

こころの贅沢だより

わたし日和

令和八年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

物価高が続いている中、マルエムプロパンでも今月からガス料金の値上げをさせていただくこととなりました。先月値上げのお願いのチラシを配布させていただきました。お会いできたお客さんの中で多くの方は「仕方ないよねえ」というお返事をいただきましたが「きびしいよねーガスもかぁ」と、しみじみと言われる方もいらっちゃって心苦しい限りです。特に年金収入で毎月やりくりしているご家庭では物価高で生活を見直さなければならぬ状況かと思っています。

ではなるべく値上げせずにがんばってきたつもりでいます。

前々回の値上げはコロナ明けでした。

コロナ期間中も円安などの値上げ圧力があり他社では1回、2回とコロナ中

にも値上げをしている大手さんもありましたが「コロナ騒動が静まれば」と

思ったが「コロナ騒動が静まれば」という思いでコロナの最中にはガス価格

を上げることはしませんでした。ただでさえコロナの時は世の中が暗く閉塞

的な雰囲気が漂っていたのでそんなところにガス料金も上がってしまうのは

お客さんにも世の中にも申し訳ないという思いがありました。がコロナがほぼ

明けてきたと感じられてきた2022年の2月ロシアのウクライナ侵攻が起

きました。ここでも少し様

子を見ていたのですがこの

年の10月に値上げを決め

ました。直近の値上げは2024年の8月です。この

時は歴史的な超円安ということがあり、原油など輸入

品にはダイレクトに価格に影響が出ました。そして今

回の値上げではホルムズ海峡の封鎖は引き金として影

響しましたが、依然として厳しい円安状況の中で物流

コスト、金属材料全般の値上がり、製造コスト、各業

界の人件費上昇など世の中全体としての賃上げ、値上

げ圧力の中でガス屋さんも例外的に存在しているわけ

ではなく様々なコスト上昇にさらされています。

あまり大きな声では言えない話ですが今ネットを聞く

と様々な広告が表示されます。中でも個人的に気になるのは「プロパンガス料金

適正化協会」や「社団法人

ガス料金ナント力組合」など、なんとなくそれっぽい

名称を名乗る組織や団体が広告を出しています。誤解

を恐れず言うとなんな団体は存在しません。

いや、もしかしたらアパートやマンションの一室を借

りて存在を装ってはいるかもしれませんがその名前からイメージされるような活

動はしていません。ブローカーです。何を言いたいか

というと、うまい話に巻き取られないでほしいという

ことです。一番簡単に言う

と直感で怪しいと思ったらその直感に従ってください

い。このご時世うまい話は詐欺と悪く思ってください。

今度ともよろしくお願いいたします。



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

「キッチンリセット」を習慣にして
心地よい食事空間を手に入れよう！

栄

養士で料理研究家の牛尾理恵さんが習慣にしているのが、キッチンリセット。一度増えた体重を落とすのがたいへんなように、キッチンの汚れをためると掃除するのがひと苦労。使うたびにきれいにするだけで、いつも清潔で心地よいキッチンに保つことができます。しかも、強力な洗剤も必要ありません。

牛

尾さんのキッチンリセットは調理中から。使ったまな板や包丁、ボウル、ザル、計量スプーンなどの調理器具はシンクに置きっぱなしにしません。調理と同時進行で洗い、料理が完成したときには、道具類の片づけが完了しています。食べる前に洗っておけば、食後の片づけが楽になります。それに、ちょうど水切りが終わっていて、さっと拭くだけですぐにしまえます。

食

後は食器を洗ったあと、その流れでシンクと排水口も洗うのが牛尾さんの習慣。シンクや排水口は毎日洗うので、食器と同じスポンジを使えばOK。洗った食器は1時間くらいおくとちょうどよく水切れされていて、まだ濡れているところを少し拭くだけで食器棚にしまうことができます。水切りしている間は入浴などほかのことをして有効に時間を使っているのだとか。

牛

尾さんは毎食ごとにキッチンリセットを行なっていますが、たいへんなら、夕食後だけでも、とくに夕食後はテレビを見ながらくつろぎたいと、後片づけが億劫になりがち。調理道具だけでも片づいていると、あとは食器を洗うだけなので気が楽です。そのあと、テーブルを水拭きして、何もないうちにリセット。テーブルの汚れが気にな

る場合は、湯で台ふきを濡らし、かたく絞ってから拭きます。

も

うひとつ、牛尾さんが心がけているのが、使ったもの、触れたものをひと拭きすること。湯を沸かすだけでも台ふきでひと拭きするという牛尾さん。ガスレンジや調理台をはじめ、引き出しのつつ手や調味料のボトルなど、触れるたびに拭けば、汚れや手あかがたまりません。とくにガスレンジは温かいうちに拭くと、汚れが簡単に落ちます。ひと拭きの習慣は慣れるまでは面倒に感じるかもしれませんが、体が覚えてしまえばとても楽。面倒くさがりの人にとくにおすすめです。



お財布も、ちょっと贅沢

使い捨てをやめる

インスタグラムで「ゴミを出さない暮らし」を発信している野村蘭さんによると、使い捨てをやめることが節約になるとか。野村さんが「ゴミを出さない暮らし」をはじめたのは、ヘア・ジョンソン著『ゼロ・ウェイスト・ホーム』という本がきっかけ。ものを捨てるのが環境に悪影響を及ぼすことにショックを受けたそうです。

以前はサステナブルな生活とはほど遠く、買っては捨てるの繰り返し。環境のことを考えていませんでした。しかし、本に出合ってから、生活用品はできるだけ繰り返し使えるものを選ぶようになりました。たとえば、食品ラップは使わず、繰り返し使えるみつろうラップを使用。みつろうラップは天然のワックスで作られていて、半永久的に使えるのが魅力。また、シップつきの保存袋はシ



リコン製の密封袋に。使い捨てではなく、洗って再利用できる袋で、電子レンジや冷凍庫にも使えます。

ほかに、ひとつのものを大切に長く使い、ものをできるだけ買わないようにしたそう。何か必要になったとき、家にあるもので代用できるものはないか探してみます。そんなふう環境を考えた暮らしをはじめ、気がついてみると、驚くほどお金が貯まっていたそうです。

車を手放したことも、大きな節約になったとか。車が必要なときはカーシェアを利用するので、不便に感じることはないそうです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

温泉を楽しむ

気鬱、不食、積滞、気血不調など、およそ虚寒の病は、湯に温めて、気めぐりしてよろしき事あり。

(養生訓 巻第五)

気鬱は「きうつ」と読み、いわゆる「うつ病」のこと。不食は食欲がないことで、積滞は「しやくたい」と読み、消化不良を指します。そして、気血不調は言葉のとおり、血のめぐりがよくないことです。以上から、こう訳します。「うつ病や食欲不振、消化不良、血行不良など、冷えからくる症状には、体を湯で温めるのがよい。血行がよくなると、不調をとり除ける」と。



益軒は温泉のよさを実感していて、妻と一緒に各地にある湯治場をよく訪れていたようです。ひとつの場所にはたいてい1〜2週間滞在して、体をいたわったとされています。

現代でも温泉はレジャーとして、また、リラックス法として人気です。温泉は体を温めて不調を治すほか、日常を離れて

自然豊かな地で過ごすことで、気持ちをリフレッシュさせます。身も心もリラックスできるのは、大きな健康効果でしょう。

さて、益軒は別の章でも温泉について、「温泉は全国各地にあるが、湯治にいい症状、よくない症状、どちらでもない症状がある。よく選んで入るように」と述べています。

元気100倍 レシピ!



血圧を下げ、アンチエイジングに効果的！

ピーマンは緑黄色野菜の代表的存在で、栄養的に優秀です。まず、アンチエイジングに役立ち、風邪を予防するビタミンCが豊富なのが特徴で、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱による影響を受けにくいのがメリット。また、免疫力を高めるβ-カロテン、ナトリウムを排出して血圧を下げるカリウム、動脈硬化を防いでコレステロールを抑えるビタミンEが豊富な点も見逃せません。腸の働きをよくする食物繊維、抗酸化作用を持つクロロフィルも含まれています。



賢者レシピ

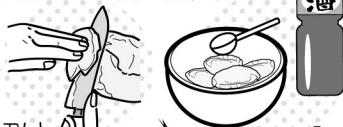
鶏むね肉とピーマンのさっぱり南蛮漬け

ビタミンCが
風邪を予防し
アンチエイジング

豊富な
β-カロテンが
免疫力を高める

コレステロールを
抑えるビタミンE
がたっぷり

- 1** 鶏むね肉は繊維を断つように薄切りにし、ボウルに入れて酒を加えてもみ込む。



- 2** 玉ネギは薄切り、ピーマンは縦半分に切ってから薄切りにする。



- 3** 鍋にAを入れて混ぜ、玉ネギを加えて中火にかける。沸騰したら火を止め、ピーマンを加える。



- 4** フライパンに油を入れて中火で熱し、片栗粉をまぶした鶏むね肉を加えて、両面を揚げ焼きにする。



- 5** ④を器に盛って、③のたれをかける。

・材料・(2人分)

鶏むね肉	300g
玉ネギ	1/2個
ピーマン	3個
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ5
赤唐辛子(輪切り)	小さじ1/2



出来上がり!



フォークだけで食べるのが正解！ 「スパゲッティの正しい食べ方」

とつさの 流儀

● スプーンは使わない

スパゲッティを食べるときにフォークとスプーンを使うのは、イタリアでは子どもだけ。大人ならフォーク1本で食べましょう。

● 少量ずつフォークに巻く

皿の丸みを利用してフォークを立てるようにし、少量のスパゲッティをくるくると巻きましょう。一度に多く巻きすぎるときれいに食べられません。

● 具はフォークで刺してもOK

めんと具をバランスよく食べすめるのが美しい食べ方。具がフォークで巻きとれないときは、刺しても構いません。

● ショートパスタはフォークですくう

ショートパスタはフォークですくって食べるのがマナー。フォークで突き刺すのは見苦しいので避けましょう。

● スープパスタはスプーンを使う

スープパスタを食べるとき、フォークとスプーンを両手にそれぞれを持つのはNG。パスタはフォークに巻いて食べ、スプーンに持ち替えてスープを食べましょう。

編集後記

軽井沢へ行ってきました。あの憧れの避暑地、お金持ちがいっぱいいるイメージで敷居がちよっと高いかなあなんて感じの軽井沢。甥っ子の結婚式に呼ばれて、うちの父と母の送迎役として起用されたのか介護人として呼ばれたのか、とにかく人生初の軽井沢でした。軽井沢に何を期待していたのか自分でもよくわかりませんがとにかく全てにおいて期待外れで帰ってまいりました。今回は父と母というオサイフと行動を共にしているのでおのずと晩御飯への期待も高まります。軽井沢でのディナーといえば高級フレンチのイメージじゃないですか？え？そばですか。ま、まあいいでしょう、そばは大好きです。地元でも有名な蕎麦屋さんに入りました。しかしながら出てきたカモ南蛮そばはとても普通でした。翌日、教会で式を挙げた後の披露宴ですがなんとビュッフェスタイルでした。雰囲気はカジュアルで和やかで若者には楽しい披露宴となったことでしょう。しかし、こちらは爺さまと婆さまの分まで飲み物と食い物を取ってこなければならず宴のあいだ中、働きバチのようにテーブルの間を行ったり来たり。いろいろ疲れて神奈川に帰ってまいりました。

良い結婚式になったならそれでよかったじゃないの。



『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