

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十九年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
今年も早いものでもう年の瀬、気忙しい時期がやってきましたがいかがお過ごしでしょうか。なんでもしょう、この時期になるとやりたいこととどうか、やらなければいけないことがうんとあるような気がして勝手に気忙しくなりそうに「落ち着け、落ち着けおね。」と唱えてしまっているようになります。ですがこういった冷静になるとそんなに忙しいのかというところ、言っただけは忙しくなく、来年に持ち越したって歳神様も怒るまいと思えるようなことがほとんどで無理をするよりの「健康一番、交通安全」で12月を過ごしたいと思えます。とはいえ、日々の仕事とともにもきちんとしておきたいと思うのが整理整

頓と断捨離です。今は残念ながらも便利な世の中になりました、家にいながら買い物やネットですべてできてしまうという時代。今年もネットショッピングやっけてしまいました。しかしだいたい、本だとか文房具や仕事で使うものなのですが、今年のムダづかいを反省する、砂時計3個、ルパン三世の人形3個、登山ナイフ、空気で膨らませるプールなどが代表選手でしょうか。(まだまだあるような気がしますが気が減入るといけないのでこの辺で)ふだん断捨離、断捨離と言っている割にけっこう無駄な買い物をしてしまつんです。(だって人

間なもの。)

無駄な買い物といえば、最近、恐ろしい目に遭ったのがコストコです。座間店はウチから車で7〜8分のところにあるのですが土日は混んでいるのでめったに行きません。ですが先日、長男と私の誕生日が11月という事で、家で誕生日をやるという事になり、私の「肉をたくさん」というリクエストに出来るべく、久しぶりのコストコ。家電や衣料品のコーナーではそうでもないのですが食品の売場に突入した途端、気絶しそうになるくらいにテンションが上がるのは私だけなのでしょう。か？まずはパンが透明のゴミ袋に入られてとつてもお安く売られています。お次はケーキが家庭用冷蔵庫の大きさをまったく無視した大きさを売られているのです。パン

もケーキもカゴに入れさせていただきました。次はいよいよ肉コーナー。なぜお肉を買うのにドキドキしなければならぬのかわかりませんがおいしい肉をたっぷり食べたい私は彼らを前にして気持ちの高揚を抑えられないのです。赤身が好きなのは高級肉はスルーです。はたして1パック1キロ強の素敵なお肉と出会うことができました。(もちろん一人では食べませんよ)ここで気をよくして財布のひもが緩みっぱなしになってしまったのでしよう。ポテチを買い、チョコを買い、ポップコーンを買って、レジでは有り金すべてを出す羽目になりました。今年一番ドキドキした瞬間でした。コストコ恐るべし。



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

バブル時代再び？ 知ってる世代も知らない世代も

派

手で軽やか、いろいろな意味で明るい時代だった80年代後半から90年代初頭のバブル期。バブルといえば、まず思い浮かぶのがティスコ。東京・六本木には、入居店舗のほとんどがティスコというティスコビルもありましたが、2007年に閉鎖されました。駐車場となっていた跡地に、最近相鉄フレックスイン東京六本木というホテルがオープンしました。

こ

んな話題を聞くと、バブルも遠くなったと感じます。ところが近頃、少し形を変えたり、あるいは進化してバブル文化が復活しているようです。

最盛期には全国に約60店舗出店した有名ティスコ「マハラジャ」が、六本木、名古屋、大阪、祇園、仙台など各地で復活してきています。店舗によってはティスコだけでなく、ブライダル（披露宴・

二次会やレストラン部門にも力を入れているそうです。また、インスタ映えを意識したフォトスポットが用意されているのも、バブル時代との大きな違いでしょう。

流

行は繰り返すと言いますが、バブル期のファッションといえば肩パッド入りが主流でした。一時は全く見かけなくなった肩パッドですが、「パワーショルダー」と改名して復活しています。今っぽく着こなすには、バブル期のようにタイトスカートではなく、ボトムもゆったりと中性的なビックシルエットにまとめるのがおすすめです。

口紅もバブル期に流行ったような、ハッキリした赤やピンクが再ブレイク中。きっかけは、太い眉とクッキリとした唇にしあ

げる「オルチャンメイク」です。この韓国の美少女風メイクはバブル期の流行と共通点が多く、華やかなメイク法です。

アクセサリーも、安室奈美恵の結婚を機にブレイクした「カルティエ」のラブプレスや「ティファニー」のオープンハート、「シャネル」のバックなどが再燃しています。

知らない世代には新鮮で、知ってる世代には懐かしいあの時代。身近なところで出会う機会が、意外と増えているようです。



お財布も、ちょっと贅沢

お客様も快適
香りの工夫

お客様をお迎えする時、掃除をしたり、小物を飾ったりすると思います。さらに心地よい空間でもてなしするには、香りも大切な要素です。

庭の花や植物を摘んで飾ると、空間に潤いが生まれます。ハーブなどは、お客様が来る前に少しこすって、香りを引き出しておきましょう。

他にも、廃品の再利用や収納を兼ねて、こんな工夫もあります。

【コーヒーのかす】

乾燥させたコーヒーのかすを、紙を敷いたカゴや缶に入れて、トイレなど臭いの気になる場所に置いておきます。消臭剤代わりになることも、コーヒーのほのかな香りも楽しめます。

ちなみに、コーヒーかすは、小袋に入れて魚焼きグリルを洗うと汚れも臭いも

取れてピカピカに。



【果物をかごに入れて】

果物を、かごに入れて玄関や廊下に置いておきます。素敵なかごを選べば、美しいオブジェにもなり、果物の香りも楽しめます。

これからの季節、りんごや各種柑橘類などがオススメです。ただし、りんごから出るエチレンガスは、他の果物の熟成を促すので、果物を長持ちさせたい場合は、分

けて保存しましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 40】
酒はほろ酔い、花は半開が一番よい時期

万の事十分に満て、その上

にくはへがたきは、うれひの本なり。

古人の曰く、酒は微酔にのみ、花は半開に見る。

この言むべなるかな。

酒十分にのめばやぶらる。少のんで不足なるは、楽みて後のうれひなし。

花十分に開けば、盛過て精神なく、やがてちりやすし。

花のいまだひらかざるが盛なりと、と古人のいへり。

なにもかも十分に満たされて、その上に何も付け加えることができないことは、憂いの始まりとなります。

昔の人も「酒はほろよいに飲み、花は満開になる前に見るのがよい」といっています。この言葉は、もっともです。

酒を思つ存分に飲むと、

健康を損なってしまうです。少量を飲んで、物足りないくらいの方が、楽しめるうえに、後の心配も必要ありません。

花も満開になると、盛りすぎて風情に欠けるうえ、あと散るのを待つだけです。「花の半開のときが盛りである」とも昔の人は語っています。



元気100倍 レシピ!



休日はLA発の大人気おしゃれ朝食、エッグスラット

マッシュポテトと卵で作る、エッグスラット。おしゃれで簡単に作れますが、少し時間がかかるので、時間のある週末の朝食におすすめです。

マッシュポテトといえばじゃがいもですが、今回は、じゃがいもに長いもを加えてみました。長いもは栄養価が高く、食物繊維やミネラルなどに加え、消化酵素、内臓の機能を高めてくれるコリン、サポニン、アルギニンなどの幅広い有効成分を含んでいます。



12月の賢者レシピ

長いもをつかったエッグスラット

長いもは
亜鉛・カリウム・
鉄などのミネラ
ル成分が豊富

長いもの
栄養成分は
ビタミンB群
ビタミンCなど

カロリーは100g
あたり65kcalで
炭水化物量は芋
類の中では低め

1 いもはそれぞれ皮をむいてレンジで加熱し、(長いも3分、じゃがいも2分程度)マッシャーなどでつぶしてから一緒にしておく。



2 ①のいもを耐熱容器に入れ、牛乳、バターを加えてよく混ぜる。全体がなめらかになったら、お好みの塩と黒こしょうで味をととのえ、真ん中に少しだけくぼみを作りたまごを割り入れる。



塩はリュアールトやガーリックノルトなどを使うとグッド!

3 容器にアルミ箔でフタをしてから、鍋に入れ、容器の高さの半分強、水を入れて強火で沸騰させる。

4 沸騰したら火を弱め、10分ほど加熱する。最後にいろいろ用の野菜を添えたら完成。



完成!



心を伝える挨拶の作法「語先後礼」

とつぎの流儀

丁寧（ていねい）に心を込めて挨拶（あいさつ）をする
とき、言葉だけでなくお辞儀もします。とこ
ろがお辞儀をしながら挨拶すると、下を向い
て言葉を発することになってしまいます。挨
拶は、相手に伝えるものであって、地面や床
に向かっていうものではありません。

まずは相手をきちんと見て挨拶の言葉を
述べ、そのあとに丁寧に頭を下げるのが、「語
先後礼」という作法です。言葉とお辞儀を同
時に行うより、言葉もハッキリ伝わり、所作
全体も綺麗に映ります。「おはようございま
す」「こんにちは」などと言ってから、お辞儀
をしましょう。

家族の間でも、心を込めて挨拶しているで
しょうか。家で習慣にすることにより、外で
も自然に他人と気持ちの良い挨拶ができる
ようになります。

菓子折などをいただくときも、受け取る動
作とお礼の言葉が同時だと、そんな印象
を与えるので分けて行いましょう。まず、両
手で物を受け取り、目の高さまで上げて「い
ただきます」とちょうだいしましょう。

編集後記

今年もあと少し。私はここ数年、
年始にその年の目標を掲げること
にしています。「今年の目標！
〇〇キロにしてキープする！」
ちなみにこの目標は今年この時期
に来ていまだ未達成。まだ虹の向
こうです。ちなみにもっと言う
3年くらい同じ目標を追いかけ続
けています。見果てぬ夢と申しま
しょうか……。ただ食へなけ
ればこの目標、すぐに現実のもの
となるのはわかっています。10
日も食へなければたぶん目標クリ
アできるはず。断食でもしよ
うか、などと妄想はしてみるもの
の現実的ではありません。しかし
今年の私は少し違います。運動を
精力的に取り入れてサイズダウン
を目指す！これです。今まで私の
頭には食べる量を抑えてサイズダ
ウン、というのがメインの考えと
なっていたところをコペルニクス
的転回を用いて、運動を主体と考
えたサイズダウンを目指す！これ
できっと決まりでしょう。ただ、
世間では忘年会シーズンに突入し
たようです。残念ではありませんが
今年の目標も来年に持ち越すこと
になりそうな予感、濃厚です。

『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



忘年会シーズンか、
幸せなデブだな。