

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

5月と言えば、何でしょう大きな目のイベント
と言えばゴールデンウィークでしょうか。

GWはどこかへ行かれましたか？ ウチは子ども達も大きくなったので特別どこかへと言う予定は作りませんでした。たしか去年もこの時期は草むしりか家の片づけか何かをしようと考えていたような気がします。実行したかどうかは置いて、今も事務所の片隅には水をかけて乾燥させるだけで雑草が生えにくくなるという砂？「つちかたまゝる」が数袋積んだまま放置されています。（※正しい商品名ではありません。）そう、去年のゴールデンウィークに雑草たちを抜いてキレイになったところにこの砂を撒き、雑草の生えな

いキレイな地面を作ろうと思ったのですが、気合を入れて雑草を引っっこ抜いたところで体力と気持ちの両方とも尽きてしまったのでした。。

その後は夏に向かってどんどん暑くなるばかり、夏休みにはやろうかと思えないこともなくなかったのですが、日本の夏って異常じゃないですか、あの炎天下に外で作業なんて決死の覚悟が必要になりますよね。そう考えると一歩目の勇気が出なくて、そのままキレイに一年間「つちかたまゝる」くんが事務所で出番を静かに待ち続けているところですよ。あ、これを書いているのはGW直前なのでまだ「つちかたま

ゝる」くんは事務所に積んで置かれたままです、果たして彼は無事に日の目を見ることはできるのでしょうか。その答えはあまり聞かないでください、自信がありません。一つ言えることは天気次第と言うことです。「つちかたまゝる」くんは水をかけると固まる砂みたいなので雨の日には作業ができないんですね、言い訳ですけど。さらに毎年GWに思うことは、そろそろ横浜マラソンに向けて練習しないとなあと言うことです。ご記憶の方もいらっしゃるかもしれませんが、昨年の横浜マラソンでは初リタイヤを経験いたしました。26.27キロ付近の関門にてリタイヤとなりました。こういふと言いつきに聞かえませんがリタイヤも「想定内」での参加でし

た、なんせ練習をほぼしないで当日を迎えたのですから、うまくいけばゴールできるかもくらいの気持ちでございました。まあ裏を返すと当日はそうせざるを得なかったと言っています。本当なら正しい参加姿勢としてはフルマラソンを走る選手としておそくとも数か月前から、もしくは日頃からジョギングなどを通じて自身の体力を養うべきところ昨年には十分な準備もせずに参加となってしまうました。そのようなわけで今年は昨年の反省とリベンジをかけてGWから練習再開と言う風に考えています。



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

和食をエレガントに楽しもう！ 注意したい「箸の持ち方・使い方」

食

べる姿が美しい人はそれだけでエレガントに見えるものです。

とくに和食にはルールがあります。とくに難しいとされる箸について、再確認しましょう。まず、箸を持つときは「二手（さんて）」を意識することが大切です。

箸をとり上げるときは、右手で上から箸をつまんで持ち上げ（一手）、左手を箸の下に添えて支えます（二手）。そして、箸にかぶせていた右手を滑らせて右端に移動させ、手のひらを返すようにして箸の下まで滑らせて持ち替えたなら、左手を離します（二手）。

次

に、箸を置くときは左手を箸の下に添えて支え（一手）、右手を箸にかぶせるように滑らせて箸をつまみ（二手）、左手を離して右手で箸置きに置きます（二手）。

器

を持つているときも二手を意識しましょう。左手で器を持った

まま、右手で箸を上からつまんで持ち上げ（一手）、箸先を左手の薬指と小指の間に差し込んで箸を支えます（二手）。右手を右端に滑らせ、手のひらを返すようにして箸の下まで滑らせて持ち、左手から離します（二手）。

箸

がうまく使えないときは、中指の位置が間違っているかもしれません。位置を確認して、箸の上側1本を動かすようにすると改善できます。また、持つ位置は箸先から3分の2くらいのところをふんわり持ち、箸先3cm以内を使って食べるようにすると、正しい箸の使い方になります。

さ

らに、マナー違反とされる箸の使い方を確認しましょう。「渡し箸」「寄せ箸」「刺し箸」「ねぶり箸」「迷い箸」「握り箸」「さぐり箸」「涙箸」「くわえ箸」「振り上げ箸」「移し箸」「かき箸」「すくえ箸」「逆さ箸」の14項目です。

も

言葉からだいたい、どんな使い方か想像がつきますね。わかりにくそうなものは次のものでしょう。「移し箸」は箸から箸に直に料理を渡すこと、「かき箸」は器に口をつけて箸でかき込むこと、「すくい箸」は箸をさぐってスプーンのようにすくうことです。

もちろん、箸の先を人に向けるのも見苦しく、避けたいこと。先を向けられた相手を不快にさせてしまいます。会話に夢中になっていると、つい箸で人を指してしまうこともあります。食べていないときは箸を箸置きに置く習慣をつけましょう。家で食事をするときも箸置きを使うといいですね。



お財布も、ちょっと贅沢

高騰するガソリン対策

政府のガソリン補助金が少なくなっているため、ガソリン価格が高騰しています。昨年末のレギュラーガソリンの価格は、全国平均にすると1リットル180・6円とかなりの高額。そんな中、昨年末の時点で1リットル158円と激安なのが、スーパーの「コストコ」です。安く販売できる理由は、ガソリンや灯油などの燃料を売ることの特化しているから。一般的に、ガソリンスタンドは燃料を販売するだけでなく、車検やオイル交換、物販などを行っています。その分、人件費や土地代、設備代が必要になります。また、支払いがキャッシュレスという点も人件費の節約になって、結果、ガソリンを安くできることにつながっています。

「コストコ」は世界で893店舗、日本には36店舗あります。商品ひとつひとつが大量



なため、普通のスーパーの半額近くで買えるものも多くあります。ただし、年会費が必要で4840円。月に換算すると約400円です。車を日常的に使う人なら、年間費を払ってでもお得に買い物ができるというわけです。さて、ガソリン代を抑えるためには、安値でガソリンを買うほかに、車の乗り方にも意識を向けたいもの。急発進や急加速、急停止をやめる、アイドリングをやめる、車の中に不要なものを置かないなど。それほど頻繁に乗るわけではないなら、車を手放すのも一案です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

朝のルーティンを決める

凡（およそ）朝は早く起きて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後にまづ腹を多くなで下し、食気をめぐらすべし。又、京門のあたりを手の食指のかたはらにて、すぢかひにしばしばなづべし。腰をもなで下して後、下にてしづかにうつべし。あらくすべからず。

（養生訓 巻第二）

こう訳します。「朝は早く起きて手と顔を洗い、髪を整えて、トイレに行く。食後はまずおなかをなでて、食べ物の消化を助けるのがよい。また、京門のあたりを指の内側で筋交に繰り返しなでるのがよい。



腰もなでたあと、下部を静かにたたくとよい。強くたたいてはいけない」と。このあと、食べ物が胸につかえたらゲップをすること、食後すぐ横にならず、歩くことなどを提案しています。

その日一日を充実した時間にするためには、スタートである朝の過ごし方がポイントです。益軒の

ように朝のルーティンを決めておくと、気持ちよく一日をはじめることができ、よい気をめぐらせます。とくに朝食を食べることは大切で、体や脳を目覚めさせ、体内時計をリセットさせます。

なお、「京門」は腰部にあるツボで、背骨から左右9cmくらい離れた両側に位置しています。

元気100倍 レシピ!



免疫力アップや美肌作り、腸活にぴったり！

キウイフルーツには美肌作りや免疫力アップに有効なビタミンCがたっぷり含まれています。キウイフルーツ1、4個を食べることで、1日に必要なビタミンCがまかなえるほど。また、むくみ予防や高血圧対策として有効なカリウム、抗酸化作用のあるポリフェノールをたっぷり含んでいる点も見逃せません。さらに、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのにぴったり。くだものの中ではカロリーが控えめなのも魅力でしょう。そのまま食べるほか、料理に活用するのもおすすめです。



賢者レシピ

キュウリとキウイフルーツのヨーグルトあえ

免疫力アップや
美肌作りに
欠かせない
ビタミンCが豊富

カリウムが
むくみを解消し
高血圧を改善

豊富な食物繊維
で腸内環境を
整える

1 キュウリは縦半分に切って
スプーンの先で
種を削りとり、
1.5cm角に
切る。



2 キウイフルーツは
皮をむいて
1.5cm角に切る。



3 ヨーグルトにAを入れて
混ぜ合わせる。



4 ボウルに12と
ミントを入れてざっと混ぜ、
3であえる。



・材 料・(2人分)

キュウリ……………1・1/2本
キウイフルーツ………2個
ミント(フレッシュ)………適量
プレーンヨーグルト
……………大さじ4・1/2
「レモン汁……………小さじ2
↑ オリーブ油……………小さじ2
しょうゆ……………少々
こしょう……………少々



出来上がり!!



円卓の回し方、皿の扱いなどに注意！ 「中国料理のマナー」

とつさの 流儀

●円卓の回転台は時計まわりに

最初に主賓が料理をとったあと、円卓を時計まわりに回して、一人ずつとっていきまします。自分が料理をとったら、次の人がとれるように回しましょう。ただし、全員に料理が行き渡ったあとであれば、逆まわりに回してもOKです。なお、回転台は共有スペースなので、食べ終わった自分の皿などを置くのはNGです。

●とり皿は置いたまま食べる

和食と違い、中国料理では皿を手にとって食べるのはマナー違反。皿はテーブルに置いたまま食べます。なお、円卓から自分の皿に料理をとり分けるときも手に持つのはNGで、置いたままとり分けます。さらに、とり皿にとった料理を残すのはマナー違反。食べられる分をとり、残さず食べましょう。

●主賓が食べてから食べはじめる

主賓や年長者が食べはじめてから、自分も箸をつけるのがルール。料理が全員に行き渡ったからと、主賓より先に食べはじめてはいけません。

編集後記

お米の値段が下がりませんね。政府の備蓄米が放出されて少しお米の値段は落ち着くものと思っていましたが今のところは効果ゼロと言った感じですね。何でですかね、スーパーに買い物に行っても備蓄米かそれらしいブレンド米？を見た記憶がまだありません。ずいぶん前ですがお米を作っている兼業農家さんにお米を作る苦労話を聞いたことがあります。まあたしかに少し想像すればお米を作るのって大変な労力が必要そうですね。耕運機とか田植えのトラクターとかがあるとしても手間はかかるし、晴れ過ぎてても雨続きでもダメだし収穫前に台風によられてしまふ年もあるかもしれない。そう考えるとともとのお米の値段って安いとは思いますが、今の米の値段は感覚的には以前の2倍くらい、ちょっとこれだと困ります。備蓄米ってあんまり美味しくないイメージがありますが、今は温度管理の技術なども進んでいてお米の味が劣化することも昔ほどではないと言います、まだ備蓄米を食べてないのでわかりませんが期待して待っています。

『おかげさまで58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



前歯以外ほぼ抜けてしまっ
て柔らかいものしか食べられ
なくなったのだ！
A5の霜降り和牛を
食べさせろ！