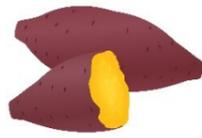


9～11月が旬の食材

さつまいも



原産地は中央アメリカ、南メキシコといわれ、日本には17世紀初頭に鹿児島と長崎・平戸に伝来しました。栄養価が高くカロリー効率が高いので少量で満腹感が得られ、ダイエットにも向く食材です。

●成分

- ▼糖質が約30%を占め、糖質の80%はデンプンで、残りはショ糖、ブドウ糖、果糖など。
- ▼食物繊維とカリウムが豊富。
- ▼ビタミンCはいも類の中ではトップの含有量で、ビタミンEも多い。
- ▼白い乳液のようなものはヤラピンという成分。
- ▼橙色はカロテンで、色の濃いものほどカロテン含有量が高まる。

●効能

- ▼ビタミンCが風邪を予防し、シミやソバカスを防ぐ。
- ▼食物繊維は腸管で吸収されずに便をやわらかくする働きがあり、ヤラピンと一緒に便秘の解消に効果を発揮するので、大腸がんの予防に優れている。
- ▼ビタミンEが酸化脂質を抑え老化防止に働く。

●調理のポイント

- ▼アクが強く空気に触れると変色するので、切ったらすぐに水に放すとよい。
- ▼ビタミンCは熱を加えても破壊されにくいので、加熱料理にも向いている。丸ごと加熱してから切ると、ビタミンの損失が少なく済む。
- ▼皮にも栄養素が豊富に含まれているので、皮も利用するとよい。
- ▼甘みを生かすなら、じっくり加熱するとよい。
- ▼寒さに弱いので、冷蔵庫での保存には向かない。15℃位の温度が保存に最適。

豊富な食物繊維とカリウムが、腸と血圧を健康に保つ

さつまいもとプルーンのワイン煮



◆食材（二人分）

- | | |
|------------------|--------|
| ・さつまいも | 200g |
| ・プルーン(生) | 6個 |
| ・白ワイン | 1/2カップ |
| ・はちみつ
(砂糖でも可) | 大さじ1 |

- ① さつまいもは1cm幅の輪切りにし、水に放してから、水気をきる。
- ② プルーンは半分に切り、種を取る。
- ③ 鍋にさつまいも、プルーン、白ワイン、はちみつを入れ火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にし、20～25分ことごと煮含める。

石の匠通信

2023年夏号

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22号をお届けします！

今年の夏は暑い日が多いですね。

ここ数年で35度を超える日も珍しくなくなりました。そんな暑さがまだ夏に慣れていない梅雨明け早々の時期に来てしまうので体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。

かくいう私の家でも、夏風邪が猛威をふるい、子どもが相次いで40度を超える熱を出し、妻も高熱を伴う風邪を患っていました。

夏休み突入から二週間ほどの間は誰かしら体調が悪く、計画していたお出かけもことごとく延期になってしまいました。

残暑の体調管理も難しいですが、しっかり寝て食べて残りの夏も元気に過ごしていきましょう！



改めて自己紹介！

おかげさまでこの「石の匠通信」も今号で第22号、発行開始から五年以上が経過し、途中の号からご覧いただいている方もたくさんいらっしゃいます。

創刊号では自己紹介などもしましたが、改めて自己紹介をさせていただきたいと思います。

私ども篠原石材は埼玉県草加市の石材店で、親子2人で仕事をしています。

65年ほど前に創業し、現社長の雅之が2代目、匠が3代目になります。30年前まで足立区に会社があったので、今でも足立区を中心に仕事をしています。

篠原雅之（しのはらまさゆき） 60歳

高校卒業後、家業に入り石屋暦は42年になりました。18才から見習いとして修行を始めましたが、22才の時に突然父が亡くなり、いきなり親方という立場になりました。

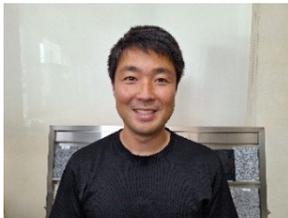
石屋という肩書きは変わりませんが、当時と今では仕事の内容もだいぶ変わり、世の中を取り巻く状況も大きく変わりましたが、たくさんの方に支えられ、おかげさまで仕事を続けることができています。



篠原匠（しのはらたくみ） 35歳

妻と子ども3人(8歳、7歳、1歳)の5人家族です。子どもが全員男の子なので、家の中は良く言えばとてもにぎやかで、楽しい毎日を過ごしています。

大学卒業後、インターネット証券の会社を経て、26歳から石屋の仕事をしています。証券会社というと、よく「上がりそうな株があれば教えて」と言われますが、それがわかれば石屋はやっていません(笑)



頂いたご縁を大切に、小さいことでも気軽に聞いていただける関係を保ちたいと思い、五年前からこの「石の匠通信」を発行しています。

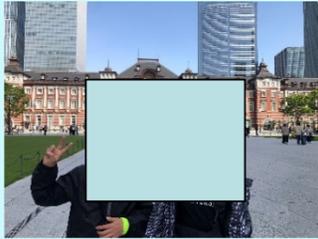
～自己紹介の続き～

発行者である私、篠原匠の自己紹介をもう少しさせていただきます。前に読んだ方もいらっしゃるかもしれませんが、お付き合いください。

小学校一年生から四年生まで少年野球をやっていました。年上の人たちに混ざっていたので、練習が結構ハードで、練習の次の日はいつも筋肉痛がひどかった記憶があります。

五年生からはバスケットボールを始めました。チームが強かったこともあり、練習は野球以上に辛かったですが、やればやるほど上手くなるのが楽しかったです。中学高校と部活動でもバスケットを続け、高校三年生の最後の大会では全国大会の舞台でプレーできたことは良い思い出です。

今でも週に一度、中学校の体育館を借りてバスケットを続けています。

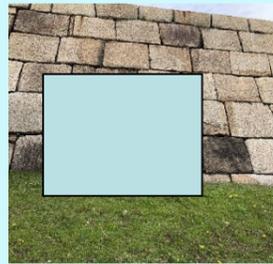


大学四年生の時に世界一周(十ヶ国)の一人旅をしました。夏休みの二ヶ月間で行ったため、今思えばかなり弾丸の日程でしたが、大きなトラブルもなく、予定通りに帰ってこられました。

一番楽しかったのは南米のボリビアで、「天空の鏡」で有名なウユニ塩湖に行きました。私が行ったのは乾季だったので鏡にはなっていませんでしたが、他では見られないとてもきれいな景色でした。

また、インドのタージマハルはそこまでの道のりがとても大変だったこともあり、見た瞬間に感激したのを覚えています。今思えば石の建造物をもっとちゃんと見ておけば良かったと後悔しています。

趣味はジグソーパズルと読書です。日中は子どもがいてにぎやかに過ごしているので、子どもが寝た後、黙々とパズルをやったり、静かに本を読んだりするのが楽しみになっています(笑)



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 **ゆとりある生活空間へのリフォーム・リノベーション** についてです。

廊下や間取りにスペースのゆとりがないと、将来的に車椅子や歩行補助具を使うことになった際に、家で生活を送ることが困難となる可能性があります。家を建て替える選択肢もありますが、今のお住まいをリノベーションや拡張リフォームすることで、動線の改善、間取りの変更・拡張をすることが可能です。

◆壁や扉を取り払う

壁を取り払うことで、スペースを広く使えるようになり、生活動線を改善できます。また、扉があった部分を開け放すことで、扉の開閉の必要がなくなり車椅子でも行き来がしやすくなります。

◆スケルトンリフォーム

スケルトンリフォームとは、柱や梁など構造上重要な骨組みだけを残した状態まで解体して行うリノベーションのことです。

動線の改善や段差の全面解消はもちろん、トイレや浴室を広く使うための間取りの見直しまで、抜本的に改修し、バリアフリー住宅として刷新させることができます。

◆2階建てを平屋にする減築リフォーム

1階だけで生活をするために適した設計で家を作り変える「減築リフォーム」という手段もあります。

間仕切りや段差を少なくすることができるうえ、耐震性の向上や固定資産税の節税、メンテナンス費用の削減をはじめとする、生活動線の改善以外のメリットも期待できます。



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「**東京都庁第一本庁舎**」です。

東京都庁は丹下健三により設計され、1990年に完成した超高層ビルです。都庁第一庁舎は、徹底的に左右対称になっており、ゴシック建築を代表するパリのノートルダム寺院をモチーフにしたといわれています。

完成当時からその形、デザインに賛否はあるようですが、外壁全体に石材が使われており、高層ビル群の中にあっても異彩を放っています。

濃淡二種類の石材が形作る幾何学的パターンによって、濃い色の石が遠目からは窓のように見えて、本物の窓との連続性もたらされています。

柱と梁、障子や襖といった日本の伝統性と、IC回路のような先進性をイメージして作られたそうですが、こうした石材の使い方は高層ビルの外壁としてはきわめて異例なものです。

石材で覆っている面積は約11万㎡にもなり、膨大な量の石材が必要でした。そうした事情もあってか、使われている石材はいずれも外国製で、白っぽい石はスペイン産の**グリスペルラ**、濃い色の石はスウェーデン産の**スウェディッシュマホガニー**という石です。



副都心のランドマーク
左右対称のデザイン



近くで見ると左右対称の
幾何学パターンが良く見えます

栃木県で行われた勉強会に参加してきました！

六月に栃木県で行われたワークショップと勉強会に参加してきました。そのワークショップは「いのちの積み木」という積み木を使って、ご先祖様への感謝の気持ちを感じ育てるという目的で行われるワークショップでした。

■いのちの積み木とは？

いのちの積み木は、目に見えないはずのご先祖さまを「見える化」した積み木です。

いのちの積み木は5段の重なりからなり、

一番下が16人のひいひいじいちゃんといいばあちゃん。
下から2段目が8人のひいじいちゃんといいばあちゃん。
下から3段目が4人のおじいちゃんとおばあちゃん。
下から4段目がお父さんとお母さん。
そして一番上が自分になります。



お子さんやお孫さんがいらっしゃる方は、自分を親だったり祖父祖母に置き換えて考えることもできます。この中の誰かの積み木を抜くと、その上に重なっている人たちは崩れ落ちてしまいます。

(いのちの積み木ホームページより <https://senzo.inotinotsumiki.com/>)

つまり、ご先祖さまのうち**誰か一人だけでも**いなくなったら私たちは存在していないこととなります。そう考えると、今自分が生きていることはとても貴重なこと、ありがたいことに思えてきませんか？

私たちが、今生きているのはご先祖様から受け継がれた命があるから。

当たり前と思ってしまう私たちが生きているこの一瞬一瞬は、とてもありがたいものです。

お盆、お彼岸とご先祖様への思いを馳せるこの時期に、改めてご先祖様への感謝の気持ちを感じて日常を過ごしていきたいものです。

