

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年もあっという間に年末になってしまいましたね。突然ですがわたし、食欲が止まりません、どうしたらいいでしょう？ 味覚の秋

はとうに過ぎたというのに私の中の食欲の秋はいまだに秋のまま、秋真っ盛り、食欲はいつもレッドゾーンです。そんなわけで私はひそかに楽しみにしているんです、この時期の忘年会を！ 言い訳をさせていただきますが今の私、趣味はジョギングという事にしていまして10月の末にはマラソンも完走しているというくらいマジメなランナーです。一部のうわさによると少しほっそりしたとかどうとか言われていたり。そんなわけで運動をし

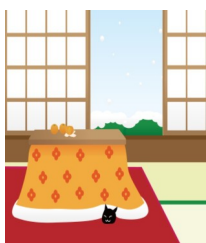
てカロリーも消費している分、食べて補給をしなきゃならないわけです。

時々、補給分が消費分を上回ってしまいう事があるみたいですが・・・

ところで私、今年の手帳の書き出しに「2018年の目標！」としていくつかの目標を年の初めに掲げていたのですがその中の一つに「フルマラソン完走！」と書いてあったのを見つけました。そんな目標をたてていたことなどすっかり忘れていたのですが私という男はやはり、やる時はやる男なんだなと自分で自分をほめてみました。さすがです、さすが！。ただ残念なことに

次の行に書かれていた目標は「体重マイナス10キロ！」としていましたがこちらはとうやら未達成なまま年が終わりそうです。私にとってはマラソンよりもダイエットのほうが手ごわい目標という事になるようです。「やる時はやる男」なはずなんですがいつ、その時が来るのでしょうか。さていよいよ年の瀬が迫ってきますが大掃除に年賀状など年内にやっておきたいことはみなさん順調に進んでいますか？ここで一つ私の悩みを打ち明けてしましますが私、とうやら「せっかち」なようなんです。若いころなんかはノンビリしているところもあれば、せっかちなところもあった

て、まあ平均的な感じかと思っていたのですが最近、食べるのが早かったり歩くのが早めだったり、せかせかしている自分に気が付くことが多くてなんだか「余裕のない大人」になってしまっている感じがしています。何をするにしても便利な世の中になって生活しやすくなったはずなのに、なんだか心の中はぎすぎすしてしまふことが多くてとかく、生きづらいついて感じてしまふ事もありますよね。そんな自分を反省してますます自分から心の余裕を取り戻すべくがんばって行こうと心に誓う年末なのでした！



一粒のショコラ



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

買い物の支払いは現金？それとも・・・ 最新キャッシュレスの世界

長

い間、日本での支払い方法の主流は現金でした。しかし、ここ10年ほどの間に、クレジットカード、デビットカード、電子マネーなどでの支払いが、約2倍に増えています。

これは、オンラインショッピングや、携帯電話の支払いにクレジットカードを使う人が増え、カードへの抵抗が少なくなったことが理由の1つ。また、交通サービスやスーパー、コンビニの支払いにSuicaやEdyなど、電子マネーを使う人が増えたためともいわれています。

とはいえ、日本のキャッシュレス決済の比率は2割ほどにとどまっており、アメリカや中国に比べ低い割合です。日本政府は、東京オリンピックや、消費税の増税などに備え、キャッシュレス決済の比率を高めようとしています。

キ

キャッシュレス決済のうち、プリペイドカード（前払い）、デビッ

こ

トカード（即時払い）、クレジットカード（後払い）、といったプラスチックカードを使うのは、第1世代の決済方法。NFC（近距離無線通信）などを使う電子マネーは、第2世代の決済方法です。

これに対して、最近登場した第3世代のキャッシュレス決済が、QRコード、またはバーコードを読み取り、スマホで決済する方法です。ペイペイ、LINEペイ、楽天ペイ、アマゾンペイなど、多くのサービスが始まっています。

スマホ決済では、専用アプリをダウンロードし、店側がスマホのQRコードやバーコード画面を読み込むか、反対に店側の掲示するQRコードをスマホで読み込むだけ。客が財布を取り出す必要もなく、店員がお釣りを渡す手間もないため、短時間でスムーズに支払いを終える

ことができます。第2世代までの決済方法には専用の端末が必要でしたが、第3世代の決済方法はQRコードやバーコードを用意するだけなので、店舗は手軽に導入できます。そのため、屋台など小規模な店舗にも、この決済方法は広がっています。

キャッシュレス先進国のスウェーデンでは、「現金お断り」という張り紙が街中にあふれているそうです。日本でもキャッシュレス化は、じわじわと広がってきています。もしかしたら、日本の現金主義が、変わる日が近づいてきているのかもしれない。



お財布も、ちょっと贅沢

美味しい料理を作る
調味料の使い方

毎日当たり前のよう
に使っている調味料ですが、
こんな使い方をご存じでし
たか？

【しょう油洗い】

和え物やおひたしを作る
ときに、茹でた野菜の水分
を絞った後、しょう油をか
けてさらに絞ります。しょ
う油の塩分が水分を引き出
し、野菜が引き締まり、味が
からみやすく、水っぽさも
なくなります。

【仕上げしょう油】

煮物も焼き物も、しょう
油は2〜3回に分けて加え
ると味付けの失敗が減りま
す。仕上げに加えるひとさ
じのしょう油は、旨みも香
りもさらにアップさせま
す。

【塩で魚の鮮度アップ】

鮮度の落ちた魚をブリッ
と蘇らせます。切り身の重
さの1%の塩を、切り身の
表と裏にまんべんなくふり

ます。白身の場合は冷蔵庫
で1時間、赤身の場合は15
分寝かせ、染み出た水分は
クッキングペーパーでふき
取りましょう。

※トロなど、脂ののった魚
は適しません。

【塩を入れるタイミング】

ハンバーグに塩を入れる
タイミングで、食感が変わ
ります。

最初に塩を入れる（ひき
肉に塩を入れて粘りが出る
まで練った後、他の材料を
混ぜる）と、肉が締まって弾
力のある食感になります。

最後に塩を入れる（ひき
肉だけで練った後、塩や炒
めた材料を入れ、さっくり
混ぜて成型する）と、煮込み
ハンバーグにぴったりの柔
らかい食感になります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 54】

養生の四寡・少なくする
のが養生のコツ

おもひを少なくして
神を養ひ、
慾を少なくして
精を養ひ、
飲食を少なくして
胃を養ひ、
言を少なくして
氣を養ふべし。
是養生の四寡なり。

益軒（作者）は、「養生の
四寡」として、次の四つを
少なくするよう説いてい
ます。

◆考えたり、思い悩んだり
することを少なくして、神

（心）を養う

◆欲を少なくして精を養

う

◆飲食を少なくして胃を
養う

◆ことばを少なくして氣
を養う

つつい多くなつてし
まいがちなこれらを、我慢
するのが養生のコツです。
益軒は、「氣を動かさず
つねに氣を臍（へそ）の下
におさめて、胸に登らせな
い」ようにすれば、ことば

を少なくできると、他の章
で説いています。

言葉が口をついて出る
前にぐっと腹におさめ、
ゆっくり息を吐きます。そ
れから、「これはそれほど
重大な問題か？」と、自分
自身に問い直してみま
しょう。少なくとも、息を
吐いている間は言葉は出
ないし、落ち着いて考える
ことができるはず。



元気100倍 レシピ!



根菜と豚バラ肉を甘辛みそ味で

豚のあばら骨部分についている肉で、赤身と脂肪が層になっていることから「三枚肉」とも呼ばれる豚バラ肉。豚肉の中でも脂肪が多く、高カロリーなため敬遠されがちですが、豚バラ肉 100g を食べると、一日の栄養推奨量のうち、脂質を 79%、ビタミン B1 を 49%、ナイアシン 35%、たんぱく質 28%、亜鉛 26% を摂取できる栄養価の高い食材です。

できあがった煮物をご馳走風に見せたいときは、肉、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、それぞれの素材別に分けて盛り付けてみましょう。



12 月の賢者レシピ

韓国風豚バラ肉の煮物

脂質は、炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の1つ

とりすぎると肥満や高脂血症の原因になるが、大切な栄養素

エネルギー源となるだけでなく、細胞膜やホルモンの材料となる

- 1** 豚肉は5～6cm幅に切る。大根は5cm長さに切って6つ割、にんじんは1cm厚さの輪切り、ごぼうは1cm幅の斜め切り、しいたけは軸を落とす



- 2** 大きめのフライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら残りの**1**を加え、全体に油がまわるまで炒め合わせる



- 3** 煮汁の材料を加え、煮立ったらアクを除く。落としぶたをして、弱めの中火で20分ほど煮る



- 4** 中火にし、煮汁が少し残るくらいまで4～5分煮つめ、器に素材別に分けてもる。



できあがり!

— 材料 4人分 —

豚バラ肉(薄切り)…400g
大根…1/2本
にんじん…1本
ごぼう…1本
しいたけ…6枚

<煮汁>

おろしにんにく…1かけ分
水…500cc
みりん・酒…各大さじ3
しょうゆ、みそ、砂糖
…各大さじ2
粉唐辛子…小さじ2

ごま油…大さじ1/2





毎日の家事に追われて寝不足になっています・・・

とつとつの流儀

あなたは、朝が得意？それとも苦手でしょ

うか？家事には、①集中してやらないとできない家事（料理、事務的な作業など）と、②何かをしながらでもできる家事（洗濯機をまわすなど）があります。自分の得意な時間帯になるべく①を行うのが時短のコツです。

朝が苦手なタイプの人は、一日の家事が終わった後、翌朝の家事が楽になるような「ブラスリー」を心がけましょう。（例：洗濯機のタイマーセット、ゴミ出しのゴミをまとめておく、朝食やお弁当の下準備など）

夜は疲れてグッタリ、という人は、夜は無理せずに早めに寝ましょう。その代わり、朝は15分早く起きて頭のスッキリした状態で家事をするとはかどるはずですよ。7割くらいの家事を朝終わらせるつもりでやると、夜が楽になります。

日によって家事をやる時間がバラバラという場合、自分なりに時間を決めましょう。そのとおりに実行し、終わらない場合でも、時間がきたら次の作業に移ります。一日の流れがきまると、時間を有効に使えるようになります。

編集後記

今年からジョギングが趣味になった私ですが、いつもと同じようにカタチから入る私。せっかく断捨離をして山のようにあったTシャツたちを一軍と二軍に分けて、それぞれ十枚弱にまで減らしたというのにジョギング用に新しく手に入れたTシャツが徐々に増え始めて、さらにジョギング用の短パンだとか靴下だとかシューズだとか、なんだか面白いようにモノが増えていくのです。走り始めたころは「安上がりな趣味をみつけたなあ、よかったよかった」なんて喜んでましたのですが・・・まあ、確かに走ること自体は安上がりで健康的な趣味なのでいいのですが、体を動かしているからなのでしよう、とてもおなかが減るので、で、食べてしまうのですよね、これが。何を食べてもおいしくて。夏ごろから月に一度くらい10キロとかの練習会みたいな会に参加して走るのがその後で食べる中華、とくにマードーフ定食とビールの大人のセットというのがあるのですが（個人的にそう呼んでいるだけです）それがまた最高に、サイコーなのです！（あーしまった、いまたべたい）です。が時々、張り切り過ぎてひざやモモを痛めてしまい走らないでいる時期があるのですがその時期はしっかり太ります。そんな理由もあってやめられない趣味になっています。

『おかげさまで55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

あー今年もよく
寝たなあ～

