

春が旬の食材

# スナップえんどう



## ●成分

- ▼たんぱく質とでんぷんが主成分で、必須アミノ酸のリジンを多く含んでいる。
- ▼ビタミンB1、B2、Cなどのビタミン類や、カリウムや食物センイが含まれている。

## ●効能

- ▼必須アミノ酸のリジンは成長期に欠かせないアミノ酸。
- ▼リジンはビタミンB2と一緒に発育不全を防ぎ、唇の荒れや皮膚炎を予防する。
- ▼ビタミンCは感染症の予防に有効。
- ▼カリウムが体内のナトリウムを調整して排出するので、利尿効果があり、むくみ解消にも働く。
- ▼食物センイが腸の働きを整え、便秘予防にも働く。

## ●調理のポイント

- ▼ゆで過ぎるとビタミンCが損なわれるので、ゆで時間は短めに。
- ▼余熱によるゆで過ぎを防ぐために、ゆでたらすぐに冷水にさっとさらすとよい。
- ▼冷蔵庫の野菜室での保存は2～3日まで。
- ▼それ以上の場合にはかためにゆでて、冷凍保存をするとよい。

豊富な食物センイが便秘を予防する！

## スナップえんどうと鮭の炒め物



### ◆食材（2人分）

- ・スナップえんどう 100グラム
- ・鮭（切り身） 2切れ
- ・きくらげ（乾燥もの） 4グラム
- ・にんにく、しょうが 各1/2片
- ・水溶き片栗粉 適量

### (A)

- ・酒 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 各少々

- ① スナップえんどうは筋を取り、鮭は食べやすい大きさに切る。
- ② きくらげは水で戻し、石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、③を炒め、香りが出たら鮭を加えて両面を焼くように炒める。
- ⑤ ④にスナップえんどう、きくらげを入れてさっと炒め、水100CC（分量外）を加える。
- ⑥ 煮立ったら（A）を入れて味を調べ、水溶き片栗粉を回し入れトロミをつけて完成。

# 石の匠通信

2019年春号

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」第五号をお届けします！

5月になり、緑が増えて良い時期ですね。

暖かい日が増えた一方、急に寒い日が来たりするので、まだまだ油断せず日々の体調管理に気をつけてください！

今年の春はお彼岸頃に桜の開花が発表され、3月中には早くも満開になっていましたね。お花見をするにはまだ少し寒いなあと思っていたら、意外にも4月の2週目くらいまでもったので、暖かくなったその頃にお花見をされた方も多いかと思えます。

5月になると花粉症の方もそろそろ落ち着いてくる時期でしょうか？

かくいう私も花粉症なのですが、検査をしたところ、スギよりもヒノキやブタクサの花粉に弱いらしく、夏前までは目や鼻に違和感を覚える日が続きます。

そして、5月からは新元号「令和」になり新しい時代が始まりましたね！

平成に続き令和の時代も頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします！

## ■ はまっています！ スパイスを使ったカレー作り！

ここ最近スパイスを使ったカレー作りにはまっています。

もともと料理をするのは結構好きな方です。

たまにしか、しかも好きなものしか作らないからですが・・・

ただ、「料理は片付けまでやるものだ」と母にうるさく躰けられたので、後片付けだけはちゃんとやります(^ ^)

実家にいる時はご飯の手伝いなどはほとんどしませんでした。餃子を作る時に包むのはなぜか私の仕事でした(笑)

結婚してからも基本的にいつも妻が作ってくれますので、自分で料理をするのはビールのおつまみで猛烈に食べたくなったものがある時くらいです。特に辛いものが多い気がします！

ということで、辛いものが食べたくなった時、ネットでスパイスを販売しているお店を見つけ、購入して作ってみました。

はじめにスパイスを炒める時の食欲を刺激する香りがたまりません！

無事に出来上がり、いざ食べてみたところ、自分が作ったものとは思えないくらい(笑)とてもおいしいのです！！

それ以来、このスパイスカレーを時々作っていますが、子どもにも大人気でいつもたくさん食べてくれています。(辛いスパイスだけを入れなければ子どもでも普通に食べられます)

スパイスには色々体に良い効果があって、元来健康食品のような位置付けだったようですが、普通のカレールーと違って、小麦粉も入っていないのでヘルシーらしいです。

暑い時期にぴったりなスパイスカレー！ご興味のある方は試してみてくださいはいかがでしょうか！？スパイス屋さん教えますよ！



## 匠の旅行記 ～ エジプト ～

学生時代の世界一周一人旅、四力国目はエジプトに行きました。この旅唯一のアフリカ大陸です。すごい暑いかと思っておりましたが、インドの方がよほど暑くて辛かったです。

エジプトと言えばピラミッド!!!  
到着した翌朝、早速ピラミッドに向かいました。

近くまで行くと、ラクダがいたり、石油王が着てるような民族衣装を着た人がいたり、なにやら雰囲気が出てきました。

ところがいざタクシーを降りると、客引きのしつこいこと!

その辺に落ちてるような石ころを売りつけようとする人や、ラクダに乗れと言う人など、断っても断ってもまとわりついてきます。

右の写真は無理やり衣装を着けられて、カメラを奪われそれを人質に写真を撮られたものです(笑) しかも撮影代として5ドルくらい要求されました(ー\_ー ;)



白砂漠にはこんな奇岩があちこちに  
ニョキニョキありました

ヨルダンに続き、砂漠ツアー(しかも砂漠で宿泊)があるということで、参加しました。

「白砂漠」「黒砂漠」と呼ばれる異星にきたような少し変わった景色の砂漠や温泉が出ているところに行きました。

夕食の準備をしている時に、大きな夕日が本当に地平線に沈んでいくのを見て感動しました。

夜も満天の星と月明かりでとても明るかったです。

そして翌朝早起きして、地平線から朝日が昇ってくるのを見たのですが、夕日よりそのすごさに感激したのを覚えています。

## 終活ひとくち話 <葬儀編>

今回は葬儀について検討しておくの良いことを挙げてみます。

自分の死後のことなので、当たり前ですが、希望がある事柄については事前に家族に伝えておかないといけません。葬儀を行う時は家族も慌ただしく、伝えられていたことを忘れてしまう可能性もあるので、できれば書面で残して渡しておくのが最善かと思えます。

- どんなお葬式にしたいか希望はありますか?  
(一般的なお葬式/家族だけのお葬式/家族に任せる/その他)
- 葬儀社を決めていますか?  
決めている場合はそれを家族に伝えていますか?
- お葬式の場所の希望はありますか?  
(葬儀式場/菩提寺/自宅/その他)
- 病院で亡くなった場合、安置する場所の希望はありますか?  
(自宅/葬儀式場に安置でもよい/その他)
- 喪主になってほしい方はいますか?
- 遺影の写真は準備していますか? 準備している場合、それを家族に伝えていますか?
- 自分の死を知らせてほしい人はいますか? その人たちの連絡先をまとめてありますか?  
また、その連絡先の存在を家族に知らせていますか?
- 信仰している宗教はありますか?
- 菩提寺はありますか? ある場合、その存在と連絡先を家族は知っていますか?



## こんなもの作ってみました! 匠の作品!

今回紹介するのは大谷石の石あかりです。

以前白い御影石で石あかりを作りましたが、今回は素材と形を変えて大谷石で石あかりを作ってみました。

この大谷石は栃木県で採れる石で、暖かい色味とその模様が特徴的です。産地の近くでは石蔵に多く使われていたり、火に強いので暖炉の周りやパンやピザの釜に使われたりしていました。

産地が東京に近いこともあり、お墓はもちろん建造物にも多く使われています。ただ、水に弱く風化しやすい性質なので、お墓の場合は土に埋まる土台部分に、建築の場合は内壁などに使われています。有名どころで言うと、旧帝国ホテルの玄関に使われていました。

色味だけでなく、硬さの面でも軟らかい石なので、加工に力は要りませんが逆に力加減がとても難しい石でもあります。

今回は特徴的な石肌を生かしたものと、小さめの四角いものを作ってみました。あかりを付けてみると、暖かい光が漏れてきました。



## 仏教クイズ Q&A

ブッダが悟りを開いて最初の説法をした後、五人の修行者が正式にブッダの弟子になりました。ここに出家修行者の集団である仏教教団が出来ました。

Q1 この仏教教団を成立させ、支えた三つの不可欠な存在を「三宝(さんぼう)」と言いますがそれに含まれないものはどれでしょう?

- ① 仏 ② 智 ③ 僧 ④ 法

Q2 ブッダはどんな人に教団に入る許可を与えたでしょう?

- ① 貴族だけ ② 庶民だけ ③ 階級に関係なく平等に

### <解説>

仏教において三つの大切にすることを「三宝」と言い、この「三宝」は「仏・法・僧」を指しています。これは仏(ブッダ)と、仏の説いた教えである法、そしてその教えを行ずる僧のことです。

この三宝に帰依する(信仰する、よりすぎる)ことが仏教徒としての基本的な考え方になっています。

初期の仏教教団が結成された後、ガンジス川流域に発達した都市の裕福な商人や権力者たちが仏教に帰依し、修行する場所(後に寺院となる場所)などを寄進したため、仏教は大きく発展し、拡大していきました。

当時のインドではカースト制度という厳格な身分制度があり、身分によって様々な制限がありました。宗教に携わることもその例外ではなく、最高の身分であるバラモン階級の人だけがそれを許されていました。

そんな環境の中、ブッダは「人の価値は生まれによって決まるものではなく行いによって決まるものだ」と説き、階級に関係なく平等に教団に入ることを許したとされています。

こうした寛容性が仏教がさらに広まっていく原動力になったと考えられます。

