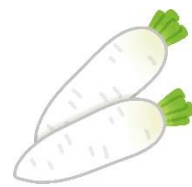


10～3月が旬の食材

# 大根



奈良時代に中国から渡来。原産地はヨーロッパ地中海沿岸から中央アジアといわれ、品種は紅色、紫、茶、褐色、黒、灰色と多様です。春の七草では「すずしろ」と呼ばれ、古くから食べられていた野菜です。栽培が盛んになった江戸時代には加工も進み、飢饉対策食料として奨励された野菜です。

## ●成分

- ▼水分が約95%を占め、糖質は約4%。たんぱく質や脂質、ビタミン類も含んでいる。
- ▼根には食物繊維も多い。
- ▼葉の部分は緑黄色野菜でカロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富。
- ▼でんぷん消化酵素のアミラーゼを含み、皮の部分にはビタミンPが含有されている。

## ●効能

- ▼根の部分のでんぷん消化酵素は胸焼けや胃酸過多、二日酔いなどに有効。
- ▼葉の部分に多いカロテンとビタミンCは吹き出物や美肌に効果がある。
- ▼ビタミンPは毛細血管を丈夫にし脳卒中予防に効果が高い。
- ▼食物繊維は腸を掃除し大腸がんを防止する。
- ▼イソチオシアネートは胃液の分泌を促進し、腸の動きを整える。

## ●調理のポイント

- ▼部位によって味が違う。葉に近い部分はおろしやサラダに、真中は煮物、根に近い部分は汁の実や漬物に向く。先端にいくほど辛みが増すので、薬味に使うとよい。
- ▼消化酵素は熱に弱いので、生食で食べる方が有効。
- ▼大根おろしは時間がたつとビタミンCの含有量が減るので、食べる直前におろすとよい。
- ▼葉が根の水分を吸収してしまうので、購入したら葉と根を切り離すとよい。

手間なし簡単、冬のご馳走

## 大根のマスタードしょう油ステーキ



### ◆食材（二人分）

- ・大根 12cm
- ・バター 10g

- A {
- ・しょうゆ 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・粒マスタード 大さじ1

- ① 大根は3cm厚にカットし皮をむき、片面に格子状に1cmの深さまで切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に置き、ラップをして500wで6分加熱する。
- ③ フライパンにバターをひき、中火で大根に焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ いったん火を止めAを加えて、たれの水分がなくなるくらいまで弱火～中火で絡める。

# 石の匠通信

## 2024年秋号

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27号をお届けします！

朝晩肌寒い日が増えてきました。10月は暑い日が多く、いつになったら秋になるのかという感じで、11月に入っても、朝晩こそ寒いものの昼間は暑い日もあって変な気候ですね。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、無理せずしっかりと食べて休んで、元気に過ごしたいものです！



### 三男が幼稚園に入園しました

10月から一番下の子ども(三男)が幼稚園に通い始めました。満三歳児保育という、満三歳になると入園できる制度がある幼稚園が近隣にあり、それを利用して入園しました。

三男は9月生まれのため10月から通っているのですが、入ったクラスには4月からその制度で通っている月齢の早い子たちがいます。みんな同時に入園ではないので不思議な感じもありますが、その分先生方も入りたての子を気にしてくれたり良い部分もあるのかなあと思っています。

来年の3月までは制服ではなく体操着で登園するのですが、幼稚園の服を着ると急に大きくなったように見えて、子どもの成長の早さに驚かされます。



三男の登園初日です。ひと月ほど経ち、幼稚園にだいぶ慣れてきました。

### いばらきストーンフェスティバルを見学してきました

11月初旬に茨城県笠間市で開催された「いばらきストーンフェスティバル」に行ってきました。墓石や灯籠、ガーデニンググッズなど石製品の展示・販売がされていたほか、熟練の石職人による実演コーナーや子どもが気軽に参加できる体験型イベントコーナーなどもあり、多くの人でにぎわっていました。

また今回は来年開催の大阪万博に、日本石材産業協会から出展する事業として制作された、平和のモニュメントも展示されていました。(まだ万博での展示が確定したわけではないそうです)

このモニュメントはブルガリアからイヴァン・ストヤノフ氏という有名な石彫作家を招いて制作されたものです。当日はイヴァン・ストヤノフ氏も会場に来ていて、合わせて開催された講習会の一環として、制作時のお話などを聞くことができました。

今回の作品では茨城県産の花崗岩である「やさしみかげ」という石が使われました。かなり大きい作品で、幅と奥行きは0.7m、高さは2mもあります。一つの原石から彫られたもので、石の寸法をフルに使いたかったため、一部には全く加工していない皮の部分を残して作品に活かしたとのことでした。

ヨーロッパでは彫刻には柔らかい大理石が使われることが多く、花崗岩の難しさも感じたそうです。

制作時の作業工程や方法、道具の種類、使い方なども色々教えてくださいました。普段関わることのない作家の方の興味深いお話がたくさん聞いて、とても勉強になりました。



イヴァン・ストヤノフ氏とモニュメントの前で。間近で見ると大きさと迫りに圧倒されます。

## 文字彫刻の勉強をしてきました！

表面でも紹介した、いばらきストーンフェスティバルにあわせて開催された講習会にも参加してきました。

この講習会は、イヴァン・ストヤノフ氏の制作した彫刻の台座部分にはめこむ平和へのメッセージの文字を彫る、という内容でした。

普段墓石の文字彫刻をする際は、高圧の砂を吹き付ける「サンドブラスト」という方法で行いますが、今回はチッパーやニーマーと呼ばれる、先に「ノミ」が付いたエアール具を使って、まっさらな面に文字を彫りました。参加者のそれぞれが石と文字を選んで一文字ずつ彫刻をします。



ニーマー  
先端がエアールで振動します。  
レバーで強さを調整できます。



小さい文字なので、細かい部分に神経を使いました。



全ての文字をはめこんだ台座部分

今回は文字の形にあらかじめ切られたゴムシートを貼って、その中を彫っていく方法で行いました。ゴムシートを貼ることで、誤って周りの部分を傷つけてしまうことを防げます。

彫る手順としては、まず初めに文字の外側の縁にあたる部分に筋を付けて彫り、その後そこから内側に向かって彫ります。そうすると周りを傷つけないよう安全にきれいに彫っていくことができます。

磨いてある石なので、彫った部分は色が白っぽく変わります。

全体を彫り終わったら、彫った部分の深さを揃えていきます。文字の底が凸凹の状態よりも、底が平らだと字全体の印象が引き締まり仕上がりがきれいに見えます。

ちなみにお墓の文字でも「サライ仕上げ」と言って、サンドブラストで彫った部分の底を平らにする一段上の仕上げ方法があります。

私は「a」の文字だったので、曲線部分をうまく出して平らにするのが難しかったですが、無事に彫りあげられました。

普段あまりやることのない方法での文字彫刻ができたことに加え、今後の仕事に活かせるポイントも得られたので良い経験になりました。

## 終活ひとくち話 <住まいのバリアフリー化>

今回は**冬季に増える「ヒートショック」対策**についてです。

最近よく耳にするヒートショック。

温度の急激な変化により血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険な症状のことを言います。発症例で特に多いのが冬場の入浴時で、脱衣所と浴室、そして温かい浴槽といった激しい温度差に体が直面するのが大きな原因です。

浴槽内で失神してしまうと溺れる危険性がありますし、外では転倒による事故に繋がります。浴室以外では、トイレや寝室なども室温が下がりやすいため注意が必要です。

### ◆ 浴室・脱衣所に暖房の設置

部屋間での温度差を少なくすることが効果的な予防策となります。更衣室の場合は一般的なエアコン設置で対応できますが、浴室内には専用の設備を導入します。乾燥機能も付いているタイプが多いため、洗濯物の室内干しにも便利です。

### ◆ シャワーで湯はり

浴室に暖房設備をすぐに置くことが難しいという場合でも、今日からできる対策はあります。お風呂にお湯をはる際にシャワーを使う方法もそのひとつ。給湯器や蛇口から給湯をするのではなく、湯船の蓋を開けて、できるだけ高い位置に固定したシャワーからお湯を流してためていきます。これにより、浴室内全体の温度を暖めて安定させることができます。

すべてのお湯をシャワーで入れるのではなく、途中から10分ほど行うのも効果的です。給湯器の湯量(水位)を少なめに設定しておき、給湯が終わったら後はシャワーで湯はりを行います。



## 世界のすごいお墓

今回はすでに紹介したクフ王のピラミッド(エジプト)、秦の始皇帝陵(中国)と並び、世界三大墳墓の一つとされる「仁徳天皇陵古墳」をご紹介します。

三世紀中頃～七世紀頃まで続いた日本の古墳時代。その間に様々な古墳が造られましたが、その中で最も規模が大きいのが仁徳天皇陵古墳です。墳丘の長さ約486m、後円部径約249m、前方部約307m、高さ約35.8m、濠を含めた最大長は約840mにも及びます。

これだけ大きな古墳が五世紀中頃に約20年の歳月をかけて造られたとされています。

仁徳天皇陵古墳の場所は大阪府堺市ですが、この周囲の羽曳野市、藤井寺市にまたがる百舌鳥・古市エリアには履中天皇陵古墳などの陵墓もあります。

このエリアは古代日本の政治文化の中心地のひとつであり、大陸に向かう航路の出発点でもあったことから、東アジアに向けて墳墓によって権力を示した日本列島の人々の歴史を物語る象徴と考えられています。

仁徳天皇陵古墳はあまりにも大きすぎて、その全貌を見られるのは空からだけのようです。堺市役所21階には展望ロビーがありますが、その高さからでは形まではわからず、市街地に巨大な森があるように見えます。



小学校で習った前方後円墳です。周囲の建物と比べるとその大きさがよくわかります。(写真は大阪観光局HPより)

## 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。

### ■ 億劫【おっくう】

物事に手をつけるのに気が進まず面倒くさいといった意味で使われる言葉ですが、これも実は仏教に由来します。

劫の字は仏教において使われる極めて長い時間を指す時間の単位です。その劫が億あるのが億劫ということになります。

ではその劫とはどれくらいの時間かと言うと、こんな説があります。四十里四方の大きな岩を天人の羽衣で100年に一度触れて、その摩擦によってその岩がすり切れるまでの時間を一劫と言う。

ちょっと想像が付かないような話ですが、その劫が億あるので、とにかくなが〜い年月ですね。

そんな長い時間を考えるのは面倒だからなのか、あまりにも悠久で目の前の仕事がばからしくなるからなのか、諸説ありますが、そこから億劫が今の意味になったそうです。

### ■ 刹那【せつな】

現在では瞬間と同義で使われる言葉です。サンスクリット語で「クシャナ」という言葉の音写で、時間の最小単位のことをいい、一説によると、1刹那=75分の1秒だと考えるようです。

仏教用語としての刹那は、人を含む世の中のすべてが、その短い時間の中で生死や物事も含めて千変万化していることを表現する言葉です。また、刹那の間に人間の意識が生成と消滅を繰り返すという考え方もあるといわれています。

上で紹介した億劫と刹那はまさに対義語で、想像がしにくいような時間に対する色々な考え方が古代インドの時代からあったことは興味深いですね。

