

春が旬の食材

三つ葉



3枚の小葉からなるので三つ葉と名付けられたセリ科の宿根性多年草で、日本列島に広く野生している日本原産の野草です。香りを楽しむ香味野菜として人気があり、緑の葉の部分が多いほど、栄養素や薬効が優れています。

●成分

- ▼ビタミンC、カロテンなどのビタミン類や、カルシウムや鉄分などのミネラル類が豊富。
- ▼緑の濃い部分はカロテンが多い。
- ▼香り成分はミツバエンやクリプトテネン。

●効能

- ▼ビタミンCやカロテンが豊富なので肌荒れや風邪予防に効果がある。
- ▼香り成分は神経を鎮め、消化を促進し、食欲増進に有効。
- ▼とくに春先のものはその効果が優れている。
- ▼二日酔いにも効果がある。

●調理のポイント

- ▼加熱しすぎると香りが落ち、歯ざわりも損なわれるので注意。
- ▼切り三つ葉は組織が軟弱なので、生食や汁に散らすか、さっと揚げるのがベスト。
- ▼根三つ葉はアクが強いので、さっとゆでる。

三つ葉のカロテンと卵の栄養素が健康な肌をつくる

三つ葉入りだし巻き卵



◆食材（2人分）

- ・三つ葉 30グラム
- ・卵 3個
- ・付け合せ（大根おろし）

- A {
- ・だし汁 50cc
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・酒 大さじ1

- ① Aをさっと煮立て、冷ましておく。
- ② 三つ葉は熱湯でさっとゆで、1cm幅に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、①、②を加えよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を3回に分けて流し入れて焼く。
- ⑤ ④を巻きすに取り、形を整える。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、器に盛り、大根おろしを添える。

石の匠通信

2021年冬号

篠原石材工業有限会社

埼玉県草加市苗塚町325-2

TEL : 048-928-6652

http://shinoharasekizai.com



「石の匠通信」第12号をお届けします！

立春を過ぎてだいぶ暖かい日が増えてきました。東京近郊では雪が積もることもなく、今年の冬は比較的暖かかった気がしますがいかがでしょうか。さて私事ですが、ここしばらくコロナウィルスの影響で趣味のバスケットボールをしていません。なくなって初めて気づく大切さというのでしょうか、週一回ではありますが、貴重な息抜きの場であり運動の機会であったことを痛切に感じています。運動不足を感じる事が多くなり、太ってきてしまいました。早めに手を打ちたいので、朝や夜に走ろうとは思っていますが、寒くてなかなか習慣にできません。寒くて出たくないというのは明らかに言い訳ですが、体のために頑張りたいとは思っています(^_^;)

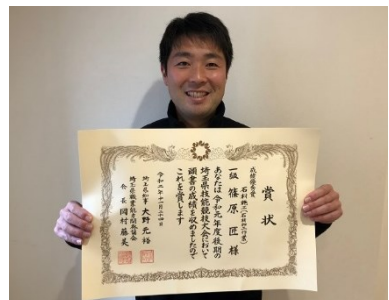
休日はよく近所の公園に遊びに行っています！

長男が6才、次男が4才になり、遊びの幅が広がってきました。鉄棒、縄跳び、ボール遊び、かけっこなど、一緒になって遊ぶと結構疲れます。そして時々、自分の体の衰えを感じてショックを受けます(笑) そんな時は子どもたちと一緒に必死になって色々練習しています。一緒に練習する子ども二人を見ていると、意識的に比べるわけではないですが、なんとなく性格や置かれた環境が見えてくる気がします。長男は新しい事ができるようになるまで、何度も頑張って練習しますが、次男はそれを見ているせいか、あまり教えなくてもあっさりできてしまいます。自転車も試しに長男の自転車に乗せてみたところ、乗れそうな感じだったので補助輪を取ってみたら、ほとんど練習せずに乗れるようになってしまいました。このあたりは「下の子あるある」なのかもしれません。思い返せば私も長男で、一つ下の妹の方が逆上がりが先にできたりして悔しい思いをしていたような。



技能検定で成績優秀者として表彰されました！

2020年春号で石材加工作業の一級技能士を取得したことをご報告していましたが、その試験の成績優秀者として表彰されました！ 昨年取得した石張り作業の時は表彰式があったのですが、今回はコロナウィルスの影響で表彰式が中止になり、賞状が郵送で届きました。なんとなく味気ない気もしますが、賞状は同じ物です(笑) 一級技能士や成績優秀者という肩書きだけで仕事ができるわけではありませんが、技能士は国家資格ですので、一定のお墨付きということで皆様には安心していただけたと思います。これからも色々なことにチャレンジしながら、技能を向上させるべく努力していきます。



匠の旅行記 ～チリ イースター島 その2～

前回に続き八カ国目のチリ・イースター島です。モアイ像のことは前号でだいぶ触れたので、今回はモアイ以外のことを書いてみたいと思います。

イースター島は小さい島なので、移動するとすぐに海に出ます。中にはビーチになっているところもあって、海に入っている人もいました。そばにヤシの木が生えていたり、白く細かい砂と空の青さのコントラストが南国っぽくてとても印象的でした。



海水もとてもきれいでした

観光地から少し離れたところに行くと、とてもどかな光景が広がっています。未舗装の砂利道が続いていたり、馬や牛が道路にいたり、日本ではなかなか見られない景色です。

ちなみに車やバイクを借りるには国際免許証が必要で、出発前に取得していきまいた。ここでしか使わなかったのですが、島内の移動に必要だったので取得しておいて正解でした。

とても楽しい滞在でしたが、いざ島を出る時にトラブルが！



道路上の牛

次のメキシコへは乗り継ぎが必要で、時間の余裕がないのに、飛行機が遅れていて、予定通りの乗り継ぎが出来ないことに・・・

その代わりに便の手配にとっても時間がかかり、一人だけものすごい待たされました。お土産屋さんもカウンターもシャッターを降ろしてしまい、忘れられてしまったのではないかと心細くなっていました。

かれこれ一時間ほど無人のロビーで待って、ようやく出国手続きをして飛行機に乗れました。無事出国です。今思えばこれもとても貴重な経験です(笑)



誰もいなくなってしまった空港のロビー

終活ひとくち話 <自分史を書こう>

前号までで自分史の書き方を一通りご紹介しました。今回は<自分史を書こう>の最初に書いた、自分史を書く目的というところと重なりますが自分史の活かし方をご紹介して、まとめたいと思います。

①セカンドライフに活かす

自分史に登場した思い出の地を訪ねる旅をしてみましょう。また、ふるさとや昔の友人知人、お世話になった人を訪ねる旅も良いでしょう。

今のご時勢では旅行や訪問がしづらいということならば、連絡先がわかる方に手紙を書いたり電話をかけてみたりするのも良いかもしれません。

②自分や家族のルーツを残す

ふるさとを訪ねたり、自分のご先祖様の檀那寺を訪ねて過去帳を見せてもらって更に遡るということもできるかと思えます。

上の記載と重複しますが、訪問がしづらい場合や自分で行動するのが大変な場合には、戸籍などを調べて家系図を作ってくれる会社もあるようです。

③公開する

せっかく書いた自分史ですので、誰かに見せるのも良いでしょう。身近な人なら印刷をしても良いですし、遠いところに住んでいるご家族や広くたくさんの人にてもらいたいのであれば、インターネットのブログなどで公開する方法があります。

以上、自分史の活かし方をご紹介しました。

①～③のようなことを行ってみると、訪ねた人との会話や自分史を見せた人の反応などを通してより一層内容が充実してくるかもしれません。

自分史の書き方に決まりはありません！

とにかく楽しみながら人生を振り返ってみてはいかがでしょうか！？



こんなもの作ってみました！匠の作品！

今回はアロマポットを作ってみました。

アロマオイルを垂らしてキャンドルの火で温めて、オイルの香りを広げます。

前回、丸い穴をあけられる穴あけ機を導入したと書きましたが、今回は穴をあけた時に出る丸い筒の方を使ってみました。通常だと穴があいた方の部材を使うので、くり抜いた方は端材となります。

その端材をまずは磨いて周りをツルツルにしていきます。

アロマオイルを垂らす上の部分は、オイルがこぼれないように真ん中を少し凹ませて磨きました。

周りはキャンドルの火がこぼれるように、少し穴をあけて完成です。

試しにキャンドルに火をつけると程よく温まってアロマの良い香りがしてきました(^^)

デザインの部分でイメージとちょっと違うなあと感じたところもありましたが、実際にやってみないとわからないこともあるので、良い勉強になりました。



穴あけ機、大活躍！



真ん中が凹んでいます

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○獅子に乗り、釈迦の智慧を伝える菩薩

文殊菩薩(もんじゅぼさつ)

ことわざ「三人寄れば文殊の知恵」の文殊は文殊菩薩を表しています。

文殊菩薩は釈迦如来の代表的な従者であり、釈迦三尊として普賢菩薩とともに脇侍を務めます。釈迦三尊として祀られる場合、文殊菩薩は釈迦如来の左側(向かって右側)です。

右手には智慧を象徴する利剣(世間の誤った言論を切る)を持ち、左手には経典を載せた青蓮華(衆生を正しい道に導く)を持っているのが一般的なスタイルです。文殊菩薩が百獣の王の獅子に乗っているのは「文殊菩薩の智慧があれば恐れるものは何もない」ことの象徴とされています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 弁舌の向上が促され智慧を授けられる

○白象に乗り、釈迦の慈悲を衆生に届ける菩薩

普賢菩薩(ふげんぼさつ)

普賢菩薩は文殊菩薩とともに釈迦如来の脇侍を務める菩薩で、智慧の文殊菩薩に対して行の普賢菩薩と称されています。

普賢菩薩は六本の牙を持つ白象に乗って、合掌した姿で描かれます。象が白い色をしているのは「汚れのない悟り」を、六本の牙は仏教の修行法である「六波羅蜜」を表しているとされています。

古来から修行者の努力を見守り、守護する菩薩としても信仰され、女性でも成仏できると説いた「法華経」にしばしば登場するので、平安中期以降、女性からの信仰を多く集めました。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 懺悔すると罪が滅し寿命が延びる

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・アラハシャノウ



●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・サンマヤ・サトバン

