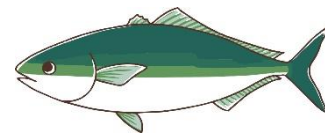


12～1月が旬の食材

ブリ



日本全土の沿岸に広く分布し、スズキやボラとともに出世魚といわれ、成長に伴い名が変わる回遊魚です。晩秋から春にかけて北海道から南下してくるものは「寒ブリ」と呼ばれ、産卵に備えてよく太り脂も乗って美味といわれています。

●成分

- ▼良質なたんぱく質と脂質を含んでいる。
- ▼不飽和脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含有している。
- ▼ビタミンA、E、B1、B2、B12を多く含んでいる。
- ▼鉄分やナイアシンも含み、血合いの部分にはビタミンやミネラルが多く、タウリンも豊富に含有されている。

●効能

- ▼ビタミンEは不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、**動脈硬化や老化を防止**する。
- ▼ビタミンAは目に栄養を与え粘膜や皮膚を丈夫にするので、**目の疲れを取り、風邪を予防し肌荒れを防ぐ**。
- ▼ビタミンB2はDHAやEPAの働きと一緒に**動脈硬化を防ぎ、血栓の発生を抑える**。
- ▼鉄分は体内での吸収に優れたヘム鉄で、ビタミンB12と一緒に**悪性貧血を予防**する。
- ▼タウリンがコレステロールの**代謝促進や肝臓強化に優れた効果**を発揮する。

●調理のポイント

- ▼脂質が多く焦げやすいので、遠火で焼くとよい。
- ▼焼く時は、油を少なめにする。
- ▼血合いの部分には吸収のよい鉄分が豊富に含まれているので、積極的に取るとよい。

増血作用が高まり血行がよくなる

ブリの梅肉青じそ揚げ



◆食材（二人分）

- | | |
|----------|----------------|
| ・ブリ（切り身） | 1切 |
| ・梅肉 | 小さじ1 |
| ・青じそ | 8枚 |
| ・小麦粉、片栗粉 | 適量
(2:1の割合) |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・レモン | 適量 |

- ①ブリは青じそで包めるくらいの薄い削ぎ切りにする。
- ②ブリの削ぎ切りは2切れを1組とし、間に梅肉を薄く塗り、青じそにのせて巻く。
- ③ボウルに小麦粉と片栗粉を入れ、冷水を加えて衣を作る。
- ④揚げ油を170℃に熱し、②を③の衣にくぐらせ、揚げる。
- ⑤器に盛り、レモンを添える。

石の匠通信

2023年秋号

篠原石材工業有限会社

埼玉県草加市苗塚町325-2

TEL: 048-928-6652

http://shinoharasekizai.com



「石の匠通信」第23号をお届けします！

長い夏が続いていたかと思ったら、それを取り戻すかのような気温差で体調管理が大変ですね。これが皆様のもとに届く頃には、季節通りの天候になっていることと思います。

寒暖差がある季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすくなりますので、できる限りの対策をして乗り越えたいものです！



発行者の篠原匠です。この時期、朝は寒いけど動くとき暑いという気候で服装に悩みます(^^;)

子どもが野球を始めました！

少し前になりますが、今年の夏から長男(小三)と次男(小一)が小学校の野球チームに入りました。

今年春のWBCが開催されている時に、ルールもわからないながらテレビの前で日本を応援していました。

優勝の興奮や各選手の活躍を目にして、長男が野球をやりたいと言いだし、練習体験に付いていった次男もすっかりやる気になって始めることになりました。

前号にも書きましたが、私も一年生～四年生まで野球をやっており、なんと子どもたちも私が入っていたチームと同じチームで野球をやっています！

そのチームは今年設立から50年という、とても歴史の長いチームです。そんな歴史があるとは全く知らず、子どもが入ってからそれを聞いてびっくりしました(笑)

毎週土日に練習や試合があって、いつも週末を楽しみにしています。家の中でも柔らかいボールで壁あてをしたり、プラスチックバットで打撃練習をしたりしています。

一生懸命やれることを見つけて、親として嬉しい気持ちがあるのはもちろんですが、近頃体も大きくなって力がついてきたので、そのうち家をあちこち壊されるのではないかと不安になりながら練習に付き合っています(笑)



東京銘石ツアーに参加してきました！

これまた少し前の話になりますが、八月末に国産石材の研修を目的に石材問屋さんが企画する東京銘石ツアーというものに参加しました。

「こんなところにも石！」のコーナーで以前紹介した日本橋、日本銀行本店や今号で紹介する銀座和光など都心の建造物を巡りましたが、いずれもそのスケールや装飾など、現代では考えられないもので各所でとても感動しました。

実際に自分でその場に行き、自分の目で見ることの大切さを改めて感じました。

コロナ禍も落ち着き、様々な催しが再開されてきていますので、チャンスがあれば色々なところで色々な物を見て、自分の知識・経験としていければと思っています。

またそこで知った石の魅力などを皆様にもお伝えしていけるよう努力しますのでお付き合いのほど、よろしくお願いいたします！



明治神宮外苑にある聖徳記念絵画館。今号で紹介する「万成石」が外壁に使われています。

～採石場を見学してきました～

十月に宮城県石巻市にある「稲井石」という石の採石場を見に行きました。

稲井石は別名「仙台石・井内石」とも呼ばれ、石質は黒くどっしりとした重厚感で、美しい石目も特徴の粘板岩です。
と書いてもイメージがしづらいと思いますが、右の写真のような板状の記念碑などを見たことがある方は多いのではないのでしょうか。

写真のように板状で使われることが多く、記念碑や墓誌で使われている事例が数多くあります。
というのも稲井石は板状にしても、とにかく折れにくい石なので、そういった形での施工例が多くなっています。

折れにくい特性を活かして、石橋として使われることもあり、10センチほどの厚みがあれば、4トン車が通れるくらいの強度があるそうです。



他の特徴としては、木目のような独特な縞模様を持っています。
これは地層が堆積したときに出来た縞模様で他の石材ではあまり見かけることのない特徴です。

板状で使われていて、この模様がある石を墓地で見かけたら、稲井石だと思ってください(^^)



もう一つ大きな特徴があって、それは材質が柔らかく、文字が彫りやすいというものです。また、黒っぽい表面に対して、彫った文字が白く見えるので、文字がとても見やすく彫れます。そうした理由もあって文字を多く彫る記念碑や墓誌などで多く使われてきました。

採石場自体はそこまで大きくありませんが、まさに山から石を採っている場所！という感じがして、やはりその場に立つと圧倒されます。

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 **断熱リフォーム** についてです。

室内が冬は寒く、夏は暑いという症状が気になるようでしたら、「断熱リフォーム」という方法があります。室内の寒暖が体調に及ぼす影響は小さくありません。冷暖房の効きが悪かったり、窓に結露がつきやすかったりする場合はリフォームによって快適性の違いを実感できるはずです。

◆ 二重窓(内窓追加)

窓は断熱材を張ることができない箇所では寒暖対策の弱点となる部分です。断熱性の高い窓を気密性に優れた技術で設置することが理想ですが、簡単な方法としては内窓を設置して二重窓にすることです。比較的短い工期で導入でき、断熱効果が上がります。断熱だけでなく結露対策や防音対策にも効果的である点も魅力です。



◆ 断熱材の施工

断熱材を建物の内側の柱や梁のあいだを埋めるように入れていく内断熱、建物の外側から全体的に断熱材を施工する外断熱があります。それぞれ長所短所がありますので、施工の際は専門家に相談が必要です。

◆ 断熱塗装

外壁・屋根に温度上昇を抑える機能を持つ塗料を塗る断熱施工方法です。断熱材を入れて熱の影響を根本から抑える内・外断熱よりも性能は大きく劣りますが、もともと断熱性能が低い家ならその効果を実感することができるでしょう。外壁・屋根は10年ほどで塗り替えのメンテナンスが必要となりますので、そのタイミングで施工でき、スケルトンリフォームをすることなく気軽に導入できることが魅力です。

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「銀座和光」です。

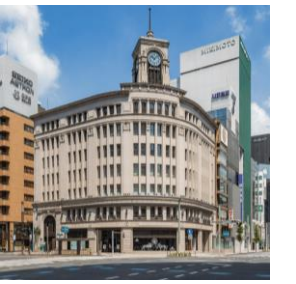
東京・銀座のシンボリック的存在とも言われる時計塔のある和光本館。

1932年、輸入時計などを扱う服部時計店(現・セイコー株式会社)の本社ビルとして建てられました。関東大震災後の建設ということもあり、鉄骨鉄筋コンクリート造で、外壁に石材を使うことになったそうです。

選ばれた石材は桜の花をイメージさせるピンク色の花崗岩である**万成石**です。万成石は岡山県で採掘されている石で、1926年竣工の聖徳記念絵画館に使用されたことで、関東でも注目の石になりました。

特徴的な色もさることながら、近くで見るとその装飾のきらびやかさに目を奪われます。細部に施された装飾の素晴らしいこと！石を触る仕事をしている身からすると、どれだけ手間をかけて作ったのか！とただただ圧倒されてしまいました。

ちなみにこの万成石は石原裕次郎さんや吉田茂元首相など、数々の著名人のお墓にも使われている銘石で、弊社が仕事をしている足立区近郊の寺院墓地でも昭和初期～中期建立の墓石を見かけることが結構あります。



銀座四丁目の交差点
シンボルとして知られる和光



入口横の装飾。
実際に触れるので近くにお立寄りの際はぜひ触ってみてください！

えっ!?! これも仏教語？

日本人の生活や思考、感情の中には仏教に由来するものがとても多くあります。普段何気なく使っている言葉の中にも、仏教に由来するものがたくさんあります。このコーナーでは「えっ!?!これも仏教語？」と感じるような言葉を紹介していきます。

■ 阿吽【あうん】

息がぴったり合っていることを「阿吽の呼吸」と言いますね。もともと阿吽は、ものの始まりと終わり、出息入息を示しています。

サンスクリット語(古代インドの言葉、梵語ともいう)では、最初が「ア」と口を開いて出す音声で「阿」と訳され、最後は「フーン」と口を閉じて出す音声で「吽」と訳されています。



初めてこれを見た時、「ア」で始まり「ン」で終わるのは、日本語も同じだ！すごい偶然だな！と思っていましたが、調べていくうちに、日本語はこのサンスクリット語の配列にヒントを得て、それに基づいて整理されたという記述がたくさん出てきました。笑

寺社の門前にある一対の狛犬(こまいぬ)や寺院の山門にある仁王像は、必ず一方が口を開け、もう一方が口を閉じて阿吽の姿をしています。

■ 玄関【げんかん】

毎日当たり前のように家の出入りに使っている玄関。

現代では建物の正面の入口を指すときに使う「玄関」ですが、実はこれも仏教に由来がある言葉です。

「関」は街道や町の境界の意味を持つ言葉で、「玄」は仏教用語で「悟り」を意味する「玄妙」という言葉に由来しています。

この二字を合わせた「玄関」は、玄妙な道に入る関門、つまり奥深い仏道への入口という意味を持っています。

特に禅宗寺院では入門の第一歩をしるす場所として重んじられてきました。今でも入門が許されるまで二日でも三日でも玄関で待つ修行者の姿がある寺院もあるようです。

