

3~4月が旬の食材 ひじき



古来より食されてきた海藻類。縄文・弥生時代の河洞遺跡(高知県)から、ひじきらしい海藻が付着した土器片も発掘されています。北海道南部から九州までの外海に面した岩礁に分布し、早春から旬を迎えます。

●成分

- ▼カルシウム、鉄、食物繊維が豊富。
- ▼カリウムやマグネシウムのミネラルも含まれる。
- ▼必須微量元素のヨウ素やマンガンを含有。

●効能

- ▼カルシウムが骨や歯を丈夫にし、**イライラを鎮め精神を安定させる。**
- ▼マンガンは**カルシウム吸収を助ける**働きがある。
- ▼カリウムが体内の余分な塩分を排出し、食物繊維が血中コレステロール値を下げるので、**高血圧や動脈硬化の予防に有効。**
- ▼鉄分が**貧血を予防**する。

●調理のポイント

- ▼水がきれいになるまで何度も洗う。たっぷりの水に約1時間漬けて戻す。
- ▼ひじきの鉄分は吸収が良くないが、ビタミンCと一緒にすると吸収が良くなるので野菜と一緒に調理すると良い。
- ▼たんぱく質と結びつくと吸収が良くなるので、油揚げと炒めたり、大豆と合わせて煮ると効果的。

動脈硬化や脂質異常の予防に働く

ひじきの深川煮



◆食材 (二人分)

- | | |
|----------|------|
| ・ひじき(生) | 100g |
| ・アサリのむき身 | 60g |
| ・ごぼう | 40g |
| ・しょうが | 1/2片 |
| ・ごま油 | 大さじ1 |
| A { | |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |

- ① ひじきは水洗いし、ザルに上げて水気をきる。
- ② アサリのむき身はさっと水洗いし、ザルに上げて水気をきる。
- ③ ごぼうは皮をこそげ、ささがきにして水に放し、水気をきる。
- ④ しょうがは皮をこそげ、細切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、①、②、③、④を炒める。
- ⑥ 油が全体になじんだらAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮る。

石の匠通信

2023年冬号

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20号をお届けします！

今年の冬は寒い日が多いですね。受験シーズンですので、受験生も体調管理が大変そうだと、先日のテレビ番組でも言っていました。

人生の進路選択という緊張も相まって、当日を万全の状態を迎えるのは本当に大変なことだと思いますが、やってきた事を出しきれるといいなと思います。頑張れ受験生！



発行者の篠原匠です。春が待ち遠しいですね！

自分の時はどうだったかと思い返してみると・・・

高校受験の時はインフルエンザが流行していて、当日一緒に会場に行こうと約束していた友達がインフルエンザに罹ってしまい、急遽一人で行くことに。当時はスマートフォンもなく、乗り換えや最寄り駅からの地図を印刷して持っていくような時代で、友達任せだった私は焦った覚えがあります(笑)

また、大学受験のセンター試験の時は、前日に大雪が降り当日も雪が積もっていました。幸いにも会場が自転車で10分ほどの会場だったので、気を付けて行く程度で済みました。

雪は止んでいましたが、とても寒い日で、お昼に熱いスープを飲んだら熱すぎて口の中をやけどしたのを覚えています。

試験の内容などは忘れ去っていますが、くだらないことって結構覚えているものですね(^^) ;)

卒業シーズンに思い出す話

寒い冬が終われば春の訪れとともに卒業シーズンですね。卒業シーズンというと中学校の時の先生がしてくれた話を思い出します。

“人の一生を100年、一秒に一人ずつと出会うと仮定しても、一生で出会える人というのは約30億人です。一秒に一人に出会うというのはもちろん無理な話で、そんなペースで仮定しても、世界中の人と出会うことはできません。

実際にはもっとずっと少ない数の人としか出会えないはずですので、それだけ一生の時間というのは限られている短い時間とも言えるのではないのでしょうか。人生で出会えた人というのは、出会ただけでも貴重な人で、その中でも時間や場所などを共有できた人は本当にほんの一部の限られた人です。

そうした人との思い出を大切に胸にしまって、これから新しく出会える人との出会いに期待を抱いて、人生を歩んでいってほしいと思います。”

こんな話でしたが、これを聞いた中学生の頃は、そこまで実感が湧きませんでした。その後、人生を歩むに連れ、人との出会い、縁というものを深く実感するようになったような気がします。

この後の人生でも出会いはあると思いますが、一つ一つの出会いを貴重なものと考えて大切にしていきたいと思っています。

また、こうしてこれをお読みいただいている皆様との出会いも、限られた時間の中で頂いた貴重なご縁だと思いますので、これからも大切にさせていただければと思います。



縁に感謝！

接着剤の勉強会に参加してきました！

前にも書いたことがあると思いますが、私は埼玉県石材業協会青年部という業界団体に所属しています。

そこでは主に情報交換や知識・技術の研鑽、親睦交流などを行っています。

先日は「墓石用接着剤の正しい使い方」と題し、接着剤メーカーの方をお招きして、接着剤について様々なことを教えていただきました。

お墓の工法として、従来はセメントやモルタルを使用した据付け方が一般的でしたが、最近では石材用接着剤(耐震ボンド)を使用した据付け方が多くなっています。

特に東日本大震災以降は墓石も耐震施工という面が注目されるようになり、弊社でもそのお墓の状況に合わせた耐震施工を行っています。

そんな耐震施工ですが、耐震ボンドでの接着などが採用され始めてまだ20年程ということもあり、経年による変化や有効性については精度の高いデータがありませんでした。

もちろんメーカーの試験データはありますが、実際の環境では正直未知数なところがありました。

自社施工、他社施工問わず色々なお墓を外から見る限り、目地部分の劣化はどのお墓でも多かれ少なかれあるようです。

一方、解体しないとわからない内部については、適正な施工をしていれば、そこまでの劣化はないように見受けられます。

そうした知識、経験を踏まえ、弊社で施工したお墓については今後、施工後一定期間が経過した際には、メンテナンスとして目地部分の接着剤の打ち替えのご案内をさせていただこうと考えています。

住宅などでは当たり前のメンテナンスですが、**お墓も適切なメンテナンスをした方が長く良い状態が続きます**ので、その際には是非前向きにご検討いただければと思います。



耐震ボンドによる目地施工の様子



終活ひとくち話 <住まいのバリアフリー化>

今回はバリアフリー化を考え始める目安(チェックリスト)を記載しました。

今回以降は各所のバリアフリー化について、対策をご紹介します。

当てはまる項目があった場合は、対策を調べる、見積を取るなど、早めにバリアフリー化の検討を開始しましょう！

今回は **室内・廊下の段差の解消** についてです。

目立たない小さな段差の場合、注意をあまり注いでおらず、小さい障害物であることで油断しがちです。2cmほどの段差が最も転倒リスクが高いと言われていますのでつまづき始めたら段差を解消しておきましょう。



ちょっとした段差こそ注意が必要です！！

◆敷居をカット

段差となっている敷居を取り除き、周囲の床と同じ高さになるよう調整しフラットにします。

削った部分は木を埋め込み、目立たないよう化粧処理を行うこともできます。最もポピュラーな段差解消リフォームの方法です。

◆スロープの取り付け

スロープ状のパーツを敷居に取り付けて、つまづきにくくするための施工方法もあります。

費用を抑えることができますが、段差自体を解消するのではないため、傾斜として障害物は残ります。

引き続き注意をするとともに、あわせて傾斜部分の滑り止めの対策も必要です。



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「**日本銀行本店**」です。

日本銀行本店は7年の歳月をかけて、1896年に竣工した建築物で国の重要文化財に指定されています。

1階部分はほぼ完全な石造りで、2～3階部分は内側にレンガを積み、外側に薄く切った石を貼り付けてあります。当初は総石造りとする計画でしたが、工事開始後に起きた美濃地震の被害状況を見た設計者の辰野金吾が2～3階部分をレンガ造りとする設計に変更しました。

ところがこれを聞いた当時の川田総裁が「総石造りとして承認を得たのに株主たちに対して申し訳が立たぬ」と激高したため、苦肉の策として薄く切った石をレンガに貼り付けることになりました。

1階部分の外壁は岡山県産の**北木石**という花崗岩、2～3階部分は**白丁場石**という神奈川県産の安山岩が使われています。

北木石は堅い石で、1階部分の工事は予定より大幅に遅延しました。そうした事情もあり、北木石よりも加工がしやすく、白っぽい色の白丁場石が採用されたのではないかとされています。



よく見ると上と下で雰囲気違います



北木石の丁場(採石場)「石切りの渓谷展望台」として一般公開されています

意外と知らない!? 仏像あれこれ

○家と商売を繁栄させる「大黒さま」

大黒天(だいこくてん)

大黒天は七福神の一人で、家と商売の繁栄をもたらす「大黒さま」として親しまれています。

もともとは三つの顔と六本の腕を持ち、恐ろしい忿怒の表情でした。しかし、時代とともに招福の面が強調され、大きな袋を肩から背負い、宝を出す小槌を持った穏やかな表情になりました。

七福神に加えられたのは中世以降のことで、「だいこく」という音と大袋を担ぐ姿が、国づくり神話の神である「大国主命(おおくにぬしのみこと)」と共通していたため、神仏習合思想によって同一視された影響と考えられています。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・マカキャラヤ・ソワカ

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 富が得られ子孫も繁栄する



○生涯をかけて釈迦如来を護る

金剛力士(こんごうりきし)

「仁王様」として親しまれている金剛力士像は釈迦如来の俱生神です。元々は「執金剛神」という一神でしたが、仏の聖域を仏敵の侵入から防ぐにあたり、二体に分れ金剛力士となりました。

口を開いたものを「阿形(あぎょう)」、口を閉じたものを「吽形(うんぎょう)」といいます。「阿」と「吽」の2文字は始まりと終わり、万物の一切を表す意味があるといわれています。

ちなみに、息がぴったりと合い、意志の疎通が出来ていることを「阿吽の呼吸」と呼ぶのは、金剛力士が由縁とされています。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
長過ぎてここに入らないので省略させていただきます(^^;)

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 病気を治して健脚になる



阿形

吽形