

6～9月が旬の食材

オクラ



成長の早い野菜で、日本には江戸の末期に渡来しましたが、普及したのは1965年頃からです。独特のヌメリを持ち、古代エジプトでは紀元前2世紀から栽培されていたとの記録がある歴史の古い野菜です。ヨーロッパでは「レディス・フィンガー」と呼ばれ人気があります。

●成分

- ▼水溶性食物繊維のペクチンやガラクトサン、アラバンなどの粘質性の多糖類を多く含んでいる。
- ▼カルシウムや鉄などのミネラルや、カロテンやビタミンCも含んでいる。

●効能

- ▼食物繊維が腸の働きを整え、悪玉コレステロールを吸収するので便通を良くして便秘を解消し、大腸ガンを予防する。
- ▼ペクチンは血糖値の上昇を抑える働きがあるので糖尿病の予防に有効。
- ▼ネバリ成分が胃の粘膜を守るので胃潰瘍予防にも効果がある。

●調理のポイント

- ▼たんぱく質の吸収を高める働きがあるので、たんぱく質と一緒に調理するとよい。
- ▼ヘタの部分に苦みがあるので、切り落としてから調理する。新鮮でやわらかいものはヘタを取らなくても大丈夫。
- ▼塩で表皮をこすり水洗いすると、表皮の毛が取れて食べやすくなる。
- ▼じっくり加熱するとヌメリが取れる。

ねばねばオクラで食欲増進

オクラの肉巻き ～おろしポン酢添え～



◆食材（二人分）

- | | |
|---------|------|
| ・オクラ | 8枚 |
| ・豚肉の薄切り | 8枚 |
| ・塩 | 一つまみ |
| ・こしょう | 少々 |
| ・大根 | 適量 |
| ・ポン酢 | 適量 |

- ① オクラは塩をこすりつけ流水で洗う。上のなり口を切り落とし、硬い額を包丁でくるとむく。
- ② 肉を広げ斜めにオクラを置き、くるくるっと巻きつける。
- ③ 耐熱容器に並べ塩こしょうをして、電子レンジ500Wで3～4分加熱する。途中、加熱むらをなくすため上下をひっくり返す。
- ④ 大根の皮をむき、おろして、ポン酢と一緒に添える。

石の匠通信

2023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21号をお届けします！

新緑の気持ち良い季節です。
暖かい日が増えて過ごしやすい時期ですね。

花粉もだいぶ落ち着いてきました。というのも私はスギの花粉よりもヒノキ、ブタクサの方がアレルギー反応が強くなるので、四月五月頃まではくしゃみや鼻水が結構出ています。

今年は長男と次男も花粉症の症状が出てしまったようで、鼻水が出たり、目がかゆかったり、大変そうです。

次男が小学校に入学しました！

この春から次男も小学生になりました。

長男とは二歳差なので、四年間一緒に通うことになります。
私の住んでいる地域では、朝は通学班があって、近所の子たちで集まって学校まで歩いていきます。

次男も長男と一緒に学校まで行けるので、心強いみたいです。
長男も当初は色々面倒を見てあげたい思いがあったようで、お互いに良かったかなという気はします。
学校生活にもだいぶ慣れてきて、ひとまずは安心しています。

ちなみに子どもたちが通っている小学校は私の母校でもあります。
私が実家の近くに住んでいることもあり、同じ小学校になりました。

先日、入学式で久しぶりに小学校の中に入りました。(長男の時はコロナの影響で保護者の付き添いは一人までとなっていたので、妻のみ式に参加していました。)

懐かしさを感じながら歩いていると、何気なく歩いていた廊下に私の代の卒業制作が飾ってあることを発見しました！
その中に自分が彫刻刀で彫った木のパネルを発見し、思わず歓喜してしまいました(笑)

これってなかなか珍しい体験ですよ！
小学校の同級生に会うことがあったら話そうと思っています。

学校の話の流れで・・・

私事ばかりで恐縮ですが、子どもたちが通うことになる中学校は私と妻の母校でもあります。
実は妻は中学校の同級生でした。
そのため妻の実家も近所で、何かあるたびに頼らせてもらっています。

子どもたちからすると、おじいちゃんおばあちゃんの家がどちらも近いので、夏休みの帰省みたいなものはまったくありません(笑)

かくいう私も父方の祖母は同居していましたが、母方の祖父母も足立区の竹ノ塚に住んでいたため、同じようなものでした。
しょっちゅう会っていただけで、祖父母と会うことに特別感はなかったですが、よく遊んでもらいましたし、本当にお世話になったなあと思最近しみじみ思います。



発行者の篠原匠です。
墓地で声をかけていただくことが多くなりました！
ありがとうございます！



皇居と東京駅に行きました！

四月の下旬に上の子ども二人と過ごす日があったので、普段はあまり乗らない電車に乗ってどこかに行こうという話になりました。行き先を色々考えた結果、せっかく電車で行くなら都心方面、それなら皇居に行くのはどうかと子どもに聞いてみましたが、反応はイマイチ・・・

少し前にお城や歴史に興味を持っていた長男に江戸城の魅力を伝え、次男には上野の博物館にも行きたいという交換条件を出されながらも、無事説得に成功しました(笑)

私の前職の職場が皇居隣の半蔵門だったので、千鳥ヶ淵の公園で花見をしたり皇居ランをしたことはありましたが、じっくりと見たことはありませんでした。

そんなこんなで行って見たところ、予想を超える素晴らしさがありました。

残っている石垣や門の重厚感、天守台の高さと大きさには圧倒されました。また、都心にありながらもビルを向こうに見た綺麗な芝生の広場やお庭の静謐さにも感動しました。もっと早くに来れば良かったという思いとまた来たいという思いを強く感じました。

そして当初の予定にはなかったのですが、皇居の周りを歩いている時に、たまたま東京駅が目に入り、子どもに教えたら東京駅から電車に乗りたいと言われたので、正面から東京駅を見に行きました。(それもあって、右側のコーナーでは東京駅を取り上げてみました)

その後は東京駅から電車に乗って、上野の国立科学博物館に行きましたが、皇居観光で歩き回ったのでとにかく足が疲れてしまっていました。あまりあれこれ見て回れるような状態ではなく、予定よりはだいぶさらっと回って帰路に就きました。

帰って歩数計を見たら二万歩を超えていたので、子どもたちは相当疲れたと思います(^_^;)



終活ひとくち話 <住まいのバリアフリー化>

各所のバリアフリー化について、対策をご紹介します。今回は **階段のリフォーム** についてです。

階段での転落事故は大けがに直結します。階段の上り下りに不安がある場合は早めに対策を行うことが重大事故の防止につながります。

◆手すりの取り付け

普段は使わなくても平気という方も、何かの拍子につまづいたり滑ったりした時につかまれる場所があるのは大きな安心につながります。費用もそれほど高額ではありませんので、対応しやすい改良工事です。



◆足元照明の取り付け

市販のコンセントに取りつけるタイプの物なら数千円から対策できますが、上り下りの妨げになることもあります。

リフォームでコンセント自体にセンサーライトがついた物を設置したり、階段の複数個所に照明をつけたりすると、より快適な設備にすることができます。



高齢になると2階・3階に行くことが負担になり「上がることさえもなくなった」という方も少なくありません。

2階に重い荷物をしまっておくと、それが必要になった時に容易に取りにいくことができなくなるケースもあります。2階は使えなくなることも見越して、収納方法についても考えておきましょう。

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「**東京駅・丸の内駅舎**」です。

辰野金吾の設計により、1914年に竣工した近代建築で、2012年に創建当時の姿に復元された東京の玄関口です。

赤煉瓦に目を奪われがちですが、1階の腰壁と玄関周りは岡山県産の**北木石**、窓周り、柱頭飾りなどは茨城県産の**稲田石**が使われています。

そして、赤煉瓦や白い花崗岩の存在感に負けることなく、重厚な雰囲気を出しているのは黒い屋根ではないでしょうか。

なんと屋根に使われているのは瓦ではなく、石巻市雄勝町産の**雄勝石**という石です。雄勝石は泥が固まってできた「スレート(粘板岩)」という岩石の一種で、硯に使われる石というと想像しやすいかと思います。

実はこの雄勝石、復元のために保管されていた約6万枚が、2011年の東日本大震災による津波で流されてしまいました。

それによって雄勝石の使用は中止となりそうでしたが、4万5000枚をなんとか回収し、すべて洗浄したうえで駅舎の屋根に用いられました。



赤煉瓦と黒い屋根が絶妙にマッチしています



駅前の遊歩道は稲田石の石畳が敷かれています

意外と知らない!?! 仏像あれこれ

○子どもの息災、福德を司る

鬼子母神(きしもじん)

鬼子母神は元々たくさんの子を持つ母でありながら、他人の子を奪って喰らう鬼子母でした。鬼子母に子を奪われた人間たちがブッダに助けを求めたところブッダは鬼子母の一子を神通力で隠しました。

自分の子が消えたことに気づいた鬼子母は世界中を七日間探し回ったものの発見することがず、ブッダに助けを求め、ブッダの導きに従って仏教に帰依し、子どもを守る善神になったとされています。

仏教に取り入れられてからは子供の健やかな育成、安産にもご利益があるとして広く信仰されるようになりました。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・ドドマリキヤキティ・ソワカ

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 安産と子育てに益あり



○帝釈天と戦い続ける激烈な戦闘神

阿修羅(あしゅら)

阿修羅は古代インドではもっとも戦闘的とされる神で、戦いの絶えない修羅世界の鬼神たちの総称が阿修羅とされているほどでした。阿修羅の姿は、三つの面と六本の腕を持って描かれます。

阿修羅といえば帝釈天との戦いが有名です。帝釈天に娘を強引に奪われた阿修羅は、戦いを挑むも敗れてしまいます。

それでも阿修羅は蘇っては戦いを挑み、今もなお戦いを続けているといえます。凄惨な戦いの現場を「修羅場」と言いますが、由来はこの阿修羅と帝釈天の終わりなき戦いにあるとされています。

●真言(この仏像に祈るときに唱える言葉)
オン・アスラ・ガーラ・ラヤーン・ソワカ

●この仏像に祈ると得られるご利益
⇒ 障害が取り除かれる

