

6～8月が旬の食材

さやえんどう (きめさや)



エンドウの若ざやを食べる緑黄色野菜で、在来種は絹織物のようにやわらかい、あるいはこすりあわせると絹ずれのような音がすることから「絹さや」と呼ばれています。スナップエンドウも同種で、原産地は中央アジアから中東あたりといわれています。

●成分

- ▼たんぱく質と糖質が多い。
- ▼ビタミン類ではビタミンCが特に豊富で、カロテン、B1、B2も多く含まれている。
- ▼食物繊維も多い。

●効能

- ▼ビタミンCはコラーゲン合成に欠かせない栄養素で、カロテンの皮膚や粘膜を丈夫にする働きと一緒に、肌荒れやシミを予防する。
- ▼ビタミンB群が糖質や脂肪の燃焼を助けて体内に脂肪が蓄積されるのを予防する。
- ▼食物繊維が便秘を予防し、コレステロールを体外に排出する働きがある。

●調理のポイント

- ▼ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱いので、ゆでる時は短時間にするとよい。
- ▼ゆで上がったらさっと冷水に放し、余熱をすばやく取ってビタミンの損失を防ぐ。色止めの効果もある。
- ▼カロテンは油と一緒に取ると効果的なので、油炒めやごま和えなどの料理に向く。
- ▼収穫後も呼吸をしているので、冷蔵庫で保存するとよい。

疲労や肩こり、食欲不振に効果が高い

さやえんどうとベーコンの炒め物



◆食材（2人分）

- | | |
|---------|--------|
| ・さやえんどう | 150グラム |
| ・ベーコン | 2枚 |
| ・玉ねぎ(中) | 1/2個 |
| ・油 | 大さじ1 |
| ・塩こしょう | 適量 |

- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、手早く冷水にとって水気をきる。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎは細切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎを弱火で炒め、ベーコンを加えて炒める。
- ⑤ さやえんどうを加えてさらに炒め、塩こしょうで味を調える。

石の匠通信

2022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17号をお届けします！

新緑と風が心地よい季節になってきました。春の初めの桜の時期も良いですが、新緑のこの季節も過ごしやすく良いですね。

外で仕事をしていると、暑さも感じ、半袖で作業をする日も出てきました。半袖になるのは今だけで、夏は必ず長袖を着るようにしています。というのも、夏に半袖だと日焼けがひどく、火照って眠れなくなってしまうためです。

仕事柄、下を向いて作業をすることが多く、特に首の後ろがよく焼けるので今年はネックカバーを買ってみました。まだあまり付けていないので効果の程はわかりませんが、いづらかでも軽減されることを願っています！

お友達登録をお願いします！ LINE公式アカウントを開設しました！

このたび、LINEの公式アカウントを開設しました。

弊社からの情報発信はもちろん、お客様からのご連絡、お問合せなどに活用できればと思い開設に至りました。

お問合せやご相談を頂く際、電話だけだとお互い状況が伝わらず、適切なご案内ができていないのかわからないことが多いので、LINEから写真を添えて頂ければ、より詳しい情報をお伝えできるかと考えています。

ぜひお友達登録をして、ご活用ください！

箱根旅行に行きました

春休みに、箱根へ旅行に行きました。

長男次男が忍者が好きで、お城などに興味を持ち始めたので、小田原城を一番の目的に箱根関所、芦ノ湖、博物館などに行きました。

小田原城はお濠を渡った辺りから、子ども以上に私がワクワクしてしまいました。この仕事に就いてから石の建造物を見ると、昔の人はすごいなあといつも感心させられます。

近くには江戸城で使用する石を採る丁場(石切り場)があり、見に行きました。当時のまま残っているという採石途中の石の大きさや加工の跡を見ると、改めて労力の大きさを感じます。

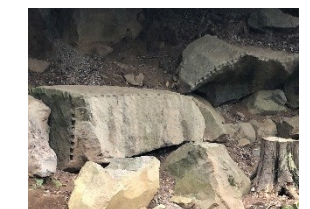
私の感動が伝わったのか(!?)7才の長男はその後、お城周辺から歴史に興味を持ち始め、図書館で歴史漫画を借りてきました。

それを一緒に読んでいるうちに私と妻がはまってしまい、日本の歴史漫画シリーズを購入してしまいました！

漫画とはいえ内容が結構深く、学校の授業では習わなかったこともたくさん載っていて、大人の方が楽しく読んでいるかもしれません(笑)



天守閣にも登ってみました。



丁場には石を割る矢穴を彫った状態の石が当時のまま残っています。この石は幅3mくらいありました。

匠の旅行記 ～ ホノルルマラソン ～

就職も決まった大学4年生の12月、高校時代の友人と一緒にホノルルマラソンに挑戦しました。もともと長距離走が好きではないので、あまり乗り気ではなかったのですが、学生生活最後の思い出として参加することにしました。

とはいっても、フルマラソンはおろかハーフマラソンすらやったことがなかったので、事前に1か月くらい練習をして臨みました。

二日前くらいに現地に着き、時差ボケを解消したり、近くを観光したりして本番までの時間を過ごしました。

本番当日は、スタートの時間が確か朝の五時くらいだったので、深夜に起きてご飯を食べて、暗い中ホテルを出ました。スタート地点はすごい人で、お祭りのようでした。

10km過ぎまでは余裕で、友人と一緒に走っていましたが、25kmを過ぎる頃には、いつの間にか一人になっていました(笑)

段々辛くなって、残りどれくらいかと考える頃になると、今までは全く気にならなかった距離看板の表示方法に参ってしまいます。kmではなくマイル表示なことに加え、残り距離でなくスタートから走った距離が表示されているので、計算しないとイケないのですが、辛くて全く頭が働かないのです(͡° ͜° ͡°)

それでもなんとか走り続け、無事にゴールできました。驚いたのはゴール後も足が勝手に動いてしまうことです！これには本当にびっくりしました(笑)

またやろうとは思いませんが、とても貴重な経験となりました。

実はこの次の日、海で友人と共に溺れかけるのですが、その話は紙面の都合上、割愛させていただきます・・・



ゴール直後
人生で指折りの達成感を感じた瞬間です

終活ひとくち話 <後悔しない生前整理>

今回は「デジタル資産」の整理についてです。

デジタル資産とはスマートフォンやパソコン、クラウドに保存されたデジタルデータのことです。デジタル機器の普及により、シニア世代でもデジタルデータを扱う機会が増えています。

例えば以下のようなものがデジタル資産にあたります。

◆写真や動画などのデータ

写真や動画、日記や本(電子書籍)、Excelなどで作成した資料・住所録など。スマートフォンやパソコンに入っているデータはもちろん、クラウドに保存されたデータも。

◆SNSアカウント・各サービスのログイン情報

各種SNSやネットショッピングや旅行予約サイト、ネット銀行など、ログインが必要なWEBサービスのアカウント情報。

◆アプリ

動画や音楽、書籍、ブログなど、アプリの有料サービス。定額料金を支払うことで一定期間のサービスを受けられるサブスクリプションや有料プランに加入しているアプリなどを利用している場合は、利用停止の手続きを行わないと、半永久的に費用がかかってしまいます。

◆メールや連絡先

メール情報やスマートフォンのアドレス帳など。パスワードがかかっていると取り出せなくなってしまいます。お葬式のときなどの有事に連絡ができなくなってしまう場合があるため、注意が必要です。

デジタル資産を整理するには、まず上に挙げた項目を参考にデータをリストアップし、どこにどのようなデータがあるのかを把握しましょう。次回、デジタル資産の整理の具体的な方法や注意点を紹介します。



こんなもの作ってみました！匠の作品！

今回はお地蔵様を作ってみました。

2021年秋号でもお地蔵様を作ったことを書きましたが、出入りさせていただいているお寺のご住職から「子どもが頭をなでられるくらいの大きさのお地蔵さんを置きたい」とご要望を頂き、今回は前回よりも一回り大きいサイズで作りました。

前回の経験を活かしスムーズにいくかとも思いましたが、今回は今回で大きさが変わり苦労しました。左右を同じように形作るのが難しかったり、形を整えるのに時間がかかったり・・・
なんとか完成し、無事にお寺の参道脇に置かせていただきました(^^)



- ①絵を描いて大体の形を作っていきます。
- ②正面と裏面を作る前です。
- ③形が出来て顔を作る前の状態です。ここから眉毛と目の部分を磨きました。
- ④雨が降りそうで、笠を被せていただきました。

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○唯一の女性明王

孔雀明王(くじゃくみょうおう)

明王といえば忿怒の形相をした武闘派の印象が強いですが、この孔雀明王は穏やかで優しい顔をしています。

孔雀に乗り、宝冠やアクセサリーを付けている姿は菩薩のようでもあります。

手にしているものも武器ではなく、蓮華、魔よけの果実である吉祥果(ざくろ)、悪調伏の象徴の俱縁果(みかんに似た果実)、孔雀の羽です。

孔雀は古代インドでは毒蛇を喰らい、恵みの雨を呼ぶ吉鳥とされていました。毒を持つ生物を食べる生態が「仏教の三毒(貪・瞋・癡)を喰らい、仏教に帰依させる」と解釈され、神格化されました。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 人の心の毒を取り除く

○愛欲を悟りに変える明王

愛染明王(あいぜんみょうおう)

愛染明王は、もともとは煩惱を悟りに変えて、菩提心(悟りの境地)にまで導いてくれる力を持つ明王です。

全身は燃えたぎるような赤色で、三目六臂で忿怒の形相をしています。愛染明王が持っている弓矢は煩惱を打ち破る象徴であり、時代が過ぎるとともにキューピッドの矢になぞらえられて、愛を成就させる仏尊という認識が定着しました。

それには「愛」という文字が名前に含まれていることも一役買っています。

また、「愛染=藍染」という解釈から染物・織物職人の守護神にもなりました。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 煩惱は悟りに変わり、愛は実りあるものになる

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・マユラ・キランデイ・ソワカ



●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・マカラギャ・バソロウシュニシャ・バザラサトバ・ジャク・ウン・バン・コク

