

11~12月が旬の食材

ねぎ



原産地は中央アジアのパミール高原で、日本には10世紀以前に朝鮮半島から渡来したといわれています。古くから「ひきはじめの風邪」の特効薬として愛用され、『日本書紀』にも登場する野菜です。

●成分

- ▼特有の香りと辛み成分は硫化アリルの一のアリシン。
- ▼葉の部分にはカロテン、ビタミンCなどのビタミン類が豊富。
- ▼カルシウムやカリウムなどのミネラルが豊富で食物繊維も含んでいる。

●効能

- ▼アリシンは血行をよくし体を温め、疲労物質である乳酸を分解する働きがあるので肩こりや疲労回復に効果がある。
- ▼また、ビタミンB1の吸収を高める働きもあり、初期の風邪で弱った体に効果がある。
- ▼さらに、胃液の分泌を促し消化を助け、血液凝固を遅らせる働きを持ち、血栓を予防し血のめぐりをよくする。
- ▼硫化アリルは解毒作用があり、胃を刺激し消化を促す働きがある。
- ▼カロテンやビタミンCは風邪予防に効果がある。又メリや食物繊維は便秘に有効。

●調理のポイント

- ▼アリシンは揮発性なので、長い時間の加熱や水にさらしすぎると薬効が半減する。
- ▼アリシンはビタミンB1を多く含有する食品と一緒に調理すると効果が高まる。
- ▼切ってから時間が経つと薬効成分が揮発してしまうので、食べる直前に切るようにする。

風邪のひきはじめの体力強化に効力発揮

ねぎの豚肉巻き



◆食材（2人分）

・ねぎ	1本
・豚肉(薄切り)	200グラム
・梅干	2個
・塩こしょう	適量
・小麦粉	適量
・水	50cc
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1

- ① ねぎは5cm長さの細切りにする。
- ② 豚肉を広げ、塩・こしょうをしてから梅肉を薄く塗り、①を乗せて手前からクルクル巻き、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③ フライパンに油を敷いて熱し、②を入れてころがしながら焼く。焼き目がついたら水を入れてふたをし、蒸し煮にする。
- ④ 肉に火が通ったらしょうゆ、砂糖を入れ、フライパンをゆすりながら味を全体にからめる。

石の匠通信

2021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15号をお届けします！

朝晩寒さを感じる日が多くなってきました。10月上旬くらいまでは夏のような暑さの日もあったのに、あっという間に冬の入り口に立ってしまったかのような気がします。

最近秋はどこにいったのでしょうかね。ようやく過ごしやすいい日になって、キンモクセイの香りがしたかと思うとすぐに冬が来てしまいます。

それとは別の問題かもしれませんが、ここ数年の間に一年が短く感じるようになってきました。

これは年齢のせいなのでしょうが！？
祖母が毎年11月くらいになると「今年ももう終わりだ、一年早いねえ」などと言っているのですが、少しずつその感覚に近づいているのかもしれない(笑)

そんなことを言うと、30そこそこで何を言っているんだと言われてしまうかもしれませんが、この先一年がどんどん短くなっていくような気がするので、日々を大切に過ごしていきたいと思います。

第三子が生まれました！

9月に第三子となる男の子が生まれました。

コロナ禍ということもあり、出産時はもちろん、入院中の面会も全くできず、生まれたという報告も電話で受けました。

生まれた後もビデオ通話でコミュニケーションを取っていました。上の子ども2人も母親と一週間会えないのは初めてのことだったので、どうなることかと思っていましたが、なんだかんだ無事にその期間を乗り越えました。

三兄弟になって、今までよりにぎやかな毎日を過ごしています。

子どもの成長は楽しみですが、数年後には今の数倍食費がかかるのかと思うとちょっと怖くも感じます(笑)

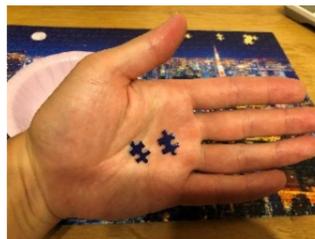
最近ジグソーパズルにはまっています！

元々ジグソーパズルが好きだったのですが、昨年の緊急事態宣言中に子どもと家で遊ぶのにちょうどいいなと思って一つやったら、楽しくなって次々とやっています。

何種類かやってみましたが、1000ピースくらいである程度絵がわかりやすいものがちょうどよく楽しめます。

一度、1000ピースは1000ピースでも、普通よりかなり小さいマイクロピースというパズルをやった時は途中で嫌になってしばらく放置してしまいました(笑)

なんとか完成させましたが、今後は難しすぎず楽しくできるものを選んでやりたいと思います！



マイクロピースのパズルとても小さくて苦労しました

匠の旅行記 ～ 北海道バイクの旅～

もうかれこれ15年程前になりますが、高校時代の友人とバイクで北海道を大体一周するツーリングの旅に行きました。

茨城県の大洗港からフェリーで苫小牧まで行って、反時計回りで一周しました。二週間くらいの日程で回りましたが、今思えば結構な強行日程だったと思います(笑)

北海道にはその前に一度だけ函館に行ったことがありますが、他の場所は初めてで、またバイクでの旅ということもあり新鮮な出会いがたくさんありました。

宿泊はほぼ毎日キャンプ場などでテントを張って、持参のカセットコンロでお米を炊いたりしていました。当時、料理はほとんどしたことがなかったので、ご飯と缶詰のおかずとみそ汁などを食べていましたが、自然の中で食べると格別でした。

お昼は各地の名物を調べて食べに行きました。中でも興部町(おこっぺちょう)で食べたソフトクリームがびっくりするくらい美味しかったのを鮮明に覚えています。なんでもこの興部町は人の数よりも牛の数の方が多いくらい酪農が盛んということでした。

また、道中で一番よく覚えているのは、道を間違えて山の中に入ってしまう、砂利道がどんどん細くなっていった時の心細さです(笑)

当時はスマホも持っていなかったもので、ところどころで止まって地図を見ながらの旅でした。今思えばとても貴重な体験だったと思います。

あとはやはり朝日と夕日の美しさ、星空の美しさは言葉になりません。各地でとても感動したのを覚えています。



宗谷岬にて
一応「北」の人文字です(笑)



間違えて入ってしまった林道
横にきれいな川が流れていました

こんなもの作ってみました！匠の作品！

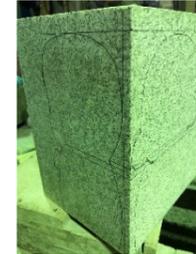
今回はかわいらしいお地藏様を作ってみました。実は彫刻ものは今まで作ったことがなかったので、見様見真似で作ってみました。(色々試しながらやっていたらだいぶ時間がかかってしまい、前回このコーナーをお休みさせていただきました。)

まずは完成後の寸法の大きさの四角にして絵を描きますが、この時点で絵心のない私には結構難しく感じていました(笑) その絵どおりに正面を大体の形にして、その後裏面、横面を形にしていきました。

ここから角を丸めていったのですが、これがなかなか思うようにいかず大変でした。最終的にまだ少し角ばっている気はしますが、今回はこれで完成としました(^^;)

とても難しかったですが、やってみて初めてわかることが結構あり良い勉強になりました。

次にもう少し大きいものを作る予定があるので、その時には今回の反省を活かせるようにしたいと思います。



輪郭を描きます



正面裏面の形になりました



ここから丸めていきます



意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○過去・現在・未来のあらゆる世界を救う明王

降三世明王(ごうさんぜみょうおう)

降三世明王は三面三眼八臂(顔3、眼3、腕8)の姿をしています。凡名の「トライローキヤ・ヴァジュラ」には「三世の敵を降ろす明王」という意味があります。

三世とは過去・現在・未来のことで、敵とは人が持つ迷いの根源である貪欲、愚痴、瞋恚(しんに/怒りのこと)の三大煩惱のことをいいます。

つまり降三世明王はいつでもどこでも人々の煩惱を打ち砕き、心の迷いを解消し救済する役目を負っています。

踏みつけられているのは煩惱の塊で仏教の教えに最も反するとされる大自在天とその妻の烏摩(うま)で、降三世明王の威力を象徴しています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 三大煩惱が打ち砕かれる

○悪を懲らしめ善を助ける明王

大威徳明王(だいいとくみょうおう)

大威徳明王は六面六臂六脚で水牛にまたがっている姿が一般的です。脚が多数ある仏像は珍しく、大威徳明王の際立った特徴となっています。

六つの顔は六道をくまなく見渡し、六本の腕は矛や長剣などの武器を持って法を守護し、六本の足は六波羅蜜(布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智慧)を怠らず歩み続ける決意を表しているといわれています。

ちなみに、大威徳明王の真言を七回唱えると、悪夢が消滅し目覚めが良くなると言われています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 悪夢が取り除かれる

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・ソンバ・ニソンバ・ウン・バザラ・ウンパッタ



●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・シュチリ・キャラロハ・ウンケン・ソワカ



終活ひとくち話 <後悔しない生前整理>

今回は生前整理の中でもメインと言っても過言ではない「思い出の品」の整理についてです。

片付けの際につい見入ったり、昔話に花が咲いたりもっとも時間がかかるものでしょう。思い出がある分なかなかさっぱりとは処分できないものですね。こうしたものは「捨てる」から「圧縮する」「共有する」「飾る」という思考に切り替えましょう。

◆写真はスキャンしてデータ化する

思い出の品の中でも一番量が多いのが写真だと思います。バラのままでは場所を取るの、年代毎などに分けてスキャンしていきましょう。

データ化の方法がわからなければ、写真をデータ化してスマホで見られるようにしたり、DVDにまとめたりしてくれるサービスがあります。サービス内容や価格などは業者によって異なりますので複数の業者を比較検討した方が良いでしょう。

◆子どもの思い出の品は子どもと共有する、渡す

子どもの描いた絵や作品などはその時の話をしながら、子どもと思い出を共有したり飾ったりして、その後にモノは渡してしまうというのも一つの方法です。

◆年賀状、名刺、レジャーのチケットやパンフレットは管理方法、期限を決める

なんとなく溜まってしまうがちなこれらのものは保管ルールを決めましょう。年賀状、名刺はファイリングして三年間は保管する、パンフレットはファイルがいっぱいになったら古い物から処分する、というように決めておくと溜まりにくくなります。

◆使っていない贈り物は思い切って手放す

頂いたものの趣味が合わず使っていないが捨てるのはもったいないと思う物でも使う予定がない物は処分しましょう。頂いたことへのお礼をきちんとすれば、贈り物としての義務は果たしたと割り切るのも一つの考え方です。

