

夏が旬の食材 トマト



江戸時代に渡来し、当時は「赤なす」と呼ばれ観賞用として栽培されていました。本格的な栽培が始まったのは明治時代に入ってから。イタリアでは「黄金のりんご」と呼ばれています。

●成分

- ▼カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB1、B6等を含み、カリウムも豊富に含まれている。
- ▼赤い色はカロチノイド系色素のリコピン。
- ▼酸味はクエン酸やりんご酸。食物センイのペクチンも含有している。

●効能

- ▼カロテンが細胞の粘膜を強化し、ビタミンCがコラーゲンの形成を促すので、美肌に有効。
- ▼リコピンは抗酸化力が高く細胞の酸化を防ぎ、老化防止やガン予防の効果が大きい。
- ▼酸味が胃液の分泌を促し消化を高める。
- ▼カリウムが余分なナトリウムを排出するので高血圧の予防に有効。
- ▼ペクチンは便秘を解消する。

●調理のポイント

- ▼完熟するほどリコピンが多く、太陽を十分に浴びたものほど、ビタミンCの含有量が高い。
- ▼リコピンは加熱した方が吸収率が高まるが、ビタミン類を効率よく取るには生食がよい。
- ▼皮や種にも薬効が含まれているので、丸ごと食べるとよい。

なすのナスニン、ピーマンのカロテン、トマトのリコピンで、ガン予防の最強レシピ

鶏肉と夏野菜のマリネ



◆食材（2人分）

・鶏肉	400グラム	
・なす	2個	
・ピーマン	2個	
・トマト	1個	
A {	・しょうゆ	100cc
	・酢	100cc
	・砂糖	大さじ2
	・唐辛子	1本
・小麦粉、揚げ油	適量	

- ① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ大さじ1を回しかけ、手でよくもみ、10～20分置く。
- ② なすは2cmの輪切り、ピーマンは大き目の乱切り、トマトは1cmのサイコロに切る。
- ③ Aをさっと煮立てておく。
- ④ フライパンに油を熱し、なすとピーマンは素揚げ、鶏肉は小麦粉をまぶして揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちに③の液に漬ける。
- ⑥ 十分に味がなじんだら器に盛り、トマトを飾る。

石の匠通信

2021年春号

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13号をお届けします！

新緑の季節ですね！暑さを感じる日も多くなってきました。

前号で、「健康維持のために走ろうと思っているけど、寒くてなかなか行動に移せない」と書きましたが、暖かくなってきたので少しずつ走る機会を増やしています。

といっても週に二、三回程度なのですが、体が軽くなったような気になっています。気持ちが軽くなっているだけで体重はあまり変わらず(^^;)むしろ走った後に飲むビールがおいしくて、なんのために走っているのかわからなくなってきています(笑)

何もしないよりは良いのかなと思うので、細々と続けたいと思っています。

長男が小学校に入学しました！

早いもので、ついこの間幼稚園に入園したかと思ったらあっという間に卒園、そして小学校入学となりました。

慣れるまではランドセルを背負っての行き帰りだけでも大変そうです。加えて最近は学校に水筒も持っていくので、結構な荷物になっています。

朝の登校は通学班で行くのですが、班長のお姉さんが優しく気にかけてくれているようなので安心しています。

私の時の班長さんはどンドン歩いて行ってしまってお姉さんで、後をついていくだけでも大変で、毎日走っているような感じでした。

自分の小学校時代のことはあまり覚えていませんが、好き嫌いが多かったので給食で苦労しました。高学年になる頃には嫌いなものは友達にあげちゃうという处世術(?)も身につけましたが、一、二年生の時は辛かった思い出があります。

今年も家庭菜園！

昨年のちょうどこの時期にステイホームということで始めた家庭菜園でしたが夏までに思わぬ成果を挙げたので、今年もやることにしました！

昨年菜園にした横にもう少しスペースがあったので、調子に乗ってそこも開拓して園芸用の土を入れて菜園を拡大しました。

昨年はピーマン、なす、ゴーヤを育てましたが、予想以上に収穫が多かったので、今年は植える苗の本数を減らしてその分種類を増やしてみました。

四月初旬にブロッコリー、カリフラワー、リーフレタス、いちごを植えました。この後ピーマン、なす、ゴーヤと他にもう一つくらい何か植える予定です。

何を育てるか考えるのも意外と楽しいもので、本を見たり、ホームセンターをのぞいたりしながら楽しんでいます。

子どもたちも水をやったり観察したり楽しんでいて、うちで作った野菜だよというようによく食べるので良い影響があるようです。

私としても大してお金がかからない趣味が出来て良かったなあとも思っています(笑)



いちごの花が咲きました

匠の旅行記 ～メキシコ～

学生時代の世界一周一人旅、九ヶ国目はメキシコです。メキシコではビーチリゾートのカンクンに滞在しました。

まず感じたのはその暑さです。前のイースター島がちょうど良い気候だったので、日本の夏のような蒸し暑さとのギャップがだいぶありました。今思えばそんな気温差でも体調を崩さず、毎日動けたというのは体力があったのですね。今ではちょっと考えられません(笑)

到着したら早速ビーチに！コバルトブルーの海と真っ白な砂浜のビーチはまさにカリブ海のリゾートです。

メキシコで海とともに楽しみにしていたのは食べ物です。もともとタコスなどのメキシコ料理が大好きだったため、あちこちのレストランに行きさまざまな料理を楽しみました！

ただ一人旅ということで、注文をして待っている間と食べる時はちょっとさみしい時間でもあります(笑) 店員の人気がさくと結構話してくれるので、言葉があまり通じないながらも楽しいです。



ビーチは最高です！



仲良くなったレストランのおじさん



ククルカンのピラミッド

滞在していたカンクンから二時間ちょっと行ったところに世界遺産の「チチェン・イツァ」というマヤ文明の遺跡があるので行きました。マヤ文明の天文学はとても発達していて、マヤの最高神ククルカンを祀った「ククルカンのピラミッド」がマヤの暦を表しているそうです。紙面の都合上、詳しくは書けませんが、ピラミッドの段数や方角など計算し尽くされています。あちこち旅して思いましたが、こういう昔の人の知恵が詰まっているものは本当にすごいものです。

終活ひとくち話 <後悔しない生前整理>

今回から数回に分けて生前整理についてご紹介してみたいと思います。

終活関連の話になると「遺品整理」とともによく出てくる言葉ですが、最近では「老前整理」という言い方も聞くようになりました。

今回は概要として、それぞれの特徴を表にまとめてみます。



	生前整理	老前整理	遺品整理
いつ	エンディングを意識するようになった頃	年齢に関係なく元気なうちに	死後
誰が	本人	本人	遺された家族
何を	自分の死後を考え、身の回りの財産や物を整理	身の回りの財産や物を整理	遺品の処分、形見分け
何のために	・生活をシンプルにすることで余計な負担をなくし、人生を豊かにする ・家族の負担を軽減する	・これからの人生を快適に過ごせるようにする	・財産の有無の確認 ・住空間の整理 ・遺族が心の整理をつける

生前整理と老前整理はその時期と目的が少し異なりますが、どちらも身の回りを整理することで、気分的にも身軽になれるのがメリットです。後ろ向きな「死に支度」ではなく、前向きに生きるためのものと捉えると良いと思います。

そういった意味では、あえて生前整理と老前整理を分けて考えずに「思い立ったが吉日」でどんな年齢でも何かの節目で少しずつ始めるのが良いかもしれません。

次回からは整理のポイントなど、詳しい内容をご紹介します。

こんなもの作ってみました！匠の作品！

今回は錢鉢を作ってみました。別名「知足鉢」とも呼ばれ、石庭で有名な京都龍安寺のつくばいが有名です。

「吾唯足知(われただ足るを知る)」の四文字が彫ってあるのですが、その彫り方に特徴があります。真ん中に口の字があり、その口が「吾唯足知」のそれぞれの漢字の口の部分になっています。

今回は白河石を使ってすべて手加工で作ってみました。まずは丸い形を作って、周りは少し凸凹のあるつつき仕上げに、上面は小叩き仕上げという平らな仕上げ方にしました。

形が出来たら、文字を写した紙を貼ってその通りに彫っていきます。文字の形が彫れたら文字以外の部分もつつき仕上げにして完成です。



丸の形にしています



形が出来ました



文字を写した紙を貼ります



文字の際を仕上げます

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○大慈悲を象徴する縄で衆生を救う観音様

不空罽索観音(ふくうけんじゃくかんのん)

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・アボキヤ・ビジャヤ・ウンハツタ

不空罽索観音は奈良～平安時代に権力を握った藤原家の守護仏でしたが、仏像の数が少ないため、一般にあまり浸透していない観音様かもしれません。

不空罽索観音の「不空」は「信じれば必ず願いが成就する」という意味で、「罽索」は「逃すことなくすべての衆生を救うことを象徴する縄や網」を意味しています。

不空罽索観音も「聖観音」の化身の一つで、十一面観音に次いで古い歴史を持っています。

代表作としては、東大寺法華堂(三月堂)の本尊(奈良時代・国宝)が著名です。



●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 漏れることなく救いの手が差し伸べられる

○思いのままに願いを叶える宝珠を持つ観音様

如意輪観音(にょいりんかんのん)

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・ハンドメイ・シンダマニ・ジンバラ・ウン

如意輪観音もまた「聖観音」の化身の一つです。

思いのままに願いを叶える宝珠とすべての煩惱を打ち砕く法輪を持った菩薩で、六本の腕を持った姿で描かれます。

それらの手で宝珠や法輪を持っているほか、一本の手を頬に当てているのが特徴です。これは「いかにしてより多くの衆生を救うか」と思案していることを表しています。



●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 福德智慧や無限の財がもたらされる