

冬が旬の食材

カリフラワー



アブラナ科の野菜で、2千年も前から栽培されていたという記録があります。日本には明治初年にアメリカから導入されました。キャベツの変種のため別名花野菜、花キャベツとも呼ばれています。

●成分

- ▼ビタミンCを多く含有し、加熱による損失率が低い。
- ▼ビタミンB1、B2も含んでいる。
- ▼たんぱく質、カリウムやリンなどのミネラル類、食物センイも多い。
- ▼紫系には鉄分が含まれている。

●効能

- ▼豊富なビタミンCが血管を丈夫にし、**ストレスやウイルスに対する抵抗力を強化**する。
- ▼ビタミンCはコラーゲン形成にも関わるので、**風邪予防や美肌**に効果がある。
- ▼食物センイが腸内にたまった老廃物を排出し、**大腸がんの予防**に効果がある。

●調理のポイント

- ▼新鮮なものは生食できるが、下ゆでした方が甘みは増す。
- ▼ビタミンCは熱に強く、損失が少ない。
ゆでる時に小麦粉を少し入れると沸点が上がるので、ゆでる時間を短縮できる。
- ▼ゆでる時に少量の酢を加えると、アクによる変色を防ぎ、白く上がる。
- ▼ゆでてサラダやスープが一般的だが、ピクルスもおいしい。

カリフラワーのビタミンC、サーモンのアスタキサンチン、しめじの抗酸化力ががん予防

カリフラワーのマリネ



◆食材（2人分）

- ・カリフラワー 1/2房
- ・サーモン(刺身用) 50グラム
- ・しめじ 1パック
- ・レモン 1/4個

- A {
- ・サラダ油 50cc
 - ・酢 50cc
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々

- ① カリフラワーはよく洗い、さっとゆで、食べやすい大きさの小房に分ける。
- ② しめじは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに分ける。
- ③ サーモンは食べやすい大きさに切る。
- ④ レモンは薄いいちょう切りにする。
- ⑤ ボウルにAを入れよく混ぜ、①、②、③、④を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で味をなじませる。

石の匠通信

2020年秋号

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11号をお届けします！

冬の気配がだいぶ近づいてきました。

以前寒さには強い方だと思いましたが、30歳を過ぎたあたりから段々と冷えが気になってきました。ここ数年は寒さもそうですが、空気の乾燥がとても気になります。

特に外での仕事が続くと手指の先が割れることが多くなってきました。以前はテレビのCMでも見てもどうということなのかわかりませんでしたが、最近痛いほど良くわかるようになってしまいました(笑)

今ではハンドクリームを持ち歩き、寝る前にはしっかり塗ってケアしています。

コロナウィルスの流行もまだまだ続きそうですが、体調管理をしっかりして冬を乗り切りましょう！

ボードゲームに夢中！

少し前に子どもも遊べるボードゲームを妹からもらって、ちょこちょこやっていたのですが、息子の幼稚園の友達が「人生ゲーム」をやったという話を聞いて、我が家もやってみました。

子どもの方が欲が無いからなのか、とんとん拍子に進んでしまい何回やっても私は勝てません(笑) 人生ゲームは子どもだけでなく妻にもほとんど勝てないので、負けず嫌いに火がついて他のゲームも買ってみようと思いました。

とりあえず何個か購入して妻や子どもとやってみると、これがとても楽しくてすっかりはまってしまいました。

やってみるとちゃんとゲーム要素が考えられていて、子どもとやっても結構負けたりもします。

我が家はみんな負けず嫌いなので、たいていの場合「もう一回！」となります。

最後に負けた方は悔しくてしょうがないので、勝った方が片づけをするというルールにしています！



家庭菜園、今年は無事終了しました！

前回の2020年夏号で家庭菜園を始めたという話を書きましたが、あの時は8月初旬で、なすとピーマンの実がだいぶついてきた時期でした。

その後も順調になりつづけ、なすとピーマンは9月下旬までに50個ずつくらい採れました！

一方8月初旬には花しかついていなかったゴーヤですが、こちら8月中旬には実がつき始め9月に入る頃には収穫できました！

ゴーヤが好きなので、無事に出来て嬉しいなあなんて思っている間に、驚くほどのスピードで枝は伸びるわ、実は大きくなるわで大変でした(^^;)

ゴーヤの成長はすごい勢いなんですね。初収穫からひと月ほどの間に30個以上は採れたと思います。小さめのサイズが多かったですが、収穫の楽しみと採れたての美味しさをたくさん味わえました。

思ったよりも満足できたので、また春先くらいから挑戦したいと思います。次は何の野菜にしようか楽しみに考えています(^^)

匠の旅行記 ～ チリ イースター島 ～

学生時代の世界一周一人旅、八カ国目のチリ・サンティアゴから飛行機でイースター島へ移動しました。

イースター島はモアイ像で有名な島です。チリに含まれますが、チリの本土からはかなり遠く、飛行機で六時間ほどかかりました。

島自体は小さい島で、飛行機は確か一日に1～2便しか来ないので空港もかなり小さい作りです。滑走路以外にはほぼ何もなく、飛行機のタラップを降りたら、その足で滑走路を歩いて空港の建物まで移動です。滑走路をこんな風に歩いたのは今まででここだけだと思います。



滑走路上で



モアイ越しの朝日

小さい島とはいえ、車などがないと移動はちょっと大変です。旅行者の中には自転車でキャンプをしながら島を一周する人もいます。

到着したその日に早速レンタカーを借りて、モアイを見に行きました。モアイを見てまず思ったのが「思ったよりずっとでかい！」です。

何のために作られたのかいまだに不明らしいですが、これを作って各地に運ぶのは相当大変だったろうなと思いました。



切り出される前のモアイ

今石屋になって改めて考えると「すごすぎる！」の一言に尽きます(笑)

モアイは大きい原石を採ってそれを削って形にするのではなく、山から採る前にモアイの形を作って、その後山から切り離れたそうです。

作りかけのまま残っているモアイも見ましたが、とんでもない大きさでかかった労力や時間も想像を絶します。

ピラミッドでも思いましたが、昔の技術や知恵は本当にすごいものです。

終活ひとくち話 <自分史を書こう>

前号では自分史の骨組みになる「年表」について記載しました。今回は前号の続きで、そこから内容を肉付けして完成に近づけていく方法をご紹介します。

①身近な人と当時の出来事を語り合い、エピソードを思い出す

年表のライフイベントに登場する人と当時の出来事を話してみると、細かい内容やその前後の出来事など、自分では覚えていないことが出てくるかもしれません。

②写真や日記など当時の記録を振り返る

過去の出来事を記録してある写真や日記を見ると、当時の感覚や気持ちがよみがえってくるはずです。

もし可能ならその時をともに過ごした人と一緒に写真を見ると、よりたくさんの思い出が出てくるかもしれません。

当時の日記があれば「あの時はこう思ったみたいだけど、今思えばあれで良かった」というように振り返れることもあるでしょう。

③思い出の場所を訪ねてみる

自分史に出てきた思い出の場所を訪ねてみたり、知人を訪ねてみるのも良いでしょう。

数十年ぶりの場所では景色がすっかり変わっているかもしれませんが、実際にその場所に立ってみると、音や匂いを感じて思い出すことがあるかもしれません。

また、昔なじみの知人と話すことでもエピソードが充実していくはずです。

自分史はとにかく楽しみながらやるのが大切です。人生の中では辛い事や嫌な事もあったでしょうから、そこは無理に触れなくても構いません。楽しい気持ちで無理せず、できる範囲で気楽に進めましょう！



こんなもの作ってみました！匠の作品！

今回は御影石で石明かりを作りました。

前に御影石の石あかりを作った時には、四角い形で小叩き仕上げにしたので、今回はちょっと違った雰囲気のものにしました。

外観は丸みのある形で、表面も石の温もりが出るようなざらざらしたビシャン仕上げにしました。

磨いてある石ももちろんきれいですが、表面に凸凹がある方が、光が乱反射して石の白さが際立ちます。

外側を仕上げた後に中をくり抜きます。ちょうど最近穴あけ機を導入したので、その穴あけ機を使って穴を彫り、中をくり抜きました。

色々デザインを考えた結果、光が出る部分を何かの形にしようと思って、今回は雪だるまにしてみました。

実はこの絵柄の部分は石の板で作ってあるので、入れ替えができる作りになっています。

季節によって他の絵柄も作ってみようと思っています。



穴あけ機稼働中！



暗いところだと結構明るく見えます

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○遙か未来に現れ衆生を救う釈迦の後継者

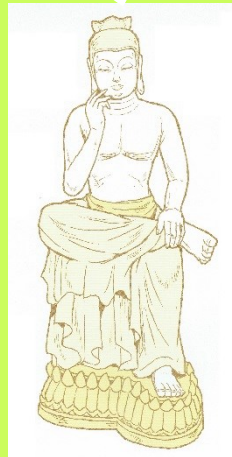
弥勒菩薩(みろくぼさつ)

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・マイタレイヤ・ソワカ

弥勒菩薩は釈迦如来の次に如来となることが決まっています。天界の一つである兜卒天で修行をしている菩薩です。釈迦から「56億7000万年後に悟りをひらき、衆生を救うだろう」と予言されており、将来この世に現れた際には、たった三回の説法ですべての人々を救済すると言われています。

その際現れる地が高野山であると信じられていたため、高野山の奥の院には皇族や大名、武将などの墓碑が数多く建てられています。

ちなみに京都の広隆寺にある「木造弥勒菩薩半跏思惟像(宝冠弥勒)」は国宝第一号です。飛鳥時代作の彫刻で創建当時の本尊と伝えられています。



●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 理想的な世界に転生することができる

○広大な慈悲と智慧を司り人々を救う菩薩

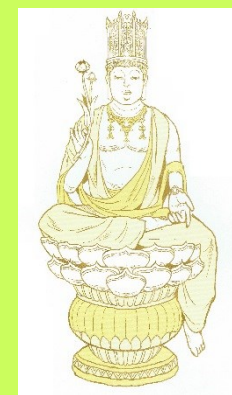
虚空蔵菩薩(こくうぞうぼさつ)

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・バザラ・アラタンノウ・オンタラク・ソワカ

虚空蔵菩薩の梵名「アーカーシャガルバ」は虚空の母胎を表し、「広大無辺の宇宙のように無限の智慧と慈悲を蔵する菩薩」という意味です。

密教に「虚空蔵求聞持法」という修法があり、これは虚空蔵菩薩の真言を100日の間に百万回唱えることができれば、見聞きしたすべてのものを覚えらる記憶力と集中力が得られるというものです。

暗誦することを「そらで覚える」や「そらんじる」と言いますが、その語源は虚空蔵菩薩の「空」から来ていると言われています。



●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 無限の徳と智慧により救いがもたらされる