもプロパンガスのトップ企業といえるような大きな会社が詐欺まがいの営業手法を使い販路を広げようと活動しています。古今東西、テレビや新聞で大々的に宣伝をして実体のない儲け話に騙されたという話はなくならないわけで、かくいう私の姉も「なんとか牧場」の牛を共同出資という名目で購入し騙されて泣きを見るという、しまり屋さんの姉にしては・・・という笑えない話もあります。生真面目な日本人はテレビや新聞で大きく宣伝していれば「ウソはない」とつい無条件で信じてしまいがちなところがあります。そういう心理に付け込まれることもあるのでしよう。警察の方も言っていましたが大和市は隣接する他市に比べて振り込め詐欺多発地帯になっているそうですのでくれぐれも注意を。

『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

