

3~5月が旬の食材

# しいたけ



原産地は台湾やニューギニア等で、風に乗った胞子が日本に根づいたと考えられています。栽培が盛んになったのは江戸時代でしたが、1900年に科学的に栽培されるまでは神頼みに近い栽培でした。現在では四季を通じて安定供給され「菌食の王様」と呼ばれています。

## ●成分

- ▼カロリーが少なく、食物繊維が豊富。
- ▼うまみ成分はアミノ酸の一種のグアニル酸やグルタミン酸。
- ▼エリタデシンやレンチナンを含有。
- ▼日光に当たるとビタミンDになるエルゴステリンが多くなる。
- ▼干しいたけの特有の香りはレンチオニン。

## ●効能

- ▼カロリーが少ないので**ダイエットに向く**。
- ▼グルタミン酸は脳を活性化して新陳代謝を促し、**老化防止に効果を発揮**。
- ▼エリタデシンは血中コレステロールを低下させる働きがあり、**高血圧や動脈硬化の予防や改善**に効果がある。
- ▼レンチナンは抗腫瘍物質で、**がん予防**に優れている。
- ▼ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、**骨粗鬆症に効く**。

## ●調理のポイント

- ▼水分を吸収しやすく、水に濡れると黒ずむので、調理直前まで水に漬けないようにする。
- ▼干しいたけを戻す時に長時間つけているとうまみ成分が流失してしまうので注意する。戻す時はぬるま湯に砂糖少々を入れて戻すと、香りよく戻る。

スムーズな糖質分解が、疲労や肩こり予防に有効

## しいたけと春雨のスープ



### ◆食材（2人分）

- ・しいたけ 6個
- ・春雨 30グラム
- ・豚挽き肉 100グラム
- ・しょうが 1片
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・あさつき(小口切り) 適量

- A {
- ・水 3カップ
  - ・酒 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/2

- ① しいたけは石づきを取って細切り、春雨は食べやすい長さ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉がポロポロになってきたら、しいたけを入れてさっと炒め、春雨とAを加え中火で5~6分煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れ、1~2分煮てとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、あさつきの小口切りを飾って完成。

# 石の匠通信

2022年冬号

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16号をお届けします！

暦の上では春になり、お昼頃はお日様が暖かく感じられる日も出てきました。今年は一月に関東地方にも久しぶりに雪が積もりました。この年齢になっても雪を見るとなんだかテンションが上がります！



ただ以前とは違って外には出たくないの、家の中から子どもたちが外で遊んでいるのを見ていました(笑)

昔は冬が好きだったのですが、この数年でしみじみと寒さを感じるようになり少しずつ冬が好きではなくなってきました(^^;)

墓地で仕事をしているので、風が強い日は特に辛さを感じます。体を動かす仕事なら幾分良いのですが、現場で墓石に字を彫る仕事のようにあまり動かない仕事をしていると、手足の先がジンジンとしてきます。

小学生の頃は半袖少年で、いつも周りの大人に服を着なさいと言われていましたが、今では足元が冷えないようレグウォーマーを付けるのが習慣になっています。

まだまだ寒い日がありますので、体調を万全に整えて春を迎えたいと思います！

## 小学生の頃の思い出

お正月に子どもがお年玉をもらって、何を買いたいかなどを話して自分のお子時代はどうだったかなと振り返っていました。



あまり大きい物を買った覚えがない中で、よく覚えているのが漫画(ドラゴンボール)を買ったことです。

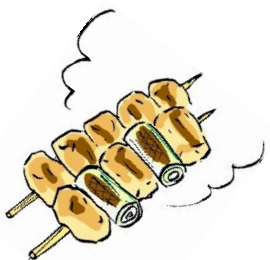
その前から揃えたいかったのですが、全部で42巻もあり、お小遣いではなかなか難しく、数軒の古本屋さんを巡って一冊百円で買える巻を少しずつ集めていました。ところがどうしても最後の十巻くらいが古本屋さんにはなく、思い切ってお年玉で新品を買って揃えました。

新品の漫画のきれいさに感動したのを覚えています！

今でもその時揃えたドラゴンボールはあり、子どもたちが興味を持ち始めたので、絵本の読み聞かせならぬドラゴンボールの読み聞かせをしています(笑)

また小学生時代のお小遣いの話で思い出したのが「焼鳥屋さん」です。

当時、実家の近くにあったスーパーの入り口の脇に屋台のような焼鳥屋さんがあり、よく行っていました。



そこのおばさんがとても良い方でたくさんおまけをしてくれました。お小遣いの範囲なので、一度に買えるのはせいぜい二~三本ですが、二~三本頼むといつもおまけで二~三本くれました(笑)

また、開店前にお店の周りの掃除を手伝うとジュースを買ってくれたりもしました。

そんなこともあって小学生の間はお金さえあればしょっちゅう焼鳥屋さんに行っていました。小学校高学年の頃のお年玉とお小遣いの半分以上は焼鳥に消えていったように思います。

今でも焼鳥が大好きなのは変わっていません！変わったのは必ずビールが横にあることですね(^^)



## 匠の旅行記 ～ キューバ ～

学生時代に世界一周旅行をした時、近くのカンクン(メキシコ)まで行ったので、足を伸ばそうか考えていたのですが、その時は日にちがなかったため断念していました。

ところが旅行の本などできれいな海の写真を見て、やっぱり行ってみたいと思い、社会人二年目の時、休暇を使ってキューバに行きました。

空港から町に入ってまず目につくのは、車の古さです！いわゆるクラシックカーが普通に走っています。そしてその車の排気ガスの匂いが強かったです。

離島にも飛行機に乗って行きましたが、またその飛行機の古いこと！！旧ソ連時代の飛行機のように、言葉を選ばず言ってしまうと、今まで乗った飛行機の中で圧倒的に一番ぼろかったです(笑)

事前に調べて知ってはいましたが、ここまでとは！心配になりながらも飛んでしまえば意外と普通でした。



離島のビーチにて

「カリブ海の真珠」とも呼ばれるキューバのビーチは白い砂、青い海がとてもきれいでした。風と波があまりにも強かったので海には入らず、ビーチでごろごろして過ごしました。現地の人とても陽気で気さくな人が多かったです。

ただ、社会主義国ということで食事やサービスの面はイマイチでした。暖かい国というのもあいまって、時間や手続きのいい加減さはすごかったです(笑) バスが一時間以上遅れてきたり、予約したはずのチケットが取れていなかったり、とにかく大変でした。

自分の常識や価値観と違う場所に行くとは色々大変なこともあります。とても良い経験になります。もう一度行きたいとは思いませんが・・・



カラフルなクラシックカーが普通に街中を走っています

## 終活ひとくち話 <後悔しない生前整理>

今回は「金融資産・不動産」についてです。生前整理というよりは相続の範囲ですが、早めに始めた方がいいのは同じだと思います。相続対策の準備段階として、リスト作成、取捨選択、管理ができるようにしましょう。

### ◆保有財産のリストを作成する

まずはどんな財産がどこにあるのか書き出してみましょう。エンディングノートを活用するのも良いと思います。

銀行や証券会社など金融機関の口座 (ネットで取引しているものも含む)	金融機関名、支店名、口座番号、ID、パスワードなど
生命保険	保険会社、契約内容など
土地や建物などの不動産	所在地、種類、面積、評価額など
その他自動車や貴金属等の高価な財産	種類、保管場所など
借入金・ローン	借入先、借入額、返済日、返済額など

リストを作った後は定期的に更新するようにします。年に一回程度は見直し、更新が必要です。

### ◆口座やカードの取捨選択

使っていない銀行口座やクレジットカードは解約しておきましょう。

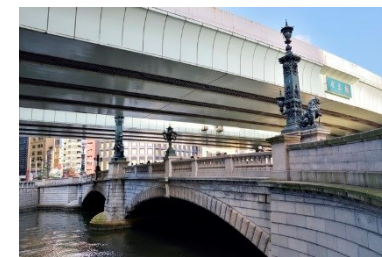
### ◆通帳や印鑑の保管場所を決める・伝える

通帳や印鑑、作成したリストや重要書類の保管場所を決め、信頼できる人に伝えておきましょう。全て同じ場所に保管すると盗難等のリスクもあるので、それも考慮して場所を決めましょう。



## こんなところにも石！

お墓に石が使われているというのは言わずもがなですが、実はお墓以外にも石が使われているところはたくさんあります。あの有名な建造物にもこの石が！ということはよくあります。



このコーナーでは一度は目にしたことがある建造物、景色に使われている石をご紹介します。

今回は「日本橋」です。1911年(明治44年)竣工ですので、もう100年以上現役の石橋です。道路元標があり、日本全国に巡らされた道路網の起点となっています。

この日本橋にはたくさんの花崗岩(いわゆる御影石)が使われています。

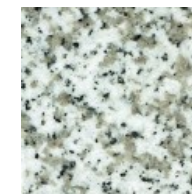
基礎部分は徳山石(山口県産)、橋脚は真壁石(茨城県産)、アーチ部分と表面は稲田石(茨城県産)、欄干は北木石(岡山県産)と明治の近代化を支えた花崗岩が使い分けられています。

石を使うことで、頑丈さに加えてデザイン性や重厚な風格を求めたのでしょうか。

茨城県産の真壁石と稲田石は、当社でもよくお墓の石としてお勧めしています。関東近郊の寺院墓地では必ず見かけると言っても過言ではないくらいの銘石です。



真壁石(小目)



稲田石

## 意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○人喰い魔神から仏教に皈依した明王

### 金剛夜叉明王(こんごうやしやみょうおう)

凡名の「バザラヤキシャ」はインド神話では、人を襲って喰らう恐るべき魔神という意味で、人々の畏怖の対象でした。しかし後に大日如来の威徳によって仏教に皈依し明王になりました。

金剛夜叉明王は三つの顔と六本の腕を持ち、鬼神のように不浄のものを食いつくし、煩惱もなくしてくれます。

金剛夜叉明王に祈念すると、食欲不振や食べたくても食べられない病状も改善すると言われています。

なお密教では、金剛夜叉明王の印を結び真言を唱えると、人に愛されるようになるとも伝えられています。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)  
オン・バザラヤキシャ・ウン



●この仏像に祈ると得られるご利益  
⇒ 食欲不振が改善される

○煩惱の象徴である蛇を体にまとう明王

### 軍荼利明王(ぐんだりみょうおう)

軍荼利明王は一つの顔と八本の腕を持つ姿で描かれることが多く、左右の第一手を胸の前で交差させるのが特徴です。もう一つ、凡名の「クンダリー」が表す「とぐろを巻くもの」という意味の通り、首や手首、足首などに蛇がまわりついているのも大きな特徴です。

人々に災いをもたらす蛇が軍荼利明王の力で装身具に変化させられたことを表しており、害にしかならない煩惱ですら、役立つものに変えられる偉大な力を象徴しています。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)  
オン・アミリティ・ウン・パッタ



●この仏像に祈ると得られるご利益  
⇒ 障害が取り除かれ気力が充実する