

5~6月が旬の食材

そら豆



さやが空に向かってつくので「空豆」、あるいは蚕を飼う初夏の食べ物で、形が蚕に似ていることから「蚕豆」とも書かれます。

●成分

- ▼たんぱく質とでんぷんが主成分。
- ▼ビタミン類ではとくにビタミンB1、B2を豊富に含んでいる。
- ▼カロテンやビタミンCも多く、カルシウム、カリウム、リンなどのミネラル類、食物センイも含んでいる。
- ▼皮にはアミノ酸のチロシンが含まれている。

●効能

- ▼ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーにかえる働きがあるので、**疲労感や倦怠感、食欲不振を和らげる**働きがある。
- ▼ビタミンB2は成長を促すホルモンといわれ**細胞の再生を助ける**ので、子どもの成長に欠かせない。
- ▼カリウムはナトリウムを排出し**利尿効果があり**、チロシンと一緒に**高血圧に有効**。
- ▼チロシンは脳の伝達物質の原料で、**頭の回転をよくする**働きがある。
- ▼食物センイが血中コレステロールを減らして**血糖値の安定**を図る。

●調理のポイント

- ▼ビタミンB群は紫外線に当たると分解するので、サヤ入りを買う方がよい。
- ▼皮の部分にも薬効が含まれているので、皮をむかずに料理すると薬効が高まる。
- ▼「おいしいのは3日間」といわれるほど鮮度の落ちるのが早いので、すぐに食べるとよい。

そら豆の栄養素とにんにくの香りで食欲不振を吹き飛ばす！

そら豆のペロンチーノ



◆食材（2人分）

- | | |
|----------|--------|
| ・パスタ | 160グラム |
| ・そら豆 | 6本 |
| ・にんにく | 1片 |
| ・赤唐辛子 | 1本 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・黒こしょう | 少々 |

- ① そら豆はさやから取り出し、ふくらんでいる方に浅く切り目を入れ、塩少々（分量外）を入れた熱湯で色よくゆで、薄皮をむく。
- ② パスタは塩少々（分量外）を入れた熱湯で指定の時間ゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ弱火にかける。
- ④ 香りが出たら中火にし、②の水気をきって加え、そら豆も入れて和えるようにさっと炒める。
- ⑤ しょうゆ、黒こしょうをふる。

石の匠通信

2020年春号

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」第九号をお届けします！

前号のお届けの時期とは打って変わって、新型コロナウイルスが猛威を振るっていますね。それに伴い生活もすっかり変わってしまい、色々なところで影響が出てしまっていると思います。こういった状況では普段と変わらず過ごすというのはなかなか難しいことですが、まずは健康を第一に考えて過ごしていければいいですね。

私たち石屋の仕事は打合せなどを除けば、その大部分が外での作業であることに加えて、他の方との接触もほとんどないので、現場での仕事は少しずつ続けています。

一方、納骨や年忌法要、お寺関係の行事などは延期が増えています。人が集まるイベントなので、現状では仕方ない部分もありますので、終息後にはぜひご家族みなさんでお墓参りに行っていただければと思います。

本当に一日も早い終息を願うばかりです。

ステイホームということでパンを焼いてみました！

新型コロナウイルスの影響で幼稚園が休園になっているので、我が家の子どもたちも春休みから引き続きずっと家にいます。

普段の休みなら気にならないのですが、一週間も家にいると段々とやる事がなくなってしまうので、お出かけができないので、家で出来ることを考えて一緒にやるようにしています。

子どもと一緒に出来て、興味を持ってくれそうで、時間がつぶれること(笑)と考えると、料理がピッタリなんですね！

その中でも、私も子どももパンが好きなので、一緒にパンを作りました。

材料を混ぜて、生地をこねて、焼いてと手間も時間も結構かかるものなんですね。特に生地をこねるのが大変で、子どもたちはちょっと飽きてしまい、ほとんど私がこねていました(笑)

上手く焼きあがるか心配しましたが、思いのほか上手く焼けました！焼きたてのパンってとてもおいしいですね！時間がある時にはまた作ってみたいと思います。



石材加工の一級技能士も取得しました！

前号で「石張り作業」の一級技能士の合格証書が届いたことを報告しましたが、今回は「石材加工作業」の一級技能検定に合格しました。

ちょっとややこしいのですが、石材関連の技能検定には「石材加工」「石張り」「石積み」と三種類あって、私は「石張り」「石材加工」の二つで一級を取得しました。

残るは「石積み」なのですが、「石積み」は埼玉県では試験が実施されておらず、別の県まで行って受検をしないとイケないのです。

普段の仕事内容とは少し離れますが、石積みにも興味はあるのでゆくゆくは挑戦してみたいと思っています。

匠の旅行記 ～ ボリビア ウユニ塩湖 ～

前回に続き、学生時代の世界一周一人旅、七カ国目のボリビアです！
次のチリに陸路で入国できるウユニ塩湖経由のツアーに参加しました。

ウユニ塩湖はその名の通り塩が固まって出来た湖です。
標高は約3700メートルとかなり高く、雨季には水が溜まって空が映る
絶景「天空の鏡」が現れます。

私が行ったのは乾季でしたので、「天空の鏡」は見られませんでした。が、
青い空と白い塩原のコントラストや満天の星空が印象的でした。



雨季に現れる天空の鏡



後ろに見える火山に登りました

現地ではガイドの運転する車で三泊四日のツアーに参加しました。
ガイドのおじさんはスペイン語しか喋れないので、用事があるときは
同乗していたスペイン語堪能なドイツ人に私の拙い英語を通訳してもら
っていました。

このドイツ人の人たちがフレンドリーで優しく、一緒に火山に登ったり、
写真を撮ってもらったりと、とてもお世話になりました。
火山に登ったときは、ふもとですでに3700メートルなので、かなり
大変でしたが、高いところから見下ろした景色も素晴らしかったです。

火山があるので、近くには温泉も出ていて入りましたが・・・
標高が高いことに加え、周囲に何もないので、とんでもない風が常に
吹いており、出た後には逆に寒くなってしまいました(笑)

塩原を抜けるとあとはひたすら砂漠の道でした。

ここでも茶色い砂、遠くに見える赤褐色の山、もっと遠くには真っ青な
空、と日本では決して見ることのできないような景色を飽きることなく
見ていました。



砂漠の道の途中で

終活ひとくち話 <自分史を書こう>

前号では「自分史」とその目的について書きましたが、もう一つ準備段階として、
次は記録する方法を選びましょう。

◆手書き

紙とペンさえあれば一番手軽に始められる方法です。
形式にとらわれず、自由に書けるのが手書きの良い点です。

年代、出来事、登場人物毎にページを分けるなどしておく書きやすいでしょう。
後から思い出した事があっても大丈夫なように、ページを増やせるバインダー式の
ノートがおすすめです。

◆パソコン

修正・加筆が簡単にできて、印刷物にして複数制作することも可能です。
写真や動画なども紐付けることができるので、手書きに比べて内容が充実します。

また、ブログを使用すれば遠方に住んでいる子どもや孫が公開と同時に読むこともできます。

◆外部に依頼

自分史作りをする人の増加に伴い、自分史の制作をする企業も出てきています。

記者が取材に来て原稿をまとめたり、専門のソフトを使用してパソコンで編集したり、
人生を振り返る動画を撮ったりするタイプのもまであります。

各専門家が作成や編集に携わるので、クオリティは高くなりますが、携わる度合いに
比例して費用も高額になります。

まずは大まかに手書きで始めてみて、内容が増えてきたらパソコンで打ち込んで
年代順に並べ替えてみたり、人生のハイライトと思える部分だけは外部に依頼したり、
組み合わせて進めるのも良いかもしれません。



こんなもの作ってみました！匠の作品！

前は白い石で、表面をざらざらにした水盤でしたので、
今回は黒い石をピカピカに磨いたサイコロを作ってみました。

一般的に黒い石は、白い石と比べて硬いので、加工が難しいです。
磨きの工程でも白い石より細かく段階を踏まないとツヤが出ません。

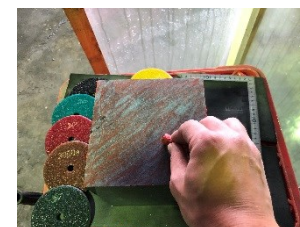
まずは大体の大きさに切って、整形して磨いて行きます。

磨きの工程では磨く面にチョークを塗ってから磨きます。そうすることで
「チョークが残っているところ＝磨けていないところ」とわかります。

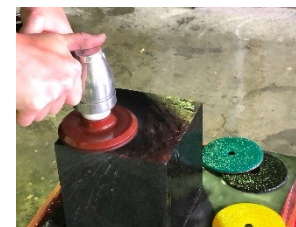
磨き終わったら、サイコロの模様切ったゴムシートを貼って、お墓に文字を彫るのと同じ方法
(サンドブラスト工法)で彫って完成です。ゴムシートを貼った部分は磨いた状態が残ります。



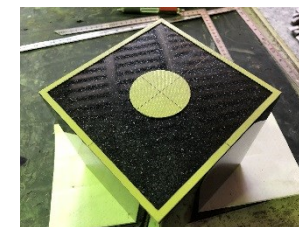
磨く前の面



チョークを塗ってから磨きます



水をかけながら磨きます



ゴムシートを貼ったところ

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

今回からは如来に次ぐ位の「菩薩」をご紹介します。

○人々を救う慈悲の化身

観音菩薩(かんのんぼさつ)

観音菩薩は人々からその名前を呼ばれ、救いを求められると、すぐにそれに
応じてくれる頼もしい菩薩です。
観音様は慈悲を象徴するため女性的に描かれることが多いですが、性別を
超越した存在とされています。

観音菩薩は人々に救いの手を差し伸べるとき、願いに合わせてその姿を変えて
現れます。その変化身の数は33もあります。基本となる姿を「聖観音(しょうかんのん)」と呼びます。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・アロリキヤ・ソワカ

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 求めに応じてあらゆる災厄が除かれる



○六つの世界で衆生を救うお地蔵さま

地蔵菩薩(じぞうぼさつ)

日本人にもっとも馴染み深い仏像と言っても過言ではないお地蔵さまです。

地蔵菩薩の役割は釈迦入滅後、地上に弥勒如来が現れるまでの56億7000万年間、
如来のいない世界で生きとし生けるものを救済することです。

地蔵菩薩は悩み苦しむ衆生を救うために、六道と呼ばれる6つの世界(天上・人
間・修羅・畜生・餓鬼・地獄)を渡り歩いており、時には地獄に堕してしまった
人をも救済してくれるとされています。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・カカカ・ビサンマエイ・ソワカ

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 地獄の果てまでも救いの手が差し伸べられる

