



夏が旬の食材

ゴーヤ



●成分

- ▼水分が約95%を占め、ビタミンCが多い。
- ▼成分はきゅうりと同様でカリウムや鉄、リンなどのミネラルを含む。独特の苦みがある。

●効能

- ▼豊富なビタミンCが血管を丈夫にし、ストレスに対する抵抗力を強化、風邪予防に効果がある。
- ▼水分が多いので利尿効果が高く、むくみや二日酔いに効く。
- ▼カリウムがナトリウムを排出するので高血圧に有効。
- ▼独特の苦みが胃を刺激し食を進める。

●調理のポイント

- ▼皮はむかずに種を取って調理する。
- ▼ビタミンCは熱に強い。塩揉みや炒め物にすると、ビタミンCが豊富に取れる。
- ▼豆腐や卵などのたんぱく質食品と一緒に取ると、苦みが緩和する。
- ▼苦みの原因になるので、白いワタをしっかり取る。
スプーンでこそげるようにすると種とワタがうまく取れる。

食欲の落ちがちな暑い夏にはあっさり！

ゴーヤとささみのおひたし

◆食材（2人分）

- ・ゴーヤ 1 / 2本
- ・鶏ささみ 2本
- ・だし汁(昆布とかつお) 1 / 2カップ
- ・しょうゆ 大さじ1 / 2

(A)

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



- ① ゴーヤは種とわたを取り、薄切りにして塩少々（分量外）をふってしんなりさせる。
- ② 鍋に5カップほどの湯を沸かし、①をさっとゆでて取り出し、水気をきる。
- ③ 同じ鍋にささ身を加えて火を止め、蓋をしてそのまま冷めるまでおき、手でほぐす。
- ④ 耐熱ボウルに(A)を入れて電子レンジ（600W）に30秒ほどかけ、だし汁としょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ④に②のゴーヤと③のささ身を加えてひと混ぜし、器に盛りつける。

石の匠通信

2018年夏号

篠原石材工業株式会社

埼玉県草加市苗塚町325-2

TEL : 048-928-6652

http://shinoharasekizai.com



「石の匠通信」第二号をお届けします！

いよいよ夏本番！暑さで体調を崩していませんか？

今年は観測史上初めて六月中に梅雨が明けたということに加え、連日35度を超える暑さでとても長く暑い夏になりそうですね。

当の私はと言うと、7月上旬こそ体が付いていかず、へばってしまうこともありましたが、そろそろ暑さにも慣れてきたところです。

ただとにかく日焼けに弱い肌質なので、少し外に出ただけでも肌が赤くなってしまいます。外で働く者としてどうなのかという感じですが(^^;)

そのため現場に出る時は長袖のシャツと日焼け止めが必須アイテムになっています。

まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。

■梅干づくりに挑戦しました

近所の方から梅をたくさん頂いたので、祖母と一緒に梅干づくりに挑戦しました。

といっても実際の作業は昔作っていたという祖母にほとんど任せて、私は作り方を調べて口を出すだけの役割でした(笑)



ちなみに漬ける時に使った重石は、もちろん自家製の漬物石です！

材料となる石はたくさんありますので、**大きさ、重さ、形などは思いのままに作れます。**祖母は冬にも漬物を作っているため、すでに数種類の漬物石があります。

もしご家庭で使う漬物石がほしいという方がいらっしゃいましたらご連絡ください！今年の冬は、石屋の作った漬物石で漬物を作ってみてはいかがでしょうか！？



匠の旅行記 ～インド編～



コブラ使いの少年と

前号で学生時代に世界一周の一人旅に行ったというを書きましたが、その一か国目がインドでした。

9年前の2009年7月、希望と不安が半々の気持ちで旅に出て、日本から8時間かけてインドに到着。

現地時間19時頃に到着して、タクシーで40分ほどかけて予約していたホテルに向かいました。

その道中、とにかく驚いたのが人間の数!!!
あっちこっちに人がいるんです(笑) さらにそれに劣らないほどの動物の数! 犬・牛・猿・馬などがそこいら中にいました。

そして日本の常識では考えられないほどの交通渋滞。
3車線くらいの道に、車線関係なく8台くらいの車が我先にと横一列に並んでいる光景を見て、初日から大きな衝撃を受けました。



牛や馬が車を引いています

そんな状態でホテルに着いたのは良いものの、部屋が暑くて暑くて本当に参ってしまいました。最近の日本の暑さもすごいです、私が体験した一番の暑さはこの時のインドの夜の暑さです。
それに加えて外では野犬が一晩中鳴き続けていて、全然眠れませんでした。

その苦労もあってか翌日に訪れたタージマハルは、本当に感動しました。400年近く前の人が作ったとは思えない美しさや繊細さがとても印象に残っています。



タージマハルにて

終活ひとくち話

最近よく「終活」という言葉を聞くようになりました。石材店の業務とも関連性があるということで、私も先日「初級終活カウンセラー」という資格を取りました。

この資格取得を通じて相続・遺言・保険・葬儀・墓・介護・健康に関する知識を広く学びました。

終活とは「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ今をよりよく自分らしく生きる活動」という定義で、内容も想像していたより未来志向なイメージです。

終活を行うにあたって重要なのが「エンディングノート」です。エンディングノートは人生の振り返りや財産の棚卸し、終末期の要望などをまとめるノートのことです。

私も実際に書いてみたところ、かなり大変な作業でしたが、自分を見つめ直すにはとても良い手段だと思いました。

エンディングノートは終活の中で使うのがメインですが、むしろもう少し若い元気な世代の方にこそ書いていただいて、これからの人生を考えるきっかけになれば良いと思います。

エンディングノートを見てみたいという方がいらっしゃれば差し上げますので、お問い合わせいただければと思います。次回からは各項目を少し詳しく紹介していきたいと思っています。



こんなもの作ってみました! 匠の作品!

普段から石を扱う仕事柄、自分の手でも色々なものを作ることにチャレンジしていきたいと思っています。
自分の手で道具を使いながら、それぞれの石の特徴や加工の仕方などを学んでいければ一石二鳥かな、と思っております。

さて今回紹介するのは「**歯ブラシ立て**」です。

ちょうど4人家族なので歯の形ならびったりだと思ってこの形にしました。本当は表面を磨くとよりリアルなんです、早く使いたかったので形を整えるだけで完成としてしまいました(笑)



ちょうど子供が歯磨きはイヤという時期だったので、「歯磨きしないとバイキン来ちゃうよ」というために、裏にバイキンの絵を入れました。

初めのうちは怖がって素直に歯磨きをしましたが、すぐに慣れて今ではバイキンの絵に向かって「おやすみなさい」のあいさつをするようになってしまいました(^_^;)



仏教クイズ Q&A

Q1 ブッダの父はスッドーダナ、母はマーヤという名前ですが、父親のスッドーダナはどんな身分の人だったでしょう?

- ①王様 ②医師 ③神官

Q2 キリスト教ではイエスキリストの誕生を祝うクリスマスが有名ですが、仏教の開祖であるブッダの誕生を祝って行われる行事は次のうちどれでしょう?

- ①お彼岸 ②花まつり ③お盆

<解説>

ブッダは紀元前5世紀頃に北インドのヒマラヤ山麓に住む**シャーキヤ族の王子**として生まれました。

臨月を迎えた母親のマーヤ妃が里帰りの途中で、お花がたくさん咲いているルンビニー園（インドとネパールの国境付近）に滞在しているとき、にわかに産気づき、赤い花をつけた「アショーカ樹」に右手を差し伸べた姿勢で、右わき腹からゴータマ・シッタールタ（ブッダ）を生んだと伝えられています。

ブッダは誕生直後、すぐに歩き始め北に7歩進み、右手を天に、左手を地に向けて「天上天下唯我独尊」と言ったという伝説があります。

この言葉は「天にも地にも自分という人間は唯一の存在で、人間は一人一人尊いものである」という意味です。

それを聞いた天に住む竜が感激して、「甘露の雨を降らした」と言われています。

この伝説がもとになって、日本のお寺では誕生日である4月8日に**天と地を指さしたブッダの稚児像に甘茶をかける、「花まつり」というお祝いの行事**をします。

甘茶をかけるのは竜が降らした甘露の雨が、お花をたくさん飾るのはブッダが生まれたルンビニー園がその由来になっています。

