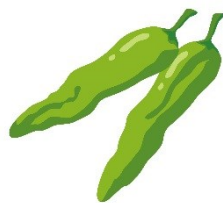


7～9月が旬の食材

ししとうがらし



甘み種のとうがらしの一種で、ピーマンと同じ仲間です。先端がライオンの頭に似ていることから「獅子唐辛子」と命名されたといわれています。熟すと赤くなり肉質が硬くなります。まれに辛みの強いものがあります。

●成分

- ▼ビタミンCが豊富に含まれている。
- ▼カロテンやナイアシン、カリウムを含有。
- ▼食物センイも多く含まれている。

●効能

- ▼ビタミンCは細胞を強化しシミやソバカスを防ぎ、体の免疫力を高めて疲れを取る。
- ▼カロテンは粘膜を丈夫にし、目の疲れや視力強化に有効。
- ▼カロテンとビタミンCの働きで細胞が活発化し、夏バテ防止の効果が高い。
- ▼カリウムや食物センイが高血圧や動脈硬化を予防。
- ▼ナイアシンは口舌炎に効く。

●調理のポイント

- ▼加熱する前に竹串などで数カ所穴を開けて、中の空気の爆発を防ぐ。
- ▼油と一緒に調理するとカロテンの吸収が高まり、甘みも増す。
- ▼ビタミンCは熱に強いが、短時間の方がビタミン類の損失は少ない。

抗酸化力が有効に生かされ、免疫力強化を促進する

なすとししとうがらしの揚げ浸し



◆食材（2人分）

- ・なす 3個
- ・ししとうがらし 6本
- ・しょうが 1片
- ・ねぎ(青い部分) 適量
- ・揚げ油 適量

- A {
- ・だし汁 1カップ
 - ・しょうゆ、みりん 各大さじ1
 - ・砂糖 少々

- ① なすは縦半分に切り、皮に斜めの細かい切れ目を入れた後、水にさらしてアクを抜き、水気をきっておく。
- ② ししとうがらしは爪楊枝で数カ所穴を開ける。しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ③ Aを混ぜて漬け汁をつくる。
- ④ フライパンに油を入れて160℃に熱し、なすの皮の方を下にして入れ、途中返して揚げ、油を切ったら③の漬け汁に漬ける。ししとうがらしも揚げてから漬け汁に漬ける。
- ⑤ 器に汁ごと盛り、ねぎとすりおろしたしょうがを飾る。

石の匠通信

2020年夏号

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10号をお届けします！

新型コロナウイルスの感染拡大がなかなか止まりませんね。

生活がだいぶ変わってしまっていて、「去年の今頃はどんな風に過ごしていたっけ？」と考えてしまいますが、そう嘆いてみても何か変わるわけでもないの、まずは自分が感染しないように、予防をしっかりと元気に過ごしたいものです！

子どもたちは夏休みになりましたが、遠出はできそうもないので、今年はビニールプールが大活躍の予感です！

今年の夏は暑くなりそうですし、水遊びがとても好きなのでちょうどいいかなと思います。

私自身も子どもたちが遊んでいる横に座って、足だけ水につけて本を読むというのが、なんとなく贅沢に感じられる瞬間なので、ちょっと楽しみにしています(笑)

家庭菜園に挑戦！

5月の連休頃に遠くに出かけられなかったこともあり、今年は家庭菜園に挑戦してみました。

土や苗を買いに行ったところ、ホームセンターには同じ事を考えている人がたくさん来ていました(笑)
今年はステイホームということで特に多かったようですね。

いろいろ種類がある中で結構迷いましたが、家族みんなが好きな、なす、ピーマン、ゴーヤを選びました。



家に土の場所があったので、その土を菜園用に入れ替えて、ちょっとした畑を作りました。

土に肥料をやったり、支柱を立てたり、野菜作りって結構大変なんですね。なんと言っても初めてのことなので、インターネットで調べて、本とにらめっこしてあれこれ大変でしたが、なんとか形になりました

その後しばらくは「これで大丈夫なのかなあ」と心配しながら見ていましたが、ある時から急にしっかりとした感じになって一安心です。

そんな風に油断したためか、途中水をやり忘れたり、アブラムシがたくさんついたり、危ないこともありましたが、ついに収穫の時を迎えました！

野菜の収穫ってとても達成感があるものですね！

初収穫の後もピーマンとなすは次々と実がついています。
ゴーヤは花は咲きましたが、なかなか実がつかません(^^;)

個人的にはゴーヤが好きなので、実がなって収穫できるようになるのを心待ちにしています。



匠の旅行記 ～ チリ～

学生時代の世界一周一人旅、八カ国目はチリです！
ボリビアからウユニ塩湖のツアーを経由して、陸路で入国しました。

国境の町、サンペドロ・デ・アタカマから、首都のサンティアゴまで
夜行バスで24時間以上かけて移動しました。
と言うと、とても大変な移動に聞こえますが、南米のバス事情はとても
良く、長時間のバス移動でも苦になりません。
もっと長い移動のバス路線もあって、チケット売り場の掲示板には
80時間を越えるようなバスもありました。



レモンの量が多すぎます

チリは大部分が太平洋に面しているので、日本と同じように海の幸が
豊富です。
街から少し歩くと海産物の市場があって、チリでも名物だというウニを
食べました。日本と比べるとずいぶん安い値段でした。
皿にのったウニにたっぷりのレモンをかけて、パンと一緒に食べます。
味は普通でしたが、やっぱりウニとパンは合いません(笑)

別の日にはサンティアゴの街が一望できる、サンクリストバルの丘に
登りました。



頂上からの景色

標高880メートルの頂上へはちょっと古めかしいケーブル鉄道で。
ガタガタと音を立てながら急斜面を登っていくので、壊れるんじゃない
かと不安になったのを覚えています(笑)

頂上には展望広場があって、とても見晴らしが良く、都会のビルの向こ
うには、アンデス山脈が見えます。
実はこのアンデス山脈でスキーができるツアーがあって行きたかったの
ですが、時間がなくて行けませんでした。ちょっとした心残りです。

終活ひとくち話 <自分史を書こう>

前号・前々号では自分史の準備段階で考えるポイントを紹介しましたが、今回はいよいよ自分史を
書くステップに入っていきます。
まずは自分史の骨組みになる「年表」を作成しましょう！

①年表の作成

自分が生まれてから現在までを年齢と西暦(和暦)を対応させて書き入れます。

ここで大切なのは、後から思い出した事を書き込めるようにスペースに
余裕を持って作っておくことです。

②ライフイベントの記入

年表にライフイベントを書き込んでいきます。学校の入学卒業、就職、結婚、
子どもの誕生、孫の誕生など基本的なものから書いていきましょう。
その他、引越し、家の購入、転職、忘れられない旅行など、印象的な出来事を追加しましょう。

思い出した事、大切な人との関わり、「これは絶対に書いておきたい」という出来事があったら
どんどん書き込んでいきましょう。

③社会の出来事の記入

大まかにでも自分のライフイベントが書けたら、次に社会的な出来事を書いていきましょう。
「終戦」「東京五輪」「バブル崩壊」「改元」など、わかりやすいものから書いていき、
その後インターネットや図書館などで調べて書くのが良いでしょう。

社会の出来事を書いていくと、「あ、あの時こんな事があった！」と思い出すことも
結構あると思います。

②と③を行ったり来たりして、年表を少しずつ充実させていきましょう。

年表が段々埋まってくると、空いているところが気になってきますが、焦らずまずは思い出せるところ
から書いて、徐々に埋めていけばいいという気持ちでやるのが大切です。



こんなもの作ってみました！匠の作品！

今回は白河石を使ってサイコロをすべて手加工で作りました。
白河石は今年の1月の技能検定で使った石で、比較的柔らかく、
手加工に適した石です。

白河石を削るには「差し刃」という道具を使います。差し刃という
名前の通り、刃を道具の本体(胴と言います)に差して使います。
同じ削る作業でも、工程によって刃を取り替えます。

この差し刃という道具は、人によって柄の長さや反り具合、刃の研ぎ方
などが違うのが面白いところです。自分で使いやすいように道具を作るのも技術の一つです。

削れたら、小叩きという方法で平に仕上げ、サイコロの目の部分を丸く削って輪郭を出します。
最後に丸の底をつつき仕上げにして完成です。



差し刃



刃の幅や研ぎ方が違います



目の輪郭を削る作業。丸の大きさによって道具を変えます



意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○すべての苦しみに対応する11の顔を持つ観音様

十一面観音(じゅういちめんかんのん)

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・マカキャロニキャ・ソワカ

十一面観音は聖観音の変化身の一つで、本体の顔以外に10もしくは11の顔を
持っている菩薩です。梵名の「エーカーダシャムクハ」は、そのまま「11の顔を
持つ者」という意味です。

高い場所の顔を「仏面(ぶつめん)」、前面三つの顔を「菩薩面」、左側三つを
「瞋怒面(しんぬめん)」、右側三つを「狗牙上出面(くげじょうしゅつめん)」、
そして後側の顔を「大笑面(たいしょうめん)」と呼びます。

この多彩な表情と役割を持つ11の顔によって、様々な方向から衆生の声を
聞いて、衆生を救済しようとしています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 裕福に長生きし、極楽往生を果たせる



○一本の手につき25人を救済する観音様

千手観音(せんじゅかんのん)

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・バザラダラマ・キリク

千手観音も聖観音の変化身の一つで、千の手と千の眼を持ち、それらで苦しむ
衆生を救済している菩薩です。
実際に仏像にする場合には、千本の手をつけることは難しいので、42本にまと
められています。

手の他の特徴としては、その多彩な「持物(じもつ)」です。仏の化身である
「化仏(けぶつ)」、煩惱を滅ぼす「金剛杵(こんごうしゅ)」、悟りを求める
心を表す「宝輪」など、衆生を救うためのアイテムを手を持っています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 千の手と眼により苦悩から救われる

