

11～3月が旬の食材

ホタテ貝



舟の帆に似た貝殻が、殻を立てて海面を移動するという俗信からこの名がついたといわれています。青森から北海道にかけての波の静かな寒海に住み、特有の香りとあま味を持っています。干したものは「干貝（カンペイ）」と呼ばれ、あわび、いりこ、ふかひれとともに中華料理の「四大珍味」です。

●成分

- ▼たんぱく質が豊富で脂肪は少ない。
- ▼遊離アミノ酸のタウリンが多い。
- ▼ビタミンEやビタミンB2、B12を含有。
- ▼鉄分や亜鉛などのミネラル類を多く含む。
- ▼うまみ成分はグルタミン酸やイノシン酸。

●効能

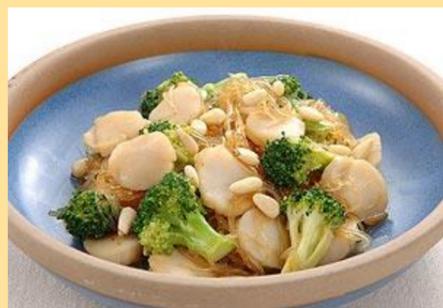
- ▼高たんぱくで低脂肪、さらに脂肪を代謝するビタミンB2の働きで**ダイエットに向く**。
- ▼タウリンはコレステロールを低下させ血圧を正常にする働きがあるので、**高血圧や動脈硬化の予防**に効く。また眼精疲労を取り除く。
- ▼ビタミンEも過酸化脂質の生成を防ぐので、**動脈硬化予防を強化**する。
- ▼鉄分が増血に働き、ビタミンB12が**悪性貧血を予防**する。
- ▼亜鉛が**味覚や臭覚の機能を正常に保つ**。
- ▼グルタミン酸が**脳の働きを高める**。

●調理のポイント

- ▼加熱しすぎるとかたくなるので注意する。
- ▼腸内に毒を持つことがあるので、殻付きの物は貝柱とヒモ以外は食べないようにする。
- ▼ヒモからはよい汁が取れるので、ソースのベースなどに利用するとよい。

抗がん作用や老化防止に有効

ホタテ貝柱とブロッコリーの春雨炒め



◆食材（二人分）

・ホタテ貝柱（生）	5個
・ブロッコリー	1/2個
・春雨（乾）	20g
・オリーブ油	大さじ1
・松の実	大さじ1
・オイスターソース	大さじ1
A { ・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2

- ① ホタテ貝柱は厚みを2～3等分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆで、水気をきる。
- ③ 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、ホタテ貝柱をさっと炒め、ブロッコリー、春雨、Aを加えて炒める。
- ⑤ 器に盛り、松の実を飾る。

石の匠通信

2022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19号をお届けします！

朝晩の冷え込みが厳しい時期になってきました。日中は暖かい日が多いですが、日陰に入ったり、風が強く吹いたりすると寒く感じますね。秋号と言いつつ冬がだいぶ近づいてきてしまいました(笑)

前にも書きましたが、私は寒さに強いタイプなので、冬はそこまで嫌いではありません。クリスマスや年末年始のちょっと浮かれた感じもこの季節独特で良いですね。また、誕生日が12月ということもあり、子どもの頃は無意識に楽しみにしていたのかもしれませんが。

今は三十代も半ばになり、誕生日は普段と変わらない日になりつつありますが、一年無事に過ごせたことに感謝して迎えたいと思っています。



発行者の篠原匠です。12月で35才になります。

お墓の大掃除をしましょう！

今号は少しのんびりしてしまい、年末が近づいていますので、年末→大掃除という連想で、お墓のお掃除の方法をご紹介します。

絶対こうしないとダメということはありませんが、お墓を効率よくきれいにするにはいくつかポイントがあります！

◆お墓掃除の基本は「水拭き」

きれに見える石でも表面にはホコリなどの汚れが付着しています。その汚れを落とすため、お掃除の初めはたっぷり水をかけて汚れを柔らかくしましょう。その後、濡れタオルでこすって汚れを落としていきます。

◆磨いていないところや頑固な汚れには「ブラシ」

汚れが溜まった状態が長く続くと固まってしまったり、石にこびりついたり、簡単には取れなくなります。そんな時は、硬めの毛のブラシを使うのも良い方法です。普通のたわしでも良いですが、金属部分をこすることのないように注意が必要です。金たわしやワイヤーブラシは石を傷つけるので、使わないでください。

◆目地や刻んだ文字の中などの細かい部分は「歯ブラシ」

石と石のつなぎ目の目地部分は水の通り道になるので、一緒に流れてきた汚れのたまり場になります。セメントの目地でもボンドの目地でも歯ブラシでこするときれいになります。また、文字の中の汚れも歯ブラシでこするとよく当たって落ちやすいです。正面の文字のように深い文字の中は毛の長いブラシも併用すると更にきれいになります。

◆それでも落ちない汚れは「プロのクリーニング」

上に挙げた方法でもきれいにならない汚れは専用の道具や洗剤を使わないと落とせない水アカ、コケ、カビなどです。

どうしても落ちない汚れはプロのクリーニングにお任せください！

お墓の汚れが気になる方は「匠通信を見た」とご相談ください！

※クリーニングの施工事例をブログにアップしています。右のQRコードからご覧ください。



匠のブログ



クリーニング詳細

近況報告 ～ 天体観測を続けています ～

前号で天体望遠鏡を購入し、子どもたちと天体観測を始めたことを書きました。前号の段階では、まだあまり慣れておらず、とりあえず一番簡単な月しか見られていませんでした。

購入した望遠鏡だと、木星と土星までは見ることができるとの説明がありましたので、木星と土星を見ることを目標に色々と調べました。

するとその中で、天体観測アプリなるものがあり、それを見れば色々な星が、いつ、どこにあるのか簡単にわかってしまうとのこと！早速ダウンロードして使ってみると、確かに知識がなくても、夜空を見上げて「あれが木星だ」という具合にわかります。素晴らしい！

早速望遠鏡で見てみました。ちょっと慣れが必要でしたが、無事木星も土星も見ることができました。特に土星は特徴の輪がしっかりと見えて、とても感動しました。子どもたちも大興奮でした！

そしてそのアプリからの情報で、11月8日に皆既月食があるとのこと、忘れないようカレンダーに印をつけておいて、観測してみました。

肉眼でもはっきりとわかるほど見た目が変わっていましたが、望遠鏡で見ると、より迫力があって感動しました。

さらに今回は同時に天王星が月に隠れる「天王星食」もあり、惑星食は実に442年ぶりだそうです。そう考えると、宇宙のスケールの大きさを改めて感じるとともに、とてもロマンチックな気分になります。

今まであまり天体ショーは見ることがありませんでしたが、これからはより一層興味を持って見てみたいと思っています。



11月8日の皆既月食の写真です。天体望遠鏡とスマートフォンでも結構きれいに写りました。紙面では見えないと思いますが、天王星も写っています！

終活ひとくち話 <住まいのバリアフリー化>

人生100年時代とも言われる現代。高齢になっても安全・快適な毎日を送っていくためには、住まいのバリアフリー化は欠かすことのできない対策です。終活においては、何事も早め早めの対策が重要になってきます。

まず初めに今回はバリアフリー化を考え始める目安としてのチェックリストを記載します。当てはまる項目は次回以降の解説を参考に早めの対策をご検討ください。

<家中全般>

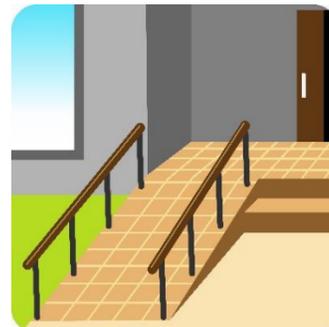
- 2階・3階建ての住宅で暮らしている
- 部屋間の段差に躓いたり、足をぶつけたことがある
- 夜、階段や廊下が暗くて歩きづらい
- 部屋内や廊下を車椅子や歩行補助具を使って移動することが難しそう
- 暖房を切るとすぐに家中が寒くなる

<トイレ・浴室>

- 和式トイレを使っている
- トイレに手すりがない
- トイレや浴室で何か起こった際に、外部へ異常を知らせることができない
- 浴室への出入口の段差が高いと感じたことがある
- 浴室の床で滑ったこと・滑りそうになったことがある
- 浴槽のまわり・出入口に手すりが設置されていない
- 服を脱いで浴室に入ると、身震いがする

<玄関>

- 玄関のドアスペースが狭い
- 玄関と軒先に手すりがついていない
- 玄関から部屋にあがる際、足腰がきつくなってきた



こんなもの作ってみました！匠の作品！

花を活ける花器を作ってみました。以前、白い御影石の平たい水盤を作ったことがありましたので、今回は緑がかった色の石を使って、丸っこいものを作りました。

ちょうど使っていない石の部品があったので、その形や磨きを生かしました。

まずは形を作って、花を活ける剣山を入れられる程度の穴をあけます。穴あけ機で穴をあけますが、石が小さく穴をあける最中に動いてしまうため荷締めバンドでしっかりと固定して作業を行います。

穴をあけたところで、完成とするつもりだったのですが、なんとなく見た目がさみしい感じがしたので、模様を付けることにしました。

ビシャンという道具で、磨いたところに傷を付けるようなイメージで叩いていきます。

磨いたところをメインに出したかったので、下のほうを叩いて、上に向かってグラデーションになるよう石の肌を出しました。

磨いた石ももちろんきれいで良いですが、個人的には石の肌の自然な色と風合いがとても好きです。



穴あけの作業中です。どこが石なのか分かりづらいですね(^^;)

意外と知らない!? 仏像あれこれ

○きらびやかな装飾で美を司る女神

吉祥天(きちじょうてん・きっしょうてん)

ヒンドゥー教の女神であるラクシュミーが仏教に取り入れられ、福德を司る女神となったのが吉祥天です。

仏教においては、毘沙門天の妃とされており、自身の美しさから美を司る仏尊としても崇拝を受けています。

彫刻、画ともに鮮やかな色で、華やかな装飾が施されたものが多く、中でも浄瑠璃寺(京都府)の吉祥天女立像は秘仏とされ、美しい厨子に納められています。

吉祥天は唐代の中国風の衣装をまとい、左手にはどんな願いも叶えるという「如意宝珠」を持っています。

また、右手には願いを叶えるという意志を表す「与願印」を結んでいます。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・マカシリヤエイ・ソワカ

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 浄財と五穀豊穰、福德をもたらす

○8本の腕に武器を持つ勇ましい女神

弁才天(べんざいてん)

ヒンドゥー教における豊穰をもたらす河の女神サラスヴァティーが前身で、そこに智慧の女神ヴァーチが結合して誕生したとされています。

仏教に取り入れられた後は学問、音楽、話術の神となっています。

姿の特徴は8本の腕に武器を持つことです。女神でありながら武器を持つ理由は、勇ましく敵を倒したというインド神話時代の名残のようです。

弁才天信仰は奈良時代から始まっていますが、長らく吉祥天と一対でした。日本で「弁天五部経」が作られた中世以降、独尊として信仰されるようになり、中小の寺院が作られ人気が高まってきました。

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 学問、音楽、話術の才能を開花させる

