

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

2025年の4月となりました。春ですね、花粉症なのがちょっと煩わしいところですが個人的にはやっと春がきた!という感じでおります。今年の冬は寒さが厳しくて大変だったと言ったことあまりなかったと思いますが個人的には日本海側を数年に一度レベルの寒波襲来と言われる中、友人とスキーに行つて具合を悪くして帰つて来たり、(その後一週間くらい寝たり起きたりでした)両親が突然、老人ホームへの入所を決めて手続きやら準備やらにあたふたさせられた挙句、入所してすぐに老人ホームで具合が悪くなったと一ヶ月もたないうちに元の家に戻つて来たりしてまあ、何と云うか短かったような長かったような冬でした。3月にはウ

チの次男が大学を卒業し春からは社会人になります。ここで親としての責任みたいなものはいったん軽くなるのかしらとか思っていますがよくよく考えてみると全部奥さんまかせでワタシ何もしてませんでした。小さい頃にはよく怪我をして救急車に運ばれること数回、さらに小さい頃には駄々をこねること凄まじく、地面にダイノジに仰向けになり両手足をばたつかせ、それでもだめならアタマも一緒に地面を頭突きし始めるなどなかなか個性的な一面を持つ次男ですがこの春から社会人です。彼にはおめでとうを奥さんにはお疲れさまとありがとうをこの場をお借りして書いておきましょう。

さて、そんな春ですがワタシには昨年年末以来、まだやり残していることがあり、心ひそかに少し焦っています。それは何かというとお片付け、断捨離です。

私はよく、老眼鏡がないとか車の力がないとか呪文のようにフツフツぶやきながら家や事務所の中をウロウロとさまよい歩くことが多いのですがその原因は主にモノが片付いていないからです。私は数年前に一度、かなり思い切った断捨離をしてものすごく気持ちよかったです。それ以来断捨離のとりこ言ってもいいくらい。。。

なのですが現実には日々生きていくのに精いっぱいです(笑)片づけまで手が回らずにどんどんぎやかになっていく家の中に安住しています。ただ断捨離に成功してスッキリした時の感動は

忘れられません。その時、キレイにスッキリしたのは家の中なのですが何故か心の中まで晴れ晴れとしてしばらくは気分爽快に過ごせた気がします。ですがもとがお掃除好きのきれいい好きと言っわけではないのでいまでは事務所はモノで賑わっております。今私の頭の中は断捨離に向けて、この棚の物はああるだとかこうするだとかいろいろ作戦を練っている最中で少しワクワクしているところです。心配なのは作戦を立てるだけ立てて、それらが妄想で終わっちゃったりしないかと言っことです。

そんなことを考えながら過ごす2025年の春です。



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

白がゆからミルクがゆ、デザートがゆまで 「おかゆ」で疲れた胃腸を癒やそう

管

理栄養士の清水加奈子さんによると、おかゆは体を整えてくれる万能薬のような存在で、食べすぎで胃腸が弱まっているとき、疲れぎみのときなどにぴったりだとか。朝、食欲のないときにもおすすめで、食べることで体温がアップして心身を目覚めさせ、一日を活動的に過ごせます。

基

本の白がゆの作り方から紹介しましょう。鍋にご飯150gと水300ミリリットルを入れて、中火にかけます。ふつふつとしてきたらご飯をほぐし、ときどき混ぜながら5分くらい煮込みます。塩少々で味をここのえたら火を止めてフタをし、5分蒸らせば完成です。

お

いしく作るコツは厚手の鍋を使うこと。熱を均一に伝えられます。また、ご飯を無理にほぐすと余分な粘りが出てしまうので、おたまの背を

使って優しくほぐすのもコツです。白がゆのトッピングとしては、定番の梅干しやシャケフレークのほか、サラダチキンをのせたり、炒り卵をのせたりと、お好みで。タンパク質をプラスすることで、ひと品でも満足感がアップします。

も

うひとつ、洋風のミルクがゆもおすすめます。白がゆのレシピのうち、水300ミリリットルを水150ミリリットルと牛乳150ミリリットルに変更し、バター5gをプラスするだけでOKです。好みでパセリやオリーブ油、黒こしょうなどをトッピングすると、さらにおいしくなります。具たくさんにしたいときは、ベーコンと卵黄、粉チーズをトッピングしてカルボナーラ風、市販の坦々みそや白髪ネギ、ごま、ラー油を加えて坦々風など自由に。

さ

らに変わり種として、デザートがゆも試してみてください。

「チョコがゆ」は白がゆにココアパウダーや砂糖を加えて、トッピングにチョコシートをのせます。「はちみつマーマレードがゆ」は、白がゆにはちみつやマーマレード、ドライフルーツを加えるだけ。そして、「みつがけイモがゆ」は白がゆを作るときにサイコロ状に切ったサツマイモと一緒に煮ます。砂糖やしょうゆ、みりん、片栗粉、水で作った、みたらし風のタシをかければでき上がります。このようにアイデア次第で、さまざまなデザートがゆが作れます。日本ではあまりなじみはありませんが、南アジアやヨーロッパでは甘いおかゆが一般的で、おやつによく食べられています。



お財布も、ちょっと贅沢

相続の基本

相続の基本を知っておく

ことで、いざというときに慌てなくて済みます。「相続」とは人が亡くなると、その人の資産などを引き継ぐことで、亡くなったと同時に発生します。相続税の申告が必要な場合は、10カ月以内に申告や納税を完了させる必要があります。

まず、相続税について。非課税枠にあたる基礎控除があり、基礎控除の金額内なら相続税を払わなくても済みます。基礎控除額は3000万円＋(600万円×法定相続人の数)で計算します。たとえば、相続人が3人の場合は、3000万円＋(600万円×3人)で4800万円が基礎控除額。この金額を超えた分だけ相続税がかかるしくみです。なお、令和4年度に実際に相続税を納めた割合は全体の9・6%、1割にも及ばないという

データがあります。

次に、相続にはプラスの財産とマイナスの財産があることを覚えておきましょう。マイナスの財産は借入金や住宅ローン、税金などの未払い金。プラスの財産よりもマイナスの財産のほうが多い場合は、相続放棄をすることで引き継ぐのをやめられます。ただし、条件があり、相続の開始を知ったときから3カ月以内に家庭裁判所に対して「相続放棄の申述」を行うことが必要。財産がどれくらいあるかわからず、調査に時間がかかるときは家庭裁判所で手続きをして、期間を延長することも可能です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

好きなことを楽しむ

貧賤なる人も、道を楽しんで日をわたらば、大いなる幸なり。(中略) 如比にして年を多くかさねば、其の楽しみ長久にして、其のしるしは寿(いのちなが)かるべし。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「貧しい人も、道に従って楽しんで過ごせば、大きな幸福である。(中略)このようにして年を重ねていけば、その楽しみは長く続き、その結果、長生きできる」と。

多くのものをお金で買うことができる時代ですが、お金がなくても楽しむことはできます。道を楽しんで毎日を過ごしてい

ばそれが幸せであり、毎日

を満足して過ごせば、結果的に健康で長生きできるという、益軒からのメッセージでしょう。

この「道を楽しむ」というのは、ややわかりづらいかもしれませんが。儒教でいう論理的な道などではなく、趣味であっても仕事であっても、自分が好きだと感じることを楽しむとい

う意味です。

それに、お金をかけなくても心がときめいたり、ワクワクしたりすることはあります。月や花を愛でたり、詩歌を吟じたり、お酒を味わったり、心地よい風を感じたり。とてもさやかなことが幸せにつながり、それを重ねていくことで、結果、満ち足りた人生を送れるのです。



元気100倍 レシピ!



疲労を回復して腸を活発にし、免疫力をアップする!

アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」はアミノ酸のひとつで、栄養剤の成分としてもよく知られています。アスパラギン酸は疲労回復に効果があるほか、うまみのもととなります。ほかに、皮膚や目を健康に保つビタミン A、免疫力をアップして風邪などの感染症予防に役立つビタミン C、腸活に欠かせない食物繊維をたっぷり含んでいます。一年中出回っているアスパラガスですが、旬は初夏で一段とおいしくなります。穂先が締まっていて茎が太く、まっすぐ伸びているものを選びましょう。



賢者レシピ

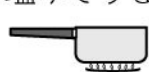
アスパラガスとがんもどきの煮物

アスパラギン酸
が疲れを
とってくれる

免疫力を
アップする
ビタミンCが
たっぷり

豊富な
食物繊維が腸を
健康に保つ

- 1 グリーンアスパラガスは下のほうの皮をむいて4~5cm長さに切り、塩ゆでする。



下のほうの皮をむく

4~5cm

- 2 がんもどきは熱湯をかけて油抜きし、干しシイタケは戻し(戻し汁はとっておく)、軸を切りとる。



戻し汁

- 3 干しシイタケの戻し汁に水を加えて1.5カップにし、Aと合わせて鍋に入れる。



- 4 干しシイタケを加えて弱火で煮含めたら、がんもどきを加えて弱火で煮含める。



- 5 煮汁が少なくなったらアスパラガスを加えてひと煮する。



・材 料・(2人分)

グリーンアスパラガス・1/2束
がんもどき 4個
干しシイタケ(小) 4個
塩 少々
「だし汁 1カップ
A みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1・1/2





便利だからこそ、気配りをして使いたい！ 「LINEのマナー」

とつさの 流儀

● 1案件1メッセージにする

1つのメッセージに質問事項や確認事項など、いくつもの要素を入れると、受けとった側は返信に困ります。1案件につき1メッセージにすることで、相手はそれぞれの案件に対して「リプライ」で答えられます。

● メッセージを送る時間に配慮する

メッセージが届いたときに音が鳴る設定にしている人もいます。夜中にラインを送るときは「ミュートメッセージ」を使うことで、着信を気づかれずに送ることができます。

● 「既読スルー」は避ける

メッセージを読んだもののすぐに返事ができないときや、あとで落ち着いて返事をしたいときなどもあるでしょう。ただ、既読スルーは相手にいい印象を与えないので、「返事を待ってね」「あとで返事するね」などのスタンプを活用して、とりあえずリアクションしましょう。また、頻繁にLINEのやりとりをしないタイプの人なら、普段からあまりメッセージを見ないことを伝えておくと、相手も理解しやすくなります。

編集後記

春先はやはり少しウキウキします、よね？ 子供のころ大人の人たちが春はおかしな人が増えるから気をつけろ、なんて冗談か本気かそんなことを言われた記憶がありますが、私もそのおかしな人の部類の方に入っているのでしょうか。でも三月の末頃からサクラの開花予想なんてのを天気予報などで聞くと、「今年は無理だけど来年はどこのこのサクラを見に行きたいなあ」なんて妄想で終わってしまうことがわかっていながらも妄想お花見を計画してしまいます。それからだんだん暖かい日が増えてくると、今シーズンはあるやっでこれやってなどとアタマの中でやりたいことリストがいろいろ浮かび上がってきます。私の場合、今シーズンやりたいことは片付けと庭の整理、整備？です。毎年暖かくなると雑草との戦いが始まるわけですがそんな雑草対策を含めた庭の整備をして見て気持ちのいい庭を目差したいですね。あ、こう言つと大きな庭を想像されちゃうかもしれませんがもっと全然小っちゃい庭のことを言っています。ウチの場合ほとんど駐車場です。小っちゃい庭をちまちまといじってみるのも面白いかななんて。まあ何年も同じようなこと言ってるんですけどね。

『おかげさまで57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

