



秋～冬が旬の食材

春菊



春に花を咲かせることからこの名前が付き、特有の香りを持っています。
漢方の世界では古くからその効能が尊ばれ、「食べる風邪薬」と珍重されています。

●成分

- ▼カロテン、ビタミンC、Kなどのビタミン類が豊富。
- ▼鉄分、カルシウム、カリウムなどのミネラル類も多く含む。
- ▼独特の香りはピネン、ベンズアルデヒドなど。

●効能

- ▼カロテンとビタミンCが豊富なので**がん予防**や**肌荒れ**に効果がある。
- ▼カルシウムと骨の形成を促進するビタミンKの働きで**骨が強化**され、鉄分が**貧血を予防**。
- ▼独特の香りは**胃腸の働きを高め**、カルシウムとともに**精神を安定させ**、**咳やタンを鎮める働き**がある。
- ▼食物センイは**便秘を整え大腸がんにも有効**。
- ▼ビタミンB2が脂肪の分解を助けるので**肥満予防**も期待できる。

●調理のポイント

- ▼さっとゆでて水にさらして色止めする時は、長く漬けているとビタミンCが流失してしまうので、短時間で水から上げる。
- ▼春菊のビタミンCは壊れにくいので鍋物や汁物に向くが、加熱しすぎると栄養素が失われるので注意。
- ▼カロテンは油と一緒に取ると吸収率が高まるので、かき揚げやソテーがおすすめ。

カロテン吸収率が高まり、免疫力が強化される！

春菊とハムのかき揚げ



◆食材（2人分）

- | | |
|----------------------|--------|
| ・春菊 | 1/2束 |
| ・ハム | 2枚 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| (A) | |
| ・卵 | 1個 |
| ・水 | 1/4カップ |
| ・小麦粉 | 1/2カップ |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・天つゆ | 適量 |
| ・薬味（大根おろし、青じそなどお好みで） | |

- ① 春菊はよく洗い、3cm位のザク切りにし、水気をきっておく。
- ② ハムは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、小麦粉を振り入れて混ぜ、①、②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ 中温に熱した油に、③をスプーンですくい入れ、カリッと揚げる。
- ⑤ 器に盛り、天つゆと大根おろし、青じそなどを添える。

石の匠通信

2019年秋号

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」第七号をお届けします！

11月に入ってだいぶ秋らしい日が多くなってきましたね。
ここ数年は秋らしい天気が少なく、暑い日が来なくなったと思ったら、あっという間に冬が来てしまうような気がします。

秋の訪れを感じさせることの一つに、キンモクセイの香りがあります。
実家の前の家にキンモクセイの木がたくさん植わっているせいか、その香りと秋の気持ちよい風が深く結びついているような気がします。

また、私の祖父の命日が10月で、火葬場でキンモクセイの香りがしたこともあって、秋の訪れとともに毎年祖父のことを思い出す季節でもあります。
そのおかげもあってか、毎年その香りがしてきたら、お墓参りに行こうと思います。

ただ、火葬場で祖母に「キンモクセイの香りがするね」という話をしたら、亡くなった祖父はこの香りが甘ったるくて嫌いだったという話をされたのをとても鮮明に覚えています(笑)

こういうちょっとした記憶でも、故人を思い出して改めて感謝するきっかけになりますね。
些細なことではありますが、これからも大切に胸にしまっていこうと思います。

「石の匠通信」は私が書いています！

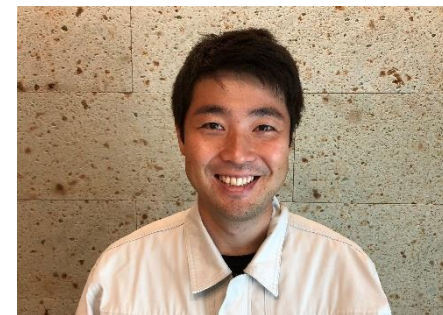
ありがたいことに、この「石の匠通信」を発行し始めてから、お寺で声をかけていただく機会がだいぶ増えてきました。

が、これを書いている私(匠)よりも、社長である父(雅之)の方が声をかけていただいているようなのです・・・

それもそのはずで、父(雅之)とは打合せなどで面識があっても、私(匠)はまだ石屋六年目くらいなので、最近のお客様としか面識がないんですね。

ということで、これからはこの紙面のどこかに私の顔がわかる写真を入れてみたいと思います(笑)

こんな顔の人が作業着でお寺にいたら多分私ですので、これから見かけた際には、父だけではなくぜひ私にもお声がけください！



一級技能士になりました！

前号で7月末に技能検定(石張り一級)を受検したと書きましたが、先日その合格通知が届きました。
ということでついに**国家検定の「一級技能士」という称号を手に入れました！**

合格証書の交付は12月なので、その写真を紙面には載せられないのですが、取り急ぎご報告させていただきます。

また、試験の点数が良かったので、**成績優秀者としても表彰されます。**

11月下旬に表彰式がありますので、その後には紙面やブログなどで報告したいと思います。

休む間もなく、次は来年1月に石材加工一級の試験がありますので、頑張っていきます！
(というわけで、今号の「匠の作品」は石材加工の試験の課題についてのご紹介になります)

匠の旅行記 ～ペルー～

学生時代の世界一周一人旅、六カ国目はペルー、南米初上陸です！南米はとても楽しみにしていた場所です。日本からの旅行先としては遠すぎて、普通の海外旅行ではなかなか行けない場所だと思います。

そんな事情もあったので、陸路で3カ国まわりました。

その最初がペルーです。ペルーといえばマチュピチュ！ということで早速、首都のリマからバスでマチュピチュの玄関口のクスコという街まで。

このクスコは標高が3,400メートルと日本ではほとんど経験することのない標高です。

富士山にも登ったことがなく、弾丸ツアーでしたので、高山病をとても心配していましたが、高山病に効くというコカの葉のお茶をたくさん飲んでいただけ大丈夫でした。

そしていざマチュピチュに着くと、まさにテレビで見るあのマチュピチュです(笑) 興奮するとともに「遠くまで来たなあ」と実感しました。マチュピチュを上から見下ろせるワイナピチュという山にも登り、絶景を満喫しました。



赤茶色の屋根が特徴のクスコの街並み



ワイナピチュから見たマチュピチュ



12角の石 本場にぴったりです

当時は前職であるインターネット証券に就職も決まっていた、まさか石屋になるつもりもなかったのですが、まったく気にしていませんでしたが、インカ文明はすさまじい石の加工技術を持っています。

左の写真は街中の石積みですが、12角形の石を真ん中にぴったりと周りの石が組み合わさっています。

こんなに素晴らしい石積み、石屋になるならもっとしっかり見ておけば良かったと本当にもったいなく思う今日この頃です(^^;)

終活ひとくち話 <遺言編>

遺言というと、財産がたくさんある人にしか関係ないなんて思われがちですが、実は家庭裁判所に持ち込まれる遺産分割事件の約75%は遺産の額が5000万円以下なのです。

特にめめやすいのが“分割しにくい不動産が遺産の大半を占めている場合”です。自宅などの不動産を次世代にどのように遺していくか、それを遺言で明らかにするのが相続でもめにくくする一つの方法かもしれません。

遺言には「自筆証書遺言」、「公正証書遺言」、「秘密証書遺言」の三種類があります。今回はこの三つの遺言について簡単にご紹介します。

◆ 自筆証書遺言

自筆証書遺言はその名の通り、自分で紙に書き記す遺言書のことです。最低限の紙、ペン、印鑑があれば誰でも簡単に作成でき、費用もかかりません。書き直しも簡単にできるので一番多く利用される方法です。

簡単な反面、遺言書を紛失したり、遺言内容の不備や内容が曖昧などの理由によって無効になってしまうこともあります。

◆ 公正証書遺言

公証役場にいる公証人2人の立会のもと、法律の規定どおりに公正証書として遺言を作成する方法です。確実に有効な遺言書を残すことができ、紛失や隠匿のリスクも回避できます。デメリットは、公証人2人に内容を知られてしまうこと、手数料がかかることです。

◆ 秘密証書遺言

公証役場で作成手続きをしますが、遺言内容は公証人にも知られずに作成できます。亡くなるまで絶対に秘密を守りたい、誰にも内容を知られたくない、という場合に利用されています。遺言の内容、形式について公証人がタッチしないので、不備で無効になるリスクがデメリットです。



こんなもの作ってみました！匠の作品！

前回に引き続き今回も作品ではないのですが、技能向上のために受ける技能検定についてご紹介します。

石材に関する技能検定のうち、今回は「石材加工」という作業の試験です。

どんな内容かということ、「石材加工」の言葉のとおり、石を手加工で課題の形にしていく技術を持っているかどうかを問うものです。

手加工ということで、電動工具は一切使えません。自分の体と昔ながらの道具を使って、石を割って削って叩いて形にしていきます。

地方によって石種と制限時間が異なるのですが、埼玉県の試験では白河石という中硬石に分類される石を使い、3時間40分で仕上げます。

時間が限られているので、試験時間中はずっと動きっぱなしですし、重い道具を振って石を加工するのでとても体が疲れます。

また、ほとんどの作業を中腰の姿勢で行うので、結構腰にきます。真冬の試験ですが、汗をかくばかりでなく、自分から湯気が出てきます(笑)

試験までまだ時間があるので、しっかり準備をして本番に臨みたいと思います。



左が2級、右が1級の課題です。石の形と真ん中の紋の作り方が異なります。



基本姿勢である中腰の姿勢

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○仏教の開祖・お釈迦さま

釈迦如来(しゃかによらい)

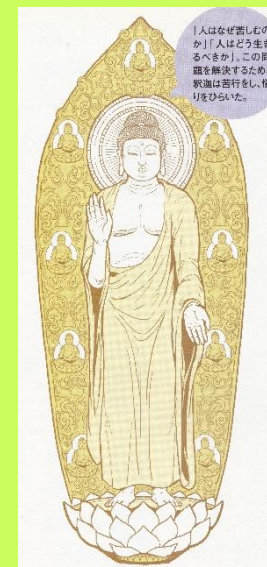
今回から個別の仏像について紹介していきます。初めの二回は仏像のランクでも最上位の「如来」の仏像を紹介します。まず初めに紹介するのは「釈迦如来」です。

釈迦如来は仏教の開祖である釈迦(ブツダ)のことであり、如来の中ではただ一人実在したとされている人物です。

入滅後、釈迦は永遠に衆生を救済しようとする仏(釈迦如来)として崇拝されるようになりました。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
ナウマク・サンマングボダナン・バク

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 煩惱(心の迷い)を清め、心安らかに生きられる



○衆生を幸福に満ちた世界へ導く阿弥陀様

阿弥陀如来(あみだによらい)

浄土宗、浄土真宗でご本尊としておまつりされている如来です。仏の国として有名な「極楽浄土」をつくったとされています。

如来になる前は法蔵菩薩という菩薩でしたが、「南無阿弥陀仏の念仏を唱えるものは必ず往生させる」に代表される48の誓願を成就させ、阿弥陀如来として極楽浄土の教主となりました。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・アミリタテイセイ・カラ・ウン

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 念仏を唱えてまかせるなら極楽へと往生できる

