

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

先月、関東地方は台風の影響を受けて各方面で大変な思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。台風19号（10月12日）

が関東に上陸すると報道されたときは「猛烈な勢力の台風」とか「命を守る行動を」など、かなり恐怖心と言いか緊張感あふれる雰囲気報道されていたので9月の台風の時も風がかなりすごかったことを思い出し、外に置いてあるもの、自転車や鉢植えなど家の中に移動できるものは片づけて、片づけられないものはなんとか飛んで行かないようにしてやれるだけのことはやって、あとは台風が何事もなく通り過ぎてくれることを祈るのみと言う状態でその日を過ごしました。というか過ごすつもりでした。台風19号が上陸した

12日は土曜日だったので電車やバスなどが計画運休となりましたが大きな混乱もなく多くのお店や会社も休業となりました。

マルエムプロパンも当初は仕事をする予定でおりましたが長いものには巻かれて休むことにしました。金曜日から片づけはしておいたので土曜日はさしてやることもなく台風を静かに待つつもりでいたのですが、そこへ突然、市内に住む両親から電話が。少し嫌な予感です。「雨戸が閉まらないんだけど、どうしたらいいかしらねえ。」知っています。台風が来るはるか以前からその窓は雨戸が閉まらないので雨戸をはずしてしまっただけ窓があるのですが忘れていた私もウツカリしてました。台風があと数時間後に神奈川を直撃しようかと言う今に

なってから「雨戸が閉まらないんだよねえ、どうしたらいいかしら？」これは年寄りの脅しです。こんな時だけ弱々しい声で困った雰囲気を出して、ひどい親です。しかし風で飛ばされてきた看板が窓に当たり割れたガラスが散乱して部屋中が雨でびちゃびちゃになった映像が頭をよぎります。

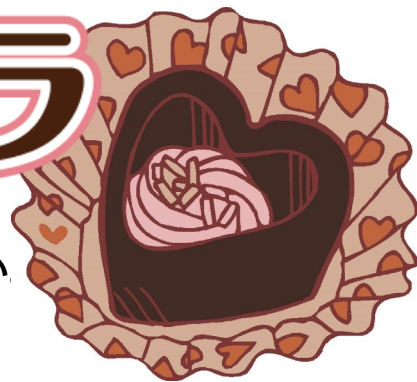
さすがに放っておくわけにもいかず、その窓に板と段ボールを貼りに行きました。ちょうどまだ午前中の雨が弱い間に行くことができたのでそれほど濡れずにすみました。雨の中の応急処置で完ぺきとはいきませんが仕方ありません。家に戻りしばらくすると再び母から電話です。感謝の意を表す電話にしてはタイミングが早すぎます。普通なら嵐が去った後に何事もなかったよという電話

ならあっても良さそうなものですが嵐はこれからです。嫌な予感です。母いわく「あれで大丈夫かしらねえ・・・。」私にはすでにかけるべき言葉が見つからず乗りかけた船、もしくは毒を食らわば皿までもと言ったところでしようか、窓のすぐそばにトラックを止めておくという奥の手を使う事に決めました。これならば何かが飛んできてもトラックが守ってくれることでしょう。トラックを犠牲に差し出して窓を守るという捨て身の戦法です。はたして何事もなく朝を迎えることができました。早朝、母から電話です。母いわく、「トラックが邪魔なのよねえ、早くどかしてくれないかしら。」

台風一過の早朝の空は高く澄んでいてまぶし過ぎるほどでした。（涙）



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

相手に対する最も大きな復讐とは？ あなたが幸せな人生を生きることに

ア

イルランドのことわざに、「泣く
な、復讐しろ。最高の復讐は、幸
せな人生を送ることだ」というものがあ
ります。このことわざの意味について考
えてみたいと思います。

他の人から傷つけられたり、悔しい思
いをさせられたとき、感情を浄化させる
意味でも、泣くのは良い方法です。泣い
てスッキリしたと思える程度なら、気に
せず忘れる、無視をする、といった対処
のしかたがいいでしょう。

でも、あなたにとって、とても無視で
きないような仕打ちをされたらどうで
しょうか。泣いているだけでは、何も解
決しません。悔しさにしばし涙したら、
解決策を見つけるべきです。そんな時に
は、ぜひ相手に復讐することをおすすめ
します。

復

讐といっても、「やられたらやり
返す」というのはおすすしめしませ

ん。そんな復讐のしかたは、かえって自
分自身を傷つけますし、大切な時間とエ
ネルギーを無駄遣いするだけです。

どうしてもやり返すなら、せめて「目
には目を、歯には歯を」にしておきま
しょう。勘違いされがちですが、この言
葉は「やられたらやり返せ」という意味
ではなく、「やられた以上にやり返して
はいけない」という意味です。目に対す
る報復は、あくまで目だけで、それ以上
は許されません。過度の報復を戒める言
葉なのです。

も

っといい方法は、その経験を糧に
その後の人生を歩むことです。ど
んな経験であっても、それは人生を形作
る大切なひとコマに変わりありません。
時が過ぎた後、「あの経験があったから
今の自分がある、どうもありがとう」と
相手に心の底から言えたら大成功です。
辛い出来事からも、得るものはありま

す。試練を乗り越えることにより、強く
なれるかもしれません。復讐したいほど
憎い相手と、同じ土俵の上にいるまでも
いるのはやめましょう。許せない出来事
の延長線上で憎んでいる相手とかわ
り続けることは、あなたの貴重な時間を
ムダにすることになります。

人生の方向転換をすることは、逃げ出
すのとは違います。何かを変えるのは、
勇気ある決断です。新しい道を進んだ先
には、大きな幸せが待っている可能性が
あります。憎しみの感情を卒業したと
き、人生はより輝きます。かけがえのな
い毎日、幸せに生きてください。



お財布も、ちょっと贅沢

パーティーを盛り上げる
おしゃれドリンク

簡単でおしゃれなドリンクを用意しておけば、パーティーがいっそう華やかです。

手間をかけずにパーティーっぽさを演出するならセルフバースタイルがおすすめです。ドリンク専用のカウンターかワゴンを用意しておけば、各目のペースで楽しめます。ドリンクは氷水につけて冷やしておき、レモンやハーブ類を添えておしゃれ度アップ。ペーパーナプキン、ストロー、マドラーなども忘れなく。

おすすめドリンクリスト

- ・ビール
- ・ワイン白、赤
- ・ジンジャーエール
- ・オレンジジュース
- ・コーラ
- ・アイスティー

セルフカクテルのレシピを書いて、ドリンクと一緒に置いておきます。各飲み物の割合は、お好みで。

キティ 赤ワイン+ジンジャーエール
カリモーチョ 赤ワイン+コーラ
ミモザ風 白ワイン+オレンジジュース+ジンジャーエール
オペレーター風 白ワイン+ジンジャーエール
シャンディ・ガフ ビール+ジンジャーエール
ディーゼル ビール+コーラ

華やかさの演出には、サングリアもお勧めです。ワインにさまざまなフルーツとシナモンを加えて作るスペイン生まれのお酒です。好みのフルーツ(オレンジ、キウイ、りんごなど)を食べやすい大きさにスライスし、ワインを注いで冷蔵庫で一晩おきます。シナモンスティックを入れると大人っぽい味に。子ども向けにぶどうジュースでも美味しくできます。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第六より】

病気の治療も急がば回れの精神であわてないこと

病(やまい)を早く治(ち)せんとして、いそげば、かへつて、あやまりて病をまです。保養はおこたりなくつとめて、いゆる事は、いそがず、その自然にまかすべし。

万(よろず)の事、あまりよくせんとすれば、返(かえ)つてあしくなる。

病気を早く治そうとして急ぐと、かえって逆効果となり病を重くしてしまいます。もちろん、養生は怠りなく続けましょう。それでも、病気が癒(い)え

るのを急ぎすぎるのはよくありません。自然のままに任せ、ゆつくりと結果を待つべきです。

万事につけ言えることですが、あまり良くしようと思つて悪くなつてしまうものです。

養生訓を著した貝原益軒は、人間の自然回復力を信じ、病気が自然に癒える

のを待つのがいい、と考えていました。また、そうすれば、早く癒える病気が多いというのも益軒の考えです。

適切な治療を受け、十分な休養をとり、ゆつくりと自然回復するのを待ちましょう。病気は、「休憩した方がいいよ」という体からのサインです。



元気100倍 レシピ!



納豆ドレッシングで野菜を美味しく！

5大栄養素と呼ばれる、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル。納豆には、これらがすべて含まれています。第6の栄養素と言われる食物繊維も豊富に含まれ、バランスのとれた食生活の手助けになります。

栄養豊富な納豆は、ご飯のお供だけでなく料理素材としても大活躍します。和の素材、というイメージがありますが、オムレツに入れたり、豚肉や青菜とオイスター炒めにしたりと、洋風、中華風おかずにもアレンジできます。熱を加えて調理すると、納豆の新しいおいしさが発見できます。



11月の賢者レシピ

納豆ドレッシングで食べる豆腐サラダ

大豆の皮つきの
粒納豆は食物繊維が豊富

粒納豆は、他にもカルシウムや鉄分、ビタミンB2が豊富

ひき割りタイプはカリウムや骨の健康を保つビタミンKが豊富

① 下ごしらえ✽

わかめは水で戻し水けをきる。サニーレタスは洗って食べやすくちぎる。パプリカは種を取り、縦に薄切りにし、長さを半分に切る。豆腐は水切りし適当な大きさに切る



② 納豆ドレッシングを作る✽

梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状の梅肉を作る。梅肉とひき割り納豆と＜A＞をボウルに入れ、混ぜ合わせる



※トロっとするまでよく混ぜると、納豆のうまみが出て美味しいドレッシングに

— 材料 2人分 —

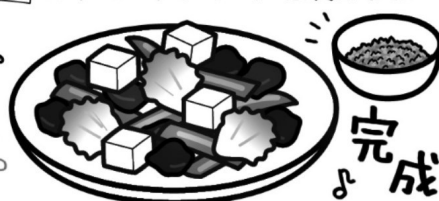
ひき割り納豆…1パック
絹ごし豆腐…1/3丁
乾燥わかめ…大さじ1
サニーレタス…2枚
パプリカ(赤)…1/4個
梅干し…大きめ1個

＜A＞

オリーブ油…大さじ1
しょう油…小さじ2
酢…小さじ1
砂糖…小さじ1/2

③ 仕上げ✽

ボウルに①を入れてザックリと混ぜ、器に盛り、②のドレッシングを添える



完成



正月準備の始まりを告げる「酉の市」

とつぎの流儀

酉の市（とりのおち）は、日本各地の鷲神社（おおとりじんじや）の年中行事で、11月の酉の日に市がたつことから「酉の市」といい、「大酉祭」「お酉様」とも呼ばれています。

縁起物がたくさんついた縁起熊手が名物です。もとは酉の市で農具として売られていた熊手が、いつの間にか福や金銀をかき集めるとされ、さまざまな縁起物を飾って「商売繁盛」「招福」の意味が込められるようになったそうです。その熊手は、毎年ひと回り大きい物に買い換えると良いと言われています。

持ち帰った熊手は、玄関などの入り口に向けて少し高いところに飾るか、神棚に供えてお正月を迎えます。

酉の日は12日に1回めぐるので、年に1より2回行われるときと、3回るときがあります。最初の酉の市を「一の酉」、2度目を「二の酉」、3度目を「三の酉」といいます。「三の酉」まである年は火事が多いと言われ、火の用心をこころがける風習もあるといわれています。

今年は、11月8日が一の酉、20日が二の酉となっています。

編集後記

10月の第3週の土日、今年もモトGP選手権（バイクレース）を栃木県にあるツインリンクもてぎに見に行ってきました。これはバイク好きな人にとっては一年のうちでもかなり楽しみな一大イベントになるわけですがウチの高橋君も事務の池田さんもバイク好きな人なわけで私を含めた3人プラス数名で土曜日の早朝出発して日曜の夜まで世界最高峰のバイクレース「モトGP」を楽しんできました。もう少し正確に言うとならばレースに関係した多種多様なグッズのお買い物やサーキット場での飲食、および宿泊地宇都宮での飲食を堪能してまいりました、ごめんなさい。ただ一番楽しみにしていた高橋君が風邪のためダウン寸前状態での参加、さらに出発の朝はなかなかのドシャ降りでいろいろ大丈夫なのか心配なスタートだったのでその心配は無駄に終わり、高橋君はご機嫌で買いたてのビールを飲んで入りの若手ライダーのグッズゲットで絶好調を迎え、その勢いのまま皆で宇都宮のギョーザ屋さんをハシゴしてギョーザのベストフレンド、ビールを飲めなくなるまで飲んでしまいました。楽しみ過ぎてごめんなさい。（もちろんレース観戦も楽しんでました！）

宇都宮のギョーザか、オイラも食べてえなあ。。。この葉っぱまずいっ！



『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