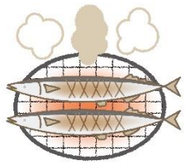

秋が旬の食材　**さんま**

●成分

▼ＥＰＡとＤＨＡの脂質が豊富。ビタミンＤやビタミンＢ１２が他の魚よりも多い。
▼カルシウムやタウリン、カリウムも含まれている。

●効能

▼ＤＨＡは**健脳効果が高く**、ＥＰＡは**血液をサラサラにし血栓を予防する**効果がある。
▼Ｂ１２は悪性貧血に有効。
▼ビタミンＤがカルシウム吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果がある。
▼タウリンは血液中の**コレステロールを低下**させ、カリウムと一緒に**血圧を正常に保つ**。

●調理のポイント

▼栄養素は脂質に多く含まれているので、焼き過ぎないように注意。
　煮物や炊き込みごはんにすると栄養素を無駄なく取り入れることができる。
▼豊富な脂質の酸化を防ぐために、ビタミンＥを一緒に取るとよい。
▼塩焼きには大根おろしを添えるとよい。
　大根に含まれるアミラーゼが焼き魚のコゲの部分に含まれる発がん物質
　トリプーＰ１を分解してくれる。

カラフルな色味と穏やかな酸味が食欲をそそる！

さんまと秋野菜の焼きマリネ

◆食材　（２人分）

・さんま	１尾
・薄力粉	大さじ１
・ブロッコリー	50グラム
・れんこん	50グラム
・プチトマト	４個
（Ａ）	
・ポン酢	大さじ２
・オリーブオイル	大さじ２
・黒こしょう	少々

① さんまは三枚におろして、３ｃｍ幅に切り薄力粉をまぶす。
② ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
③ れんこんは３mm幅の輪切りまたはいちょう切りにする。
④ フライパンに油を熱し、さんま、野菜をこんがり焼き色がつくように焼く。
⑤ ④を（Ａ）にひたす（３０分ぐらいを目安に召し上がりください）。

石の匠通信

2018年秋号

篠原石材工業有限会社
埼玉県草加市苗塚町325-2
TEL：048-928-6652
http://shinoharasekizai.com

「石の匠通信」第三号をお届けします！

だいぶ日が短くなって、肌寒い朝が増えてきましたね。

キンモクセイの香りがしてきたと思ったら、9月末にはすごい風の台風がきて
あっという間に香りもろとも散ってしまいましたね。

10月の上旬には子どもの運動会がありましたが、その日だけ夏が戻ってきたかのような
30度を超える暑さで、子どもも親もぐったり疲れてしまいました。

ここ何日かでいよいよ冬が来るなぁという感じですが、私は寒さにはめっぽう強いので、
冬はあまり嫌いな季節ではありません。
小学生の頃クラスに一人くらいはいた、半袖シャツの少年でした(笑)
周りの大人には「見ている方が寒いから服を着てくれ」といつも言われていました。

今では大人になったので、冬には冬らしい恰好を心掛けるようにしています(^^;)
皆様も日々の気候にしっかり合わせて、体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。

■採石場の見学に行ってきました

ホームページ内のブログでもご紹介しましたが、9月末に茨城県の採石場を見学してきました。

当社でもよくお客様におすすめする、真壁小目石と稲田石という石の採石場に行きましたが、
スケールの大きさにとにかく驚かされました！

石は山から切り出して採れるものが多いのですが、その岩盤や山で働く重機の大きいこと！
そして作業の音や、大きな石が割れる時の迫力など、普段は体験できないことを体験できました。

よく石は自然の恵みだとお話ししたりしますが、本当に山の岩盤を切り出して、石を採っている
ところを間近で見ると、改めて石を大切に扱わなくてはいけないなと感じました。

今回お邪魔した茨城県の採石場では、11月に一般の方向けにも採石場の見学ツアーを行っている
ので、ご興味のある方は足を運んで、スケールの大きさを感じてみてはいかがでしょうか。

匠の旅行記　～ 中東 ヨルダン ～

学生時代の世界一周一人旅、インドの次の二か国目が中東のヨルダンでした。

今でこそ治安の面で気軽に行ける場所ではなくなってしまいましたが、10年程前はそんな気配もありませんでした。
現在内戦中のシリアから陸路で入国する人にもたくさん出会いました。
また、現地の人もとても優しくフレンドリーでした。

現地で日帰り砂漠ツアーがあるということを知り、早速申し込んで人生で初めての砂漠に足を踏み入れました。

初めのうちはどこまでも広がる砂の世界に興奮しましたが、全然変わらない景色に割とすぐに飽きてしまいました(笑)

この砂漠でこれまた人生で初めてラクダに乗りました！
ラクダの乗り心地は、揺れが大きくてあまり良くありませんでした。

またヨルダンには死海があり、せっかくなので入ってきました。
テレビで見た通り、本当に何もしなくても体が勝手に浮くことに驚き喜んでいましたが、水が目に入ったが最後、すぐに目を洗わないとダメなほどの塩分濃度を痛感しました。

そのあとは水が目に入るのが怖くて死海には入れず、海辺のプールにずっと入っていました(^^;)

ヨルダンは食べるものも口に合ったので、とても居心地の良い国でした。

終活ひとくち話　＜ 医療・介護編 ＞

前回予告したとおり、今回からはエンディングノートについて、少し詳しくご紹介します。

エンディングノートの中から、こんなことをまとめておくと良いですよといった視点で抜粋して記載しますので、チェックマークをつけるようなイメージで見ていただければと思います。

●自身の健康状態について
□ 現在の健康状態や病歴などを家族に知らせていますか？
□ かかりつけ医がいる場合、それを家族に知らせていますか？

●介護について
□ 介護保険制度について、ある程度理解していますか？
□ 自身や家族が介護状態になった時の方針を家族で話題にしたことがありますか？
□ 介護が必要になった時、どこで面倒をみてほしいですか？　(自宅 / 子供の家 / 病院や施設)
□ どなたに面倒をみてほしいですか？（配偶者 / 子供 / ヘルパー）
□ 認知症や要介護が進んだ時、意思決定を任せる人は決まっていますか？（家族 / 後見人）

●病気の告知について
□ 病気についてどこまで知りたいですか？
（余命まで知りたい / 病名のみ知りたい / 知らせないでほしい）

●延命治療について
□ どんな治療を希望しますか？
（出来る限りの延命治療 / 痛みを取り除く治療 / 家族の判断に任せる / 尊厳死を希望 / リビングウィルを書いている(延命治療を拒否)）

こんなもの作ってみました！匠の作品！

さて今回紹介するのは**「石明かり」**です。

どんなものを作ろうかと考えていたところ、香川県高松市で行われている「むれ源平石あかりロード」というイベントのチラシが届いたので、私も石明かりを作ってみようと思いました。

御影石を手で加工して何かを作ったことがなかったので、今回は電動工具を使わないで、昔ながらの道具を使って手加工で作品を作ってみました。

今まで加工したことがある石とは硬さが少し違うので、まずは道具を作るところからです。
古い道具箱から使えそうな道具を引っ張り出して、刃を研いで、合う柄を作って・・・と石に手を付けるまでに思ったより時間がかかってしまいました。

石を叩き始めてからは少しずつ慣れてコツをつかんできました。
時間は結構かかってしまいましたが、イメージに近いものはできました！
今回は基本的な四角いものでしたので、今度は違った形にもチャレンジと思います！

仏教クイズ　Q&A

Q1　シッダールタ(ブッダ)が出家を考えるきっかけになったのは、どんな人物との出会いでしょう？

①出家修行者　　②妻　　③他の国の王子

Q2　シッダールタは出家をした後、六年間にわたり修行をしたといわれていますが、最後の苦行を経て、真理を悟ったところは仏教の聖地のひとつになっています。その地名はどこでしょう？

①ブッダガヤ　　②ヒマラヤ　　③ラサ

＜解説＞
王家の王子として成長したゴーダマ・シッダールタはある日、お城の東門で老人、南門で病人、西門で死人と出会い、誰もが必ずそうした運命を辿ることを目の当たりにし、人生の苦しみを知ります。
しかし、北門でそうした運命を恐れない崇高な姿の出家修行者を見かけ、憧れを抱いて出家を決意したとされています。
これはブッダにまつわる「四門出遊(しもんしゅつゆう)」という伝説として伝わっています。

出家したシッダールタは五人の修行仲間とともに、瞑想や断食、止息などの苦行に挑み、人生の苦しみの原因である輪廻転生の束縛からの自由を求めました。

このとき苦行に励んだ場所がブッダガヤという場所でした。
過酷な断食によって肉は削げ落ち、目は落ち窪み、骨に皮が張り付いたようなすさまじい姿になってしまったとされています。
六年間の苦行を終え、川で沐浴し、村の牛飼いの娘スジャータから乳粥をもらい体力を回復しました。

そしてピッパラ樹という木の下に座り、全神経を集中して人間の苦しみの原因を観察し、悟りを得たとされています。
こうして輪廻転生の束縛から逃れる「解脱」の境地に達し、目覚めた人を意味する「ブッダ」になりました。

正解　Q1　①　　Q2　①