



冬が旬の食材

菜の花



アブラナ科の野菜で、花や茎、葉を食し、かすかな苦みを持っています。かつてはアブラナ（油菜）と呼ばれ採油用の栽培が盛んでした。

●成分

- ▼カロテンやビタミンC、E、Kなどのビタミン類を豊富に含んでいる。
- ▼カルシウムや鉄分、カリウムなどのミネラル類を豊富に含んでいる。
- ▼アブラナ科に含まれるスルフォラファンを含有している。

●効能

- ▼カロテンやビタミンCが免疫力を高め、風邪を予防し、ビタミンEの働きと一緒に老化を予防し美肌をつくる。
- ▼カリウムが体内の塩分バランスを保ち高血圧の予防に働く。
- ▼鉄分が貧血を予防し、食欲不振や消化不良を解消する。
- ▼カルシウムはビタミンKと一緒に骨や歯を丈夫にして精神を安定させる。
- ▼ビタミンCが鉄分やカルシウムの働きを倍増させる。
- ▼スルフォラファンは抗酸化力が高くがん予防に有効。体が軽く動きが順調になる。

●調理のポイント

- ▼苦みがあるので、さっとゆでる。ゆで過ぎるとビタミン類が流失してしまうので注意する。
- ▼茎の切り口に近い部分は固いので、2～3cm切り落として使うとよい。
- ▼苦みをやわらげるには、油で炒めるとよい。グラタンなどに入れても苦みはやわらぐ。

菜の花の栄養素にたんぱく質と糖質を加え栄養バランスを整える！

菜の花のマカロニサラダ



◆食材（2人分）

- | | |
|----------|--------|
| ・菜の花 | 1/2束 |
| ・マカロニ | 1/2カップ |
| ・ベーコン | 2枚 |
| ・にんにく | 1片 |
| ・プロセスチーズ | 適量 |
| (A) | |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・粒マスタード | 大さじ1/2 |
| ・塩、こしょう | 各少々 |

- ① 菜の花は洗って、根元の固い部分を切り落とす。塩ゆでして水に放し、水気をよく絞る。
- ② マカロニはゆでて、水気をきっておく。
- ③ ベーコンは1cm幅、にんにくはスライスにする。
- ④ チーズは1cmの角切りにする。
- ⑤ フライパンにベーコンとにんにくを入れてよく炒める。
- ⑥ ボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②、④、⑤を加えて混ぜ合わせる。

石の匠通信

2020年冬号

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」第八号をお届けします！

1月末あたりからぐっと寒くなって冬だなあと実感する気候になりましたね。体調を崩されていませんか？

かくいう私はお正月も終わって仕事始めという頃に体調を崩してしまいました。前号でもお知らせしたとおり1月末に技能検定の実技試験があったので、ちょうどその練習にせっせと励んでいた頃でした。

あまり休んでいる場合でもないし、だけど無理して長引いても困るし、というような葛藤がありましたが、幸いひどくならず回復しました。

元気になって良かったと思っていたら、今度は技能検定の前週に子ども二人が胃腸炎になり、続いて妻も胃腸炎になり、次は間違いなく私に移ってしまう(◇)；)しかもちょうど試験のあたりで・・・

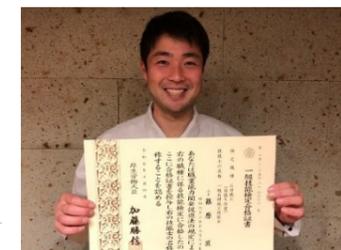
そんな恐怖に怯えていましたが、徹底した予防対策のおかげか、なんととも胃腸炎になるわけにはいかないという気持ちのおかげか、私に移ることはなく無事に試験当日を迎えることができました。

一級技能士の合格証書が届きました！

前号で七月に受検した石張り作業に合格し「一級技能士になりました」と報告しましたが、その合格証書が届きました。

また、成績優秀者の表彰式も行われたのでそちらにも参加してきました。今回は表彰式への参加だけではなく、他職種の受賞者もいる中で、その代表として壇上でも表彰されました。

これからも色々な経験を積んで技能を向上させて、日々の仕事にしっかり活かしていければと思っています。



京都でお墓の勉強会に参加しました！

石材業という業界に入るまでは全然知りませんでした。実はこの業界にもさまざまな勉強会やセミナーなどがあるのです。

仏教について、お墓の意味やその変遷について、お墓の正しい祀り方、先祖祭祀の方法など色々な内容のものがあります。

勉強会の終了後には、せっかく京都まで足を延ばすので、少しでも京都のお寺にお参りして、石造物や建造物などを見学して来ようと思、今回は大報恩寺(通称:千本釈迦堂)というお寺に行ってきました。

ここの本堂は京都市内最古の木造建築物(1227年建立)として国宝に指定されています。

本堂内の柱には応仁の乱(1467年)の時の「刀・槍のきずあと」が残っており、その歴史の長さがわかります。他にもたくさんの重要文化財を見学しましたが、歴史の長さを感じさせる独特の空気が流れており、とても良い経験になりました。



匠の旅行記 ～ ボリビア その1 ～

学生時代の世界一周一人旅、七カ国目はペルーから陸路で入国したボリビアです！この旅で一番印象深かったのがこのボリビアです。

首都のラパスという街は世界一標高の高い首都と呼ばれ、標高は3600メートル以上です。そして街がすり鉢状になっているので、移動しようと思うと必ず坂道があり、すぐに息が上がります。

そして標高が高いとアルコールが驚くほど早く回ります。現地のお店でお酒を飲みましたが、あっという間に酔ってしまい、近くにいたおじさんたちと言葉が全然通じないのでとても陽気に喋ったことを覚えています。

またボリビアは山が多い地形なので、その地形を活かしたマウンテンバイクのツアーがあり、参加してみました。スタートは路肩に雪がある道路。そこから標高差約3500メートルを下って、最後はジャングルのようなところでゴール。

爽快感があるツアーなのですが、実は通る道が“Death road(死の道)”とも呼ばれる、ガードレールもない崖のすぐそばの道という、とてもエキサイティングなツアーなのです。

崖から落ちそうになるようなことはありませんでしたが、途中の砂利道で見事に転びました。今振り返ると、大きな怪我をしなくて良かったなと心から思います(笑)

現地のスタッフに傷の手当をしてもらいましたが、消毒液が強いのか、日本の消毒液とは比べ物にならないくらい沁みて痛かったのを覚えています。そのスタッフは私が痛がっているのを見て大笑いしていました。



現地の陽気なおじさんたち



崖のすぐそばの道を走ります



傷の手当てをしてくれたスタッフ

終活ひとくち話 <自分史を書こう>

「自分史」という言葉を聞いたことはありますか？

その名のとおり、自分の人生の記録を書いたものが自分史ですが、近年では終活の一環として取り組む人が増えてきたようです。

「そんな大した人生じゃないよ」と感じる方でも、書き始めると色々な出来事やそれに登場する人との係わりを思い出して、その時の気持ちがよみがえってくるのではないかと思います。

私自身「終活」ではなく「就活」の時にもっと簡単にですが、同じようなことを行って、自分自身の考え方や人生のターニングポイントを実感して面白かったです。

自分史の目的としては大まかにこんなものがあるようです。

◆自分自身の人生を整理する

自分のために、自分自身の生き方を振り返ることを目的にまとめる。

◆自分や家族のルーツを残す

自分の人生を振り返ったうえで、さらに自分の両親、祖父母についての事柄や出身地、生活してきた場所など次の世代に伝えたいことを書き記す。

◆セカンドライフに生かす

自分史を作成して登場する思い出の場所を再訪する旅をしたり、昔の友人を訪ねたりするために作成する。

◆認知症の予防

過去のイベントを思い出して、その年代や登場人物を書くことで認知症予防に役立つ。

もちろんこのうちの一つだけではなく、複数の目的を持って作成される場合の方が多いと思います。いずれの場合でも、**大切なのは「楽しんで書く」ということ**です。

次回以降、自分史を書く前の準備や具体的な方法を紹介していきます。



こんなもの作ってみました！匠の作品！

前回、前々回は作品ではなく、技能検定の紹介ということで、なんとなく硬くて四角い話でしたので、今回は丸いものを作ってみました。

お花を活ける水盤(花器)です。

周りはビシャン仕上げという表面をざらざらにした仕上げです。ビシャンというのは左下の写真のような道具です。カツレツとかを作る時にお肉を叩く道具に似ています(笑)

中はくり抜いた後、形を整えて砥石で滑らかにして、少しだけ磨きました。少しだけとは言っても、手で触るとツルツルと感じるくらいです。

最後に内側の水を入れるところに防水剤を塗って完成です。



左がエアー工具、右が手加工のビシャン



ビシャン仕上げの様子



水をかけながら中を磨いていきます



完成

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○宇宙を遍く照らす密教の最高仏

大日如来(だいにちによらい)

大日如来は空海が中国から日本に伝えた真言密教の本尊です。密教の世界観においては、諸仏・諸菩薩・諸明王・諸天はすべて大日如来の化身であるとされています。

宇宙全体の永遠不滅の根本心理を「法」といいますが、その法を具現化した仏が大日如来ですので、大日如来は「宇宙そのもの」、「仏法そのもの」ともいべき存在とされています。

大日如来は慈悲を象徴する胎蔵界と智慧を象徴する金剛界の二つの世界に存在しており、それぞれに対応する真言があります。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ あらゆる願いが叶う

○病に苦しむ人々を救うお薬師さま

薬師如来(やくしによらい)

薬師如来は病を癒す「お薬師さま」として日本人にも長きにわたって信仰されてきた如来です。

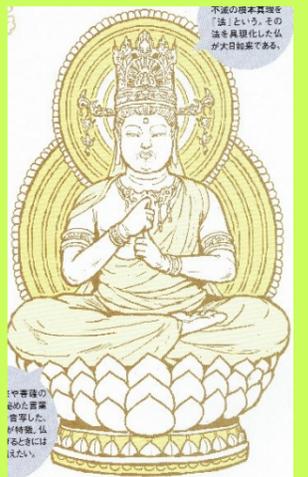
如来になる前の菩薩だった時代に「病気を癒す」、「寿命を延ばす」などの誓願を立てて、これらを成就させたため如来になったとされています。

薬師如来は左手に薬壺を持っていて、この中にはいくら使っても減ることのない万能薬が入っているとされています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 病気が治り、寿命が延びる

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)

オン・バザラダト・バン(金剛界)
ナウマク・サンマダボダナン・アピラウンケン(胎蔵界)



●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)

オン・コロコロ・センダリ・マトウギ・ソワカ

