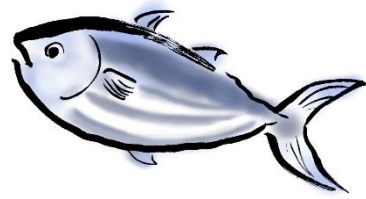


9～10月が旬の食材 **かつお** (戻りがつお)



サバ科の回遊魚で、全世界の温帯から熱帯に広く分布しています。
香りは初がつおですが、脂肪が乗った戻りがつおの方が美味と言われています。
日本料理に欠かせないかつおぶしの原料で、『日本書紀』にも登場する魚です。

●成分

- ▼良質のたんぱく質が豊富。
- ▼脂質は不飽和脂肪酸のDHAがとくに多い。
- ▼血合いには鉄分やビタミンB1、B2、ナイアシンが多く、タウリンも含まれている。
- ▼うまみ成分はグルタミン酸。

●効能

- ▼DHAは健脳作用があり**学習能力や記憶力を高める**。
- ▼グルタミン酸も記憶力を高める働きがあるので、**健脳効果に優れている**。
- ▼タウリンはコレステロール値を下げ、**肝機能を高める**。
- ▼鉄分が**貧血予防**に有効。
- ▼ビタミンDがカルシウムの吸収を高め、B1、B2が**疲労を回復させ体調を整える**。

●調理のポイント

- ▼水分が多いので、表面をさっとあぶるたたきにすると、臭みが取れ、うまみ成分を閉じ込めることができる。
- ▼傷みが早いので、抗酸化力の高いしょうがやにんにくと一緒に食べると、脂質の酸化を押さえることができる。

疲労回復に効果を発揮

カツオとチーズの生春巻き



◆食材（4本分）

・カツオ（刺身用）	適量
・プロセスチーズ	適量
・青じそ	4枚
・ライスペーパー	4枚
・梅干	1個
・白髪ねぎ	適量
・酢醤油	適量

- ① カツオとプロセスチーズを1cm角に切る。
- ② 梅干は種を取り、果肉を包丁で細かく叩く。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯に2分くらい漬ける。
- ④ キッチンペーパーの上に、ぬるま湯から取り出したライスペーパーをのせる。
- ⑤ ライスペーパーの手前部分に青じそをのせ、上に梅肉を塗り、カツオ、プロセスチーズ、白髪ねぎをのせ、手前・左右の順に折り、クルクルと巻く。
- ⑥ 半分に切って器に盛り、酢醤油を添える。

石の匠通信

2022年夏号

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18号をお届けします！

暑い日が続いています。
今年の梅雨は歴史的短さで、長い長い夏になってしまっています。

今年も家庭菜園で夏野菜を育てていますが、あまりの暑さのせいか、野菜にも元気が無いように見えてしまいます。
暑い日で良いことと言えば洗濯物がすぐ乾くこととビールがおいしいことくらいですね(笑)

まだまだ暑い日が続きそうですが、しっかり食べてしっかり寝て元気に夏を乗り切りましょう！

天体観測をしています！

子どもたちが図鑑や絵本などを見ていて、宇宙や地球のことに興味を持ち始めて、天体望遠鏡がほしいと言っていたので、子どもの誕生日プレゼントとして、天体望遠鏡を購入しました。

私自身、大学受験の時に理科の選択科目で地学を選択していて、宇宙や天体に興味はありましたが、勉強しただけで実際に天体望遠鏡を覗いて見た経験はありませんでした。

なので何を基準に選べば良いのか、値段以外の違いなどが全然わからず、色々調べてからようやく購入に至りました。
説明書を見ながら組み立てましたが、ちょうどその時期は雨が続いていてなかなかチャンスが訪れませんでした(^^;)

一週間くらい経って、ようやく月が見える夜に覗いて見たら、驚く程きれいに覚えて感動しました！感動のあまり、次の日にはスマホをセットして写真を撮れるオプションパーツも購入してしまいました(笑)

少し慣れてきたら、月だけでなく、木星や土星まで見えるようなので、チャレンジしてみたいと思っています。

秋分の日は「お墓参りの日」です！

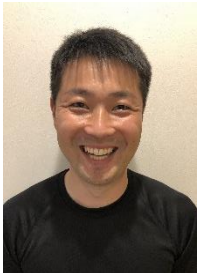
9月23日は秋分の日です。
19日が敬老の日なので、今年は二週続けて三連休になりますね。

秋分の日を挟んで前後三日は秋のお彼岸になります。

やはり春秋のお彼岸はお墓参りに行く方が一番多い日だと思います。
特に秋のお彼岸、秋分の日「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」ことを趣旨として制定された祝日です。

今の自分があるのもご先祖様のおかげですので、墓前にて亡くなった方やご先祖様に思いをはせ、日ごろの感謝の気持ちを伝えましょう。

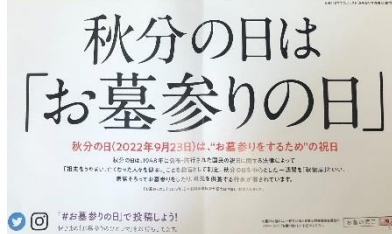
そんなことを頭の片隅において、秋のお彼岸にはお墓参りに行っていただければ、お墓に携わる仕事をしている身として、とても嬉しく思います。秋分の日はずいお墓参りに！



発行者の篠原匠です。
暑さでだいぶ痩せました！



スマートフォンで撮影した月
結構鮮明に撮れて驚きました。



匠の旅行記 ～ グランピング ～

前回までで変わった海外旅行などの話はネタ切れになりましたので(笑)
今回は先日、家族で行った旅行の話を書きたいと思います。

子どもたちの夏休みに入ってすぐ、千葉県のキャンプ施設に行きました。
一番下の子どもがまだ小さいので、今回はキャンプではなく、ちょっと奮発してグランピングにしました。

テントの中にベッドがあって冷暖房が付いていたり、食材や備品が準備されていたりするので、キャンプの良いところだけ出来る感じです。

今回行ったところは、農園も併設していて野菜の収穫体験ができました。
とうもろこしを収穫したのは初めてだったので、実のつき方や収穫方法など、ちょっと意外でとても良い体験になりました。

近くには木に設置されているとてもながーいブランコがあり、子どもはもちろんですが、私と妻の方がはしゃいで乗っていました(笑)

そばには人口の小川があって、とても冷たい水が流れていました。
水遊びってなんであんなにテンションが上がるんでしょうね！
水鉄砲を持つと楽しくなってしまいます(^ ^)

また、その小川のほとりには井戸のポンプがあってキコキコやるとお水が出てきます。

子どもたちにはこれは初めての体験で、始めのうちは不思議がっていましたが、動かして水が出てくるのが楽しいようで、いつまでもやっていました。
本当に声をかけない限りずっとやっていたので、子どもの集中力はすごいものだなあと改めて感じました。



終活ひとくち話 ＜後悔しない生前整理＞

前回に引き続き、「デジタル資産」の整理についてです。

前回はどうなのかがデジタル資産にあたるかについてご紹介しました。
リストアップをした後の作業として、今回は具体的な方法と注意点を記載したいと思います。

◆残すか処分するか、分類する

- ・絶対に残す / 絶対に隠す
- ・できるだけ残したい / できるだけ隠したい
- ・その他（その場で削除するものなど）

「家族に残す重要な情報」や「他人に見られたくないファイル」など、優先度の高いデータから順番に整理していくのがコツです。

絶対に見られたくないデータは専用のフォルダを作り、パスワードをかけておくなどして隠しておくといいでしょ。

◆エンディングノートに記録する

デジタルデータの整理ができれば、ノートに情報をまとめておきましょう。
「重要な情報の格納フォルダやアクセスの仕方」「亡くなったあとのデータの処分方法」などを記載しておく、ご家族の方が格段にわかりやすくなります。

◆注意点

- ・暗証番号やパスワードは記載しない
- ・必要のないデータやアカウントは消しておく
- ・情報を更新する

特に暗証番号やパスワードは紛失した際などにリスクがあるので、直接記載しないようにしましょう。また、情報を一度エンディングノートなどにまとめたら、逐次情報を見直し、更新する習慣を付けましょう。



こんなところにも石！

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

今回は「江戸城の石垣」です。

日本史上最大の城郭と言われ、石垣の石は数十万個に及ぶとか。
東京近郊には石材が採れる場所がなく、現在のような交通網もなかった時代に、重くて大きな石をどこから運んできたのでしょうか。

石を見て見ると、そのほとんどが火山活動で噴出した安山岩で、この石が採れるのは西相模から伊豆半島にかけての地域です。
ここは天然の良港で、石材の積出しに便利だったため、多くの大名が丁場を開き、石を切り出しては船で江戸へと運んだそうです。

この地域の石は**伊豆石**と総称されることもありますが、**小松石**という名称の方が普及しているかもしれません。

現在の墓石の中でも、神奈川県の実鶴町で採掘される**本小松石**は東の横綱と称される石で、関東近郊の寺院墓地では必ず見かける銘石です。

ちなみに明暦の大火(1657年)以降に積まれた天守台や本丸中之門の石垣には、瀬戸内産の白っぽい花崗岩が混ざっているようになっています。



北桔梗門付近の石垣
ほとんどが伊豆半島産の黒い安山岩



黒い安山岩と白い花崗岩が混ざっている天守台の石垣

意外と知らない!？ 仏像あれこれ

○前身は宇宙の創造神・ブラフマー

梵天(ぼんてん)

梵天の前身はバラモン教の最高神・ブラフマー。破壊神・シヴァ、維持神・ヴィシュヌとともに古代インド神話の三大主神の一つです。

梵天は修行時代からブッダに従い、ブッダとともに密接な関係を持つ天で、ブッダの誕生や説法、涅槃などを表す絵には必ず描かれています。

釈迦と梵天の有名なエピソードに「梵天勧請」があります。
悟りを開いたブッダがその難しさから説法をためらっていた時、梵天が熱心に「人々を救済するために説法をしてください。」と進めたそうです。

この説得がなければ仏教は広まらなかっただろうと言われています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 国土を護って立身出世を助ける

○前身は大地を潤す神・インドラ

帝釈天(たいしゃくてん)

「男はつらいよ」で有名な柴又帝釈天(東京都葛飾区)の本尊でもある帝釈天。

古代インド神話に登場する神・インドラが仏教に皈依したものとされています。
仏教に取り入れられた後は釈迦を助けて、その説法を聴聞したことで、梵天と並んで仏教の二大護法善神となりました。

四天王などを配下とし、須弥山の頂上にある忉利天(とうりてん)の善見城に住むとされています。

「動かざる教え」の象徴である象に乗った姿で描かれることが多く、手には金剛杵を持っています。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 国家の安泰と立身出世を助ける

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・ボラカンマネイ・ソワカ

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・インドラヤ・ソワカ

