

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

さて先月は久しぶりにマラソン大会（ハーフマラソン）に友人とともに出場しますという報告を書きましたが先月、予定通り大会に参加してきましたので簡単にこの報告いたします。時は大会前日の夜、友人がうちに泊まりにやってきました。彼は関東の片田舎に住んでいるので大会当日に始発で向かって間に合わないということであち泊まることにしたのでですがこの食いしん坊の二人が集まって大会前日だからと言っておとなしく朝を迎えるわけがありません。この夜は彼の希望により洋風レストランにてささやかな前夜祭となりました。個人経営のこじんまりしたお店で最初こそお互いに多少は食べ過ぎない程度に

という気持ちでいたものの、ワインも

一杯目、二杯目と進んでいくうちに気持ちも景気もよくなってしまい結果、おなか満杯になってご就寝となりました。当日の朝、気持ちよく目覚めたのですがよかったのはこの辺までで大会会場であるさがみ湖プレジャーフォレスト（旧ピクニックランド）に着くと会場にはスタート一時間前にもかかわらずレースが待ちきれない様子のエリートランナー風の人たちでごった返しています。皆すでに入念なウォーミングアップのさなかです。私たちのようなカロリーオーバーなランナーにはウォーミングアップは必要ありません

ん、体力がそこで尽きてしまいかもしれないのと余計なことをしてケガをしてしまいかもしれないので。

私たちハイパーカロリースは少し場違いな空気を感じながら、そして山の中に作られた一周20キロのコースの半分を占める急な上り坂に昨夜の甚大なカロリー摂取を後悔しました。スタート10分前に各選手整列。

みなカモシカのような足をした人たちがかりです。そう、この時になって気づきました、ずっとコロナで大会が中止や延期になっていたのでエリートランナーの人たちもあまり有名ではない小さな大会でも開催される大会を探してこの大会に行き着いたのに違いありません。そんな人たちとともに20キロのコースを8周もするのですが完走できるのか不安になってきました。

そこへスタートの合図です、500人くらいでしようかわらわらとスタートしていきますがすぐに急な上り坂です。走って分かったのですがこのコース、最初の一キロはずーと登り坂です、ずーと。そして続く一キロはほぼ下り坂。

もう一つ分かったことは体重が重めの人（デブ）には坂はつらい、通常の体重の人に比べてずっと数倍つらいはず！特に下り坂はスリムなランナーにビュンビュン抜かれていきます。久しぶりの大会参加でしたが危なくリタイヤするところでした！ただ完走できたことは素直にうれしいです。帰りに反省会でラーメンと餃子、その日の夕食につらかったね記念でベトナム料理を頂きました。



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

ピンチ！と感じたら始めどき 自分で運をよくするプチ習慣

こ の先どうなるのかと不安を抱いたり、ツイてないな、という時。

ピンチはチャンス、流れを変えるいい機会かもしれません。違和感や不安には、マイナスの印象がありますが、裏を返せば、変化の兆しです。「変化はチャンス」と前向きに考えて行動すれば、自然と運気がアップします。

自分で運気をよくするキーワードは、「変わるこ」です。変化をすればするほど、人生が豊かになり、良いできごとに巡り合う確率も上がります。積極的に変化を起こす行動こそが、運気アップの最大のコツです。

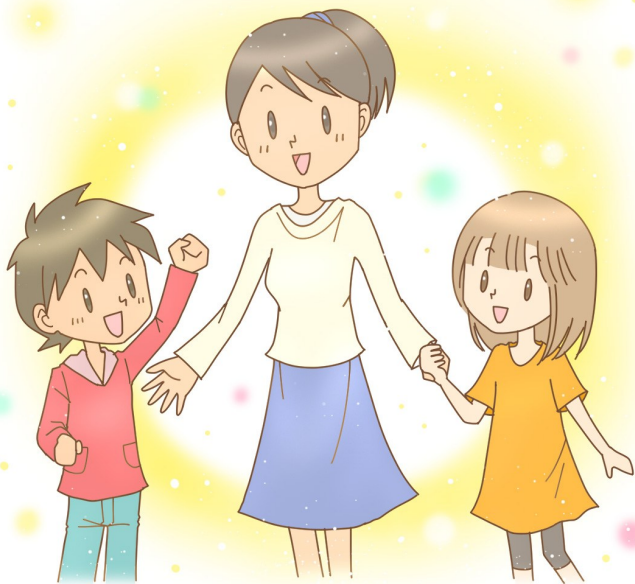
た とえば、残念ながら友達と疎遠になっていくこともあると思います。実はこれも、幸運がやってくる予兆かもしれません。なぜなら、あなたが変わったからこその変化だからです。疎遠になるとしても、縁を切るなどと

考える必要はありません。交友関係は広げていけばいいのです。話が合わないと感じたら、新しい別の友達を作るチャンスと考えてみましょう。同じ人とはかり会っていても、変化はありません。今まで興味を持てなかった新しい趣味を、あえてやってみてはどうでしょうか。

仕事のスケジュールを多めに入れて、忙しく過ごすのも一案です。新しい人に会い、仕事にまい進するうちに停滞していた運気が動き出します。チャンスは次のチャンスを招くものです。今までとやり方を変えて、自らチャンスをつかみに行きましょう。

運 といえば、神社仏閣が思い浮かぶので

はないでしょうか。運命がどうなるかは、誰にも分からないことです。神社や寺、教会、パワースポットなどに出かけると、自然と安らぎを覚えます。神や自然の下では、誰しも小さな人間だ、と気がつけば人生が変わるかもしれません。お墓参りや伝統芸能など、過去の遺産に触れるのもおすすめです。古くからのつながりを感じ、祖先に尊敬の気持ちを持つことが未来や幸運につながります。身近な場所で伝統文化の再発見をし、運気アップをめざしてみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

野菜のちょっと干し
食べやすく美味くなる

野菜を干して水分を抜くと、かさが減ってたくさん食べられ、保存性も高まります。といっても、しっかりと乾燥させて長期保存できる

「乾物」を作るのは少し大変。もつ少しお手軽に、半日ほど干してほど良く水分を抜いたセミドライ野菜を作ってみましょう。

干すと食感が変わり、生とは違う食べ方ができるのも楽しみのひとつ。水が出にくいので調理しやすく、うま味が凝縮され美味しくなっています。

上手に作るコツは、晴れて空気の乾いている日に干すこと。薄切りやみじん切りにした野菜を、ザルに広げて、風通しの良い場所です。半日を目安に干します。ザルが無ければ、キッチンペーパーを敷いた空き箱などでも構いません。

干し加減は、野菜の表面

が乾き、中に水分が多少残っている程度がベスト。保存は、キッチンペーパーを敷いた容器に入れ、数日程度で食べられます。

【白菜の干し方】

白菜は洗って水けをきり、切って干します。

■切り方の例

・縦に細切りにし、さらに端からみじん切り

・長さ4〜5cmに切る

・大きな葉っぱは1枚丸ごと

■調理例

スープ・炒め物・煮物など

【干すと美味しい野菜】

大根・白菜・玉ねぎ・かぶ・にんじん・しょうが・カリフラワー・キノコ類・柑橘類

これ以外の野菜や果物も、色々試してみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

外邪を防ぎ、内欲を忍ぶ

風・寒・暑・湿は外邪です。これらにあたって病気になる、死ぬのは天命です。それは聖人や賢者でもまぬがれることはできません。しかし、内なる気を充実させ、よくつつしんで防げば、外邪に侵されることもまたまれです。

飲食・色欲によって病気が生じるのは、まったくわが身から出るあやまちです。これは天命ではなくて、わが身のせいです。万事、天からおこることに力は及びませんが、わが身から出たものは、力によってなすことができます。

風・寒・暑・湿の外邪を防がないのは怠惰です。飲

食・色欲の内欲を忍ばないのはあやまちです。怠惰とあやまちはみなつつしまないことによっておこります。

養生訓の著者・貝原益軒は、命をそこなう外邪と内欲に対する心の在り方を、「怠惰」と「あやまち」という言葉で表現しました。

怠惰とは、能力があるにもかかわらずかわらず実施しないことを指しています。あやまちとは健康や命をそこ

なう決定を心が下すことをいいます。私たちの日常には、多くの怠惰とあやまちがあります。たとえば、寒いと分かっていのに薄着で外出したり、食べ過ぎていても、さらにお菓子を食べてしまったり。

こうした怠惰もあやまちも、自分の心の問題です。つつしみをもって生活できるかどうかは、私たちがしだいといえます。



元気100倍 レシピ!



【お弁当やおつまみにも!】さやえんどうの酢みそ和え

さやえんどうは、さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

さやえんどうは乾燥に弱く、放置しておくるとすぐにしなりとしてしまいます。乾燥しないようにビニールかポリの袋などに入れ、野菜庫に入れての保存がおすすめです。直接炒めて調理もできますが、下ゆでして密封容器などに入れたうえで冷蔵、冷凍保存しておくとう便利です。



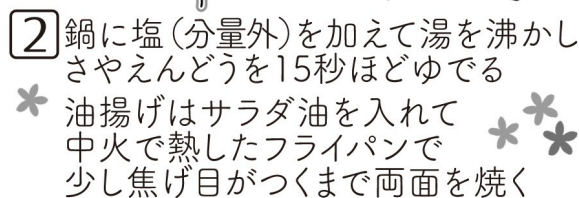
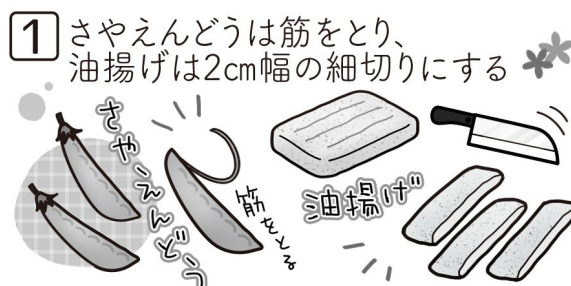
5月の賢者レシピ

油揚げとさやえんどうの酢みそ和え

さやえんどうは
カリウムをはじめ
とするミネラルを
豊富に含む

ビタミンB1やB2
を多く含み
必須アミノ酸の
リジンも含む

ビタミンC
食物繊維も豊富
で整腸効果が
期待できる



材料(2人分)

さやえんどう…1袋
(約20本)
油揚げ…1枚
サラダ油…小さじ1

<A>

みそ
砂糖
酢
おろし生姜

…各大さじ1



和食を配膳するときの決まり事 お椀が右 ご飯が左



お供え（下）はお茶碗にご飯を丸く山盛りに盛り付ける

和食を並べるときには、いただく人から向かって左にご飯を、右に汁ものを置きます。これは、日本には左を上位、右を下位とする左上位という考え方があったためです。主となる食事は「ご飯」という考えは古くからお米を特別なものとして大切にしていた日本人ならではの考えです。ですから、左利きか右利きか、といった利き手によってご飯とお椀の位置が変わることはありません。いつも、ご飯は左、汁は右です。左右を逆にするのは、仏壇への供え方になります。仏教では、人が無くなった時に山盛りご飯に箸を立て、「一膳飯（高盛飯、枕飯）」を供えます。食卓で茶碗によそったご飯の量は、7〜8分目までにしましょう。

とつさの流儀

編集後記

この春、大学時代の恩師が教授生活を引退することを知人を通じて連絡を受けました。私の大学時代というとかれこれ30年近く前のこと。今でも時々やり取りをする友人がその知らせを運んでくれたのですが当時は彼も私も大学で陸上部員。恩師とは陸上部の跳躍ブロックの顧問だった先生です。当時は助教教授？だったかな。その友人が言い出しついでに当時の部員から一言二言のあいさつ動画をLINEで集めてDVDに焼いて先生に送るという企画が立ち上がりました。本当はこういう機会に皆で集まって、飲み会なり食事会なりをしたいところでしたが現状はコロナ禍ということであったり、関東近県だけではなく地方に住んでいるかつての仲間も多いのでLINEで動画を送って編集してDVDを作成するという今の時代ならではの企画です。彼のもとに送られてきた動画の何人分かをみてみましたがけっこうシワシワの胡散臭いオッサンになっていたりして笑ってはいけなところかもしれません。笑ってしまいました。かつては毎日一緒にグラウンドで練習していた仲間ですからそれも許してもらえることでしょうか。さて先に送ってくれた人の動画を参考にしながら自分の動画を先ほどスマホで撮影してみたところ、人の動画を笑っていた自分自身、なかなかのオッサンに仕上がっていたことを確認いたしました。浦島太郎の玉手箱を開けたときの気分と言えは近いのでしょうか。まあ、30年もたてばこんなものでしょうね。

『おかげさまで56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



思い出すなあ30年前かあ。。。ってまだおいら生まれてなかった！