



●成分

- ▼脂質が少なく、たんぱく質は良質で、アミノ酸の一種であるタウリンを含む。
- ▼鉄分やカルシウム、亜鉛などのミネラル類やビタミンB2、B12を含む。
- ▼うまみ成分はグリシンやグルタミン酸、コハク酸。

●効能

- ▼鉄分は貧血を予防し、ビタミンB12は増血作用があるので貧血予防の効果が高い。
- ▼タウリンは血液中の余分なコレステロールを排出して血液をきれいにし、中性脂肪を減らすので、動脈硬化の予防に役立つ。また肝臓を強化する。
- ▼うまみ成分はエネルギー源となり、亜鉛が味覚障害や強精に有効に働く。

●調理のポイント

- ▼砂抜きは常温の暗所が効果的。ザル付きボウルを使うと、吐いた砂を吸い込むのを防ぐことができる。また水が飛ぶのでフタをするとよい。
- ▼殻同士をこすりあわせて、汚れやヌメリを落とす。
- ▼水から火にかけ、沸騰して貝の口が全開する直前に火を止める。貝類は煮すぎると身がかたくなるので、グラグラ煮すぎないようにする。
- ▼ビタミンB12は水溶性なので、汁ごと食べられる料理がよい。

アサリの鉄分とビタミンB12が貧血を予防する！

アサリごはん



◆食材（2人分）

- | | |
|-----------|----------|
| ・あさり（むき身） | 150グラム |
| ・米 | 2合 |
| ・ごぼう | 10センチ |
| ・しょうが | 1/2片 |
| ・しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| ・塩 | 少々 |

- ① アサリは塩水の中でよく振り洗いし、水気をきっておく。
- ② ごぼうは皮をこそげ、ささがきにして水に放す。
- ③ しょうがは千切りにする。
- ④ 米は研ぎ、普通の水加減にして、①、②、③、しょうゆ、塩を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらさっくりと混ぜる。

石の匠通信

2019年冬号

篠原石材工業有限公司

埼玉県草加市苗塚町325-2

TEL : 048-928-6652

http://shinoharasekizai.com



「石の匠通信」第四号をお届けします！

新しい年が始まり、ひと月ほど経ちましたがいかがお過ごしですか。今年も引き続き「石の匠通信」をお届けしたいと思いますので、よろしくお願いします！

毎年この季節になると大学受験の時のことを思い出して懐かしく感じます。かれこれ十数年前になりますが、この時期は必死になって勉強していました。

今思うと自分のことながら、よく頑張ったなと思います！
きっと今では長時間勉強することはおろか、あんなに長い時間座っていることすら出来ない気がします（笑）

私がセンター試験を受けた日は雪が積もっていましたが、今年の冬は雨も雪もあまり降らず、空気がとても乾燥していますね。

インフルエンザになったという人の話もちろほら聞きますが、流行の本番はこれからでしょうか。実は私はインフルエンザに罹ったことがないので、どれほど辛いかわかりませんが、話を聞くだけでも相当辛そうなので、毎日手洗い・うがいはきちんとやるよう心掛けています。

皆さんも体調管理には十分気を付けて、残りの冬を元気にお過ごしください！

■子供が自転車に乗れるようになりました

お正月休みの間、お天気も良い日が続いていたので子供の自転車の練習をしました。

この自転車、実は一昨年のクリスマスプレゼントで、しばらくの間は補助輪を付けて乗っていたのですが、いざ補助輪を取って練習しようとしたら足が届かないという事実が発覚（；◇；）半年以上お休みしていましたが、なんとか足が届きそうになったのでいざ練習を再開しました。

教え方も色々事前に調べてやってみましたが、方法云々より、人にもものを教える難しさを痛感しました。練習が嫌にならないように、でも一方でちゃんと教えるというのは難しいものですね。

私自身子どもの頃から人にもものを教わるのが大嫌いな性格で、途中で嫌になってしまうことが多々ありましたので（^^;） そうならないよう気を付けながら練習しました。

長男も負けず劣らずの性格なので、途中で嫌になったと言われたらどうしよう、などと思っていましたが、嫌になる前に乗れるようになって一安心でした。

と言いつつも私の方が途中で疲れて心が折れかけていましたが、妻が根気強く頑張ってくれたので助かりました（笑）
隣でずっと一緒に走るのとはとても疲れましたが、冬休みの良い思い出になってくれていればいいなと思います。



匠の旅行記 ～トルコ～



学生時代の世界一周一人旅、三番目に訪れたのがトルコです。大の親日国としても知られているとおり、どこに行ってもみんな親切で優しくったような気がします。そしてなにより、料理がとてもおいしかったです。特にくるくる回しながら焼いた肉を切って、パンに入れたケバブサンドに魅了され、一日に何回も食べていました。

首都のイスタンブールには様々な歴史的建造物があって、一日中歩きながら見て回りました。何日か泊まったホステルでは、部屋ではなく屋上にマットを敷いて寝ると安くなるプランがあったので、それで幾晩か過ごしました。一度夜中に雨が降って大慌てで屋内に入ったのを覚えています(笑)トルコはイスラム教の国なので、早朝にはコーランが日本でいう行政無線のような音量で流れてくるので、自然と早起きになってしまいました。



屋上に泊まれるホステルからの眺め
歴史的建造物(モスク)のすぐそばです。

イスタンブールの他にも、日本でも有名な「カッパドキア」と「パムッカレ」というところにも行きました。トルコは長距離バスがとても充実していて、トルコ国内の移動は夜行バスで快適な移動でした。



左の写真は「パムッカレ」という石灰で出来た棚田です。真っ白な棚田に水が満たされていて、上から見ると白と水色のコントラストがとても美しかったです。景色とは全然関係ありませんが、ここで飲んだコカ・コーラがものすごくおいしかったのを鮮明に覚えています(笑)

終活ひとくち話 財産編

今回は医療や介護について、まとめたり家族と共有しておいたりした方が良いことを紹介しました。

今回は財産について、最低限まとめておいた方が良くと思うことを記載しますので、前回同様チェックを付けるようなイメージで確認してみてください。

□ 預貯金、負債を把握していますか？それを家族に知らせていますか？

→ その内容までは共有しなくても良いかもしれませんが、預貯金や負債がある事実だけは共有しておいた方が良いでしょう。預貯金がある金融機関だけでもわかるようにしておかないと、存在にさえ気付かないままになってしまう可能性があります。



□ 加入している生命保険や損害保険の内容を把握していますか？それを家族に知らせていますか？

→ 証券番号や死亡保険金、保険金受取人、満期日などの内容まで共有できればベストですが、最低限加入している保険会社だけでもわかるようにしておいた方が良いでしょう。

□ 保有する有価証券を家族に知らせていますか？

→ 保有している場合は証券会社や資産運用会社だけでもわかるようにしておいた方が良いでしょう。

□ 保有する不動産を家族に知らせていますか？

→ その種類(土地、家屋)や所在地だけでもわかるようにしておいた方が良いでしょう。用途(自宅/貸地/事業用地など)や面積、路線価、固定資産税評価額までまとめてあるとなお良いです。

□ その他の財産(純金積立/ゴルフ会員権など)を家族に知らせていますか？

こんなもの作ってみました！匠の作品！

匠の作品ということで毎号このコーナーで紹介していますが、なんと前回ご紹介した「石明かり」を欲しいというお客様がいらっしや、少しカスタマイズしたうえでご購入いただきました！

偶然お寺でお会いしてお話したところ、そういった話をいただきました。自分が作ったものを欲しいと言っていたのは初めてでしたし、手をかけて作ったものを使っただけなのはとても嬉しく思います。ありがとうございます！



さて、今回紹介するのは「絵馬&お守り」です。

冒頭でも書きましたが、受験シーズンということで「合格祈願」、「合格祈願」と言えば絵馬やお守りだということで作ってみました。

硬い石で五角(固い意志で合格)というダジャレのような発想ですが(笑)受験生からしてみればきっとすぐれるものにはなんであろうと、すがりたい心境だと思います。



受験生の皆さん！(これを読んでくれている受験生の方はいないような気もしますが。。。)体調管理に気を付けて、悔いのないよう頑張ってください！

仏教クイズ Q&A

Q1 「成道会」というブッダが悟りを得たことを祝う行事があり、この行事はブッダが悟りを得たとされる日に行われます。それはいつでしょう？

- ①1月1日 ②4月8日 ③12月8日

Q2 ブッダは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が、このピッパラ樹は別名なんと呼ばれるでしょう？

- ①沙羅双樹 ②無憂樹 ③菩提樹

<解説>

シッダールタはブッダガヤでの六年間の苦行の末、ピッパラ樹の下に心を静めて座り、精神を研ぎ澄まし、苦しみのありのままの姿を観察して、完全な悟りを得たとされています。

このピッパラ樹は後に「菩提樹(ぼだいじゅ)」と呼ばれるようになりました。「菩提」とは(梵)bodhiの音写で「智・道・覚」などと訳され、悟りの境地に達することを意味します。

原産地インドでは無憂樹(むゆうじゅ)・娑羅双樹(さらしゅうじゅ)とともに三大聖木とされ、大切にされています。葉っぱは上の写真のような形と色です。

この菩提樹はインドが原産ですが、東南アジアなどでも近縁種があり、特にアユタヤ(タイ)にある仏頭が埋もれた菩提樹は見たことがある方も多いのではないでしょうか。(右下の写真)

菩提樹の下でさとりを得たシッダールタはついに目覚めた人である「ブッダ」になり輪廻転生の束縛から解脱の境地「涅槃」に達しました。

この日は12月8日とされており、この日にはお祝いとして「成道会」という行事を行う寺院もあります。

