

# わたし日和

平成三十年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。  
今年の冬は特に寒かったですよね、そのせいで  
と思いますが今年は春の到来をとても待ち遠  
しく感じます。待ち遠しくて待ち遠しくてすっ  
かり忘れてしまっていました。春には春の「あ  
いつ」が待っているのです。そう憎いあんな  
くしょうの「花粉」くんです。  
変な話ですが私が花粉症になる前、まだ学生の  
頃ですが友人が花粉症っていうアレルギーで  
大変なんだといっているのを聞いてほんの少  
し、しつらやましーく思ったものでした。当時はま  
だ老いの恐怖に震えることもなく、年に一度、  
風邪をひくことがあるくらいで怪我も無く、肥  
満とも縁遠い所に住んでおりましたので、「花

粉アレルギー」という当時まだ聞きなれ  
ないそのかぐわしささえ漂わせる春ッ  
ぽいネーミングのアレルギーにジエラ  
シーさえ覚えたものでした。  
アレルギーといっても当時の私はまだ  
二十歳そこそこ、それがどんなものか  
どんなに大変なのかほとんどまだわ  
かっておりませんでした。ただその友達  
が手のひらで鼻を「ゴリゴリ」やって、鼻を  
真っ赤にし、目を涙で潤ませてはただ  
かせている姿に「俺も何か軽いアレル  
ギー的な何かになってみたいなあ」とい  
う羨望のまなざしを送っていたもので  
した。それがとんでもない大きな間違い

だったと気づくまでに約2  
0年の歳月が必要でした。  
今私は肥満に悩む花粉ア  
レルギー持ちとなり胸を張っ  
て現代人として生活を送っ  
ています。  
アレルギーは現代病のひとつ  
と言われることもありま  
すが花粉症を発症した私は  
まぎれもなく現代人の一員  
として、この春のアレル  
ギーを謳歌しているところ  
です。  
学生の頃、花粉症がまだ今  
ほど世間に知られるより以  
前に花粉アレルギーで目や  
鼻をぐじゅぐじゅにして  
いた彼を見て、少しうらやま  
しく思った私の気持とは何  
だったのでしょうか？  
「お、これは仮病に使える  
うだな、これで部活の練習  
をさぼれるぞー」という単  
純な気持ちだったのかある

いはよく漫画にありがちな  
病弱で薄幸なヒーローにな  
りたくて、その一条件であ  
る病弱アレルギーという  
図式にあこがれたものだっ  
たのか今はもうよくわかり  
ませんが、当時ほのかに感  
じたジエラシーは私の凡ミ  
スでした。今は何とか体質  
を改善しようと腸に良いと  
いわれるものを食べたり、  
早寝早起き（早起きは時々  
除外）など必死です。花粉症  
になって楽しいことといえ  
ばまだなっていない人に向  
かって「うわー原始人じゃ  
ん」とせいぜいバカにして  
遊ぶことくらいです。今は  
花粉症じゃない人のことが  
とてもとてもうらやましい  
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

## 日本茶で素敵なティータイム 渋いお茶と甘いお茶、どちらが好み？

### ホ

ッと一息つくとき、どんなお茶を飲んでいますか。コーヒーや紅茶もいけれど、おいしい日本茶も捨てがたいものです。緑茶は、茶葉の量、お湯の温度、抽出時間など、入れ方で味が変わるのをご存知でしょうか。

基本の茶葉の分量は、種類により異なりますが、煎茶なら一人あたり茶さじ1杯くらいが目安になります。一度沸騰させたお湯を70度くらいに冷まし、30〜45秒ほど抽出したら、最後の一滴まで湯呑みに注ぎ入れましょう。一煎めのお茶を出し切っておくことで、二煎めもおいしくいただけます。茶葉を変えずに二煎めのお茶を入れるときは、お湯を冷まさず熱いまま急須に入れ、時間をおかずに湯呑みに注ぎ入れます。

### 渋

くて熱いお茶が好きなのがいれば、甘くてぬるいお茶を好む人もいます。熱湯を使うと渋みが出て、少

し冷ましたお湯を使うと甘味が強くなります。また、茶葉の量が多いほど、抽出時間は長くなるほど渋みが強くなります。温度や抽出時間を少しずつ変えて試しながら、自分好みの味を探していくのも楽しみ方の一つです。

お茶をおいしくいただくためには、茶葉は少量パックで購入し、開封したら早めに使い切るようにします。良い茶葉ほど劣化が早いので、新鮮なうちに飲むのも大切です。たくさん頂いた時などは、冷凍庫で保存すれば一年程度は風味を保つことができます。解凍時は急激な温度変化を避けるため、冷凍庫からいったん冷蔵庫に移し、しばらくしてから外に出してください。

### 古

くなった茶葉も、ほうじ茶にすることでおいしく

たたくことができます。茶葉を炒る専用の道具がなくても、フライパンや土鍋で代用できます。

葉を入れて火にかけたら、時々揺すりながら焙じましょう。葉の色が茶色になるまで熱していると焦けてしまうので、緑色が残っている時点で火から離し、1分程余熱で仕上げるのがコツです。煎茶より少し多めの分量を急須に入れ、熱湯を注いで30秒ほどで香り高いほうじ茶ができます。さっぱりとして甘い味わいは、自家製ならではのおいしさをぜひお試しください。



# お財布も、ちょっと贅沢

2018年1月スタート  
つみたてNISA

「つみたてNISA（積立NISA）」とは、2018年から始まった、少額からの長期・積立・分散投資を支援するための非課税制度です。

これまでのNISA同様、毎年の非課税投資枠から得た利益・分配金にかかる税金はゼロとなります。

NISAは、非課税投資枠が年間120万円まで、投資期間が5年となっています。これに対し、つみたてNISAは、非課税投資枠が年間40万円、投資期間が、最長20年という点が異なります。

また、「NISA」と「つみたてNISA」の併用は出来ないのです。どちらかを選択する必要があります。

NISAでは、株・投資信託・上場株式投資信託(ETF)・リートを買取ることが出来ます。しかし、つみたてNISA

ISAでは対象商品が、手数料が低水準、頻繁に分配金が支払われないなど、長期・積立・分散投資に適した公募株式投資信託と、上場株式投資信託(ETF)に限られています。

つみたてNISAの非課税対象は、長期の積み立てに適した投資信託のみで、個別株は買えません。長期でコツコツと資産運用したい方におすすめの制度です。また、比較的低リスクな点も、投資初心者をはじめ、幅広い年代の方にとって利用しやすい仕組みといえるでしょう。



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第二 43】

養生のためには、穏やかに過ごすのが一番良い方法

心をつねに従容としづかにせはしからず、和平なるべし。

言語はことにしづかにしてすくなくし、無用の事いふべからず。是尤気を養ふ良法也。

心は常に従容として、静かで焦らない。このように、平穏な気持ちでいるべきです。

言葉は特に静かに話し、口数も少なくして、無駄なことを喋らないようにしましょう。これが、養生のために気を養う最上の方法です。

しょうよう【従容／縦

容】とは、ゆったりと落ち着いているさま。また、危急の場合にも、慌てて騒いだり焦ったりしないさまを表しています。

常に従容とした心持ちで過ごせば、ストレスとは無縁になります。しかし、

ときにはパニックに陥り、実践するのが難しい時があるでしょう。

そんな時、まずはひと呼吸おいて落ちつきましょう。

それから、少し客観的に物事を見つめると、上手くいくかもしれません。



# 元気100倍 レシピ!



## 淡泊なカジキに甘辛いタレを絡めてコクのある味に

カジキの肉はやわらかな白身で脂肪が多いため、寿司ネタや刺身によく使われます。焼くと淡泊な味わいなので、甘辛いタレをしっかり絡めて照焼きなどにするとおいしくいただけます。

栄養素としては、ビタミンB6やナイアシン、パントテン酸、カリウム、リン、EPA/DHAを多く含んでいるため、肌荒れ・口内炎の改善、髪・皮膚の健康維持、骨・歯の強化、血行促進、脳の活性化、認知症改善などに効果的です。



### 3月の賢者レシピ

### カジキの照り焼き

カジキは  
高たんぱく  
低脂肪の  
ヘルシーな魚

ミネラルと  
DHAなどの不飽  
和脂肪酸が多く  
含まれている

かまぼこや  
練り製品等にも  
幅広く利用され  
ている魚

**1** カジキは両面に塩を振り、  
<A>の汁に30分ほどつける  
ししとうは竹串で2~3カ所  
穴をあける



**2** フライパンにサラダ油を熱し、  
**1**のカジキを汁気を切って  
並べ入れ中火で焼く  
(タレは残しておく)

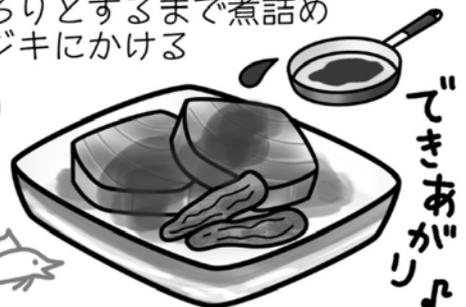


**3** こんがりとししとうの焼き色が  
ついたら裏返し、  
ししとうを加えて色よく焼く

**4** 残しておいたタレを  
カジキの上から  
かけ、カジキと  
ししとうに絡める



**5** カジキとししとうを器に盛り、  
フライパンに残ったタレを  
とろりとするまで煮詰め  
カジキにかける



#### — 材料 2人分 —

カジキ…2切れ  
ししとうがらし…4本  
塩…少々

<A>  
しょうゆ、みりん、  
酒 各大さじ1.5と  
生姜の絞り汁少々を  
混ぜておく

サラダ油…大さじ1

できあがり



## 結婚式の招待状への返信マナー

# とっさの流儀

できるだけ早めに返信はがきを送付すると、新郎新婦は効率的に式の準備をすることができます。ただし、欠席の場合はあまり早く返信すると、出席する気が全くない、と取られかねないので、数日経ってからのはがきを送付しましょう。出席できるかどうか現時点ではハッキリしない時は、早めに電話などで事情を説明したうえで、記載されている期限までに返信はがきを送付します。

返信はがきは、毛筆や万年筆で書いたほうが丁寧ですが、ボールペンでも大丈夫です。不祝儀を表すグレーや、キラキラした色などは使わず、黒色のペンを使用しましょう。

表面の宛名は、「行」を「様」に書き直し、裏面は「御出席・御欠席・御芳名・御住所」などの「御」の文字（御芳名は「御芳」まで）を定規を使って二本線で消します。出席の場合は、前に「慶んで」、欠席の場合は前に「残念ながら」と書き、後に「させていただきます」と追記します。余白に、お祝いの言葉を一言添えると喜ばれます。

## 編集後記

幼いころ仮面ライダーを見て育った私は当時、「大きくなったら仮面ライダーブイブイになるんだ」と夢を語る愛らしい子供でした。40数年の時を経て、仮面ライダーを気取って一人林道をバイクで駆け回り、果てにはこけて脱臼をして敗残兵のように静かに家に帰宅をする中年のおじさんになりました。一時は反省もし、家族にもこれ以上迷惑をかけるわけにもいかなないと、バイクを手放さうかどうしようか迷っていたのですが、そこへひょっこり古い友人から連絡が入り、「オフロードバイクで近所の林道を走って楽しんでマース、一緒にどう？」という誘いの連絡がありました。人の心というのは移ろい易いもので、「そうお？そんなに言うんじゃないのも悪いし。」というわけで友人につき従って、致し方なく旧交を温めるという形をとりつつ私のバイクライフ再開となりました。2月のとある午後、友人の住む川崎市麻生区に向かい合流したのち友人と共にバイクで山野を駆け回り、崖のような急斜面を駆け下りて遊んできました。久しぶりに仮面ライダースリーエールになってきました。

『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

