

2～6月が旬の食材

ワカメ



「若女」や「若芽」からその名で呼ばれるようになったといわれるくらい、若返りの妙薬として重宝されてきた海藻です。1万年前の貝塚からも出土され、古くから食用されていたことが伺えます。

●成分

- ▼必須微量元素のヨウ素が豊富。
- ▼カルシウムやカリウム、マグネシウムが多い。
- ▼カロテンも含まれている。
- ▼特有のヌメリは食物繊維のアルギン酸。

●効能

- ▼ヨウ素は体内の代謝を活発にし、**心身を元気にする。**
- ▼カリウムがナトリウムを排出し、アルギン酸も小腸でナトリウムと結合して余分なナトリウムを排出するので**高血圧の予防効果が高い。**
- ▼アルギン酸は胃から小腸への食べ物の移動を遅くするので、**急激な血糖値の上昇を防ぐ。**

●調理のポイント

- ▼カリウムやアルギン酸は余分な塩分を体外に排出する働きがあるので、味噌汁の具にするとよい。
- ▼ヨウ素は油と一緒に取ると吸収率が上がるので、みそ汁などに油を数滴たらすとよい。
- ▼干しわかめは水で戻した後、熱湯をかけて水にさらすと色が冴え渡り、歯ざわりもよい。
- ▼干しわかめは戻す時に水に漬けすぎないようにする。

コレステロールや血圧が下がり、細胞の酸化を防ぐ

ワカメとながいものしょうが汁入り酢の物



◆食材（二人分）

- ・生ワカメ 20g
- ・ながいも 50g
- ・青じそ 4枚
- ・カツオ節 ひとつまみ
- ・しょうが汁 大さじ1/2

- A {
- ・酢 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1

- ① ワカメは食べやすい大きさに切る。
- ② ながいもは皮をむき、細切りにする。
- ③ 青じそも細切りにする。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰寸前に火を止める。冷めたらしょうが汁を入れる。
- ⑤ ボウルに①、②、③、④、カツオ節を入れ和える。

石の匠通信

2024年冬号

篠原石材工業有限公司

埼玉県草加市苗塚町325-2

TEL : 048-928-6652

http://shinoharasekizai.com



「石の匠通信」第24号をお届けします！

二月に入って雪が降りましたね！
雪になれていないせいか、雪が降るとやっぱりテンションが上がります！

もちろん、積もったら雪かきをしなきゃとか、明日の朝凍ってたら困るなどがマイナスの気持ちもありますが、雪が降って積もっていく様子を見るとなんとなく嬉しい気持ちもあります。

雪が積もるたびに言われてきたことに、私の生まれた日の話があります。私の誕生日は12月6日なので、三、四十年前でもそこまで雪が降ることはなかったと思いますが、私の生まれた年とはとにかく大雪が降ったらしくとても印象に残ったようです。

最近だと12月初旬はまだまだ寒さも序の口といったところで、クリスマスや年末に向かって少し世間がそわそわし始める時期かなあと感じています。

小学生の頃はその時期にマラソン大会がありました。野球やバスケットをやっていて長距離もそこそこ速かったのですが、走るだけのマラソンはどうしても好きになれず、その時期はちょっと嫌でした(^^;)

初詣で西新井大師に行きました！

今年のお正月は数年ぶりに西新井大師に初詣に行きました。

子どもが生まれる前は毎年行っていましたが、子どもが生まれてからはあの混雑の中、子どもを連れて行くのは大変そうだなと思ってしばらく行っていませんでした。また子どもが少し大きくなってからも数年はコロナの影響もあり、行っていませんでしたが、今年は久しぶりに行ってきました。

以前ほどの混雑はなかったですが、やはりお正月はなかなかの人混みです。列に並んでお参りを済ませ、門前で名物の草団子を買おうと思ったらこちらも負けず劣らずの大行列でした(笑)

並び始めたら雨がちらつき始めてしまったので、泣く泣く諦めて帰路につきました。

というのも、実はここの草団子は子どもの頃からの好物で、よく祖父母とお参りした帰りに買ってもらっていました。

毎年お正月にはお土産に買ってきて食べていたので、数年ぶりに食べるのを密かに楽しみにしていたのですが、雨の中子どもを連れて長蛇の列に並ぶわけにもいかずまたの機会に、ということになりました。

今でもお団子や羊羹などあんこの物が好きで、たまにそういった甘い和菓子系のものを買って食べることもあったり、コンビニで中華まんを買う時はあんまんの一択です(^^)

あんこが好きなのはおじいちゃん・おばあちゃん子あるあるな気がします。子どもが喜ぶものをよく買って食べさせてくれていたのだなあと、改めて感謝の気持ちを感じる思い出です。



発行者の篠原匠です。最近だんだん寒さに弱くなってきた気がします。



参拝の人が多くので入場規制もされています。



西新井大師名物の草団子。あんこは粒あんとしあんがありますが、個人的にはこしあんが好みです。

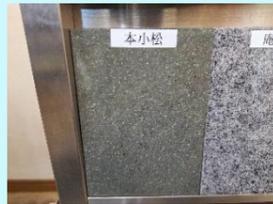
採石場を見学してきました！ ～本小松石～

少し前の昨年11月になりますが、神奈川県足柄下郡真鶴町にある「本小松石」という石の採石場を見学してきました。

本小松石(ほんこまついし)は、日本で採れる石材の最高級品の一つとして、とても有名な石です。香川県産の庵治石(あじいし)と並んで、「東の横綱本小松、西の横綱庵治石」などと称されています。

本小松石は約40万年前に箱根火山の噴火により、流れ出た溶岩が海に押し出されて、急速に固まって形成された石で、含まれる造岩鉱物の割合から、地質学上は「輝石安山岩」として分類されています。

右上の写真を見てわかる通り、本小松石は形成される段階ですでに分裂して固まっています。このため大小あらゆる形態の石が採掘されますが、花崗岩(御影石)などと比べ、大きなサイズの原因石があまり採掘されません。山で切り出された本小松石の原石は、表面は酸化して茶褐色ですが、研磨することで淡い緑がかった灰色の輝く美しい石肌があらわれます。



磨くと緑と灰色を合わせたような色の艶が出ます

表面を磨いてみると、青みを帯びたものや赤みがあるものなど、すべて色味が異なっているため、墓石として組み立てる際に、色合わせと模様合わせがとても難しい石です。

本小松石の歴史は古く、鎌倉時代には源頼朝をはじめ、源氏や北条一族などが本小松石でお墓を建てました。また江戸城の石垣の建設にも使われ、徳川家ならびに多くの幕府要人のお墓も本小松石を使用して建てられています。

近現代でも例を挙げると、水野忠邦、乃木稀輔、犬養毅、東条英機、小泉八雲、力道山、美空ひばり、勝新太郎、永井荷風、志賀直哉など多くの著名人も本小松石を墓石として用いています。

本小松石の原石
表面が茶褐色です



切削した面
白っぽい灰色が出てきます
さらに研磨すると緑っぽく
艶が出てきます

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 **トイレのリフォーム** についてです。

毎日使う場所であるトイレ。立ったり座ったり、洋服を下ろしたりと、トイレでの動作は高齢者にとっていろいろな負担を生じるものです。狭い空間でもあり、体を動かすうえでも制約があります。そんなトイレを快適に使用するためのリフォームについてご紹介します。

◆ 入り口の段差の解消

家庭内での事故については「段差につまづいての転倒」が挙げられます。トイレの場合、転倒の元になるのはドア入り口の段差です。気持ちや時間に余裕がなく慌てて行くこともあるトイレでは特に段差が危険な箇所になります。



◆ 手すりの設置

人は年を重ねると力が弱くなり、座る、立つだけでも辛くなります。トイレでの動作「座る」「立つ」を補助し、体を支えるためには手すりの設置が必要です。手すりの種類には「縦型」と「横型」があり、縦型は便器から立ち上がる動作の補助がメインで、横型は歩行や支えが主な役割となります。トイレの広さを確保できるのであれば、縦型と横型両方の手すりの取り付けが望ましいでしょう。

◆ 負担を減らす快適装備

多機能のトイレ装備を操作できる「機能リモコン」は座ったまま片手で使えるためとても便利です。機能リモコンには便座脇にある「袖リモコン」タイプもありますが、洗浄は手動になるため、高齢者が使いやすい自動洗浄対応の多機能タイプ「壁リモコン」がより適しているでしょう。便座の自動開閉機能も腰を曲げて手を伸ばす必要がなくなるので、体への負担を減らせます。

世界のすごいお墓

このコーナーでは、世界各地にあるすごいお墓を紹介していきます。観光地として有名な建造物も実はお墓だった、なんてことも！

初回の今回は「**タージ・マハル**」です。

タージ・マハルはインド北部のアーグラという場所にある、世界で最も美しいといっても過言ではない有名な霊廟の一つです。

16世紀前半～19世紀半ばにかけてインドを支配したムガル帝国第5代皇帝シャー・ジャハーンが愛する妃を偲んで建設したものです。1632年から完成まで22年を要したと言われています。

壁からドームまで白大理石を使って建造された霊廟は、左右対称の均整美、細やかな装飾から、インド・イスラム建築を代表する建造物として、1983年に世界遺産に登録されています。

皇帝は白いタージ・マハルとは対比的に黒い大理石を使って自身の霊廟を川の対岸に建てることを望んでいましたが、タージ・マハルに費やした莫大な費用のため国の財政は傾き、最後には実の息子である皇子によって廃位され、幽閉までされてしまいました。死後はタージ・マハルに納められていた妃の棺の横に葬られました。



圧巻の美しさです。約400年前に建てられたとはとても信じられませんね。



各所の彫刻や宝石を埋め込んだ象嵌細工など細部まで驚くほど作り込まれています

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。

■ 縁起【えんぎ】

縁起が良い、縁起をかつぐ、縁起を直すなど、日常でも吉凶の前兆という意味で「縁起」という言葉が用いられています。また、同じく縁起という言葉であっても、「〇〇寺院縁起」などといわれる場合のように、寺社などの由来・沿革・起源という意味でも用いられることがあります。

元来、縁起という言葉は「因縁生起(いんねんしょうき)」の略で、すべての現象はある原因に、これを助ける縁が作用して起こるもので、孤立して存在するものは一つもない、という真理を指す言葉です。

そこから派生し、あることが幸不幸を作り出す原因や条件のように解釈され、現在のような使い方をされるようになりました。



■ 有頂天【うちょうてん】

得意の頂点にあって夢中になっているような心理状態を「有頂天」といいますが、これももともとは仏教用語です。

仏教では、迷いの世界を六つに分けて六道(ろくどう)と呼び、その一番高いところが「天」の世界です。この天の世界も段階に分かれていて、それぞれに名前がついています。

その天の世界の中で、頂上に位置する天を、悲想非非想処天(ひそうひひそうじょてん)といい、あらゆる存在者にとって最高の境地なのです。だから、この天は有(物質)の頂上にある天という意味で、有頂天と呼ばれています。

「有頂天に上りつめる」という意味から「有頂天になる」というようになったようです。有の最高の天とはいっても、まだ悟りの世界ではないので、それこそ有頂天になっているとそこからすべり落ちてしまいます。

