

1～4月が旬の食材

海苔



豊富な栄養素を含むため、海のミネラル宝庫と呼ばれています。日本神話で火を用いて食したとの記述があり、海苔という文字が『陸奥国風土記』の中に出てくることから、古くから食されていたと考えられます。一日一枚を食べればシミやソバカスを防ぐといわれ、黒光りするものほど遠火であぶると冴えた緑色になり美味です。

●成分

- ▼カロテンとビタミンCがとくに豊富。
- ▼カロテンはビタミンA効果を示すレチノール当量7200μgと多い。
- ▼ビタミンE、ビタミンB1、B2などのビタミン類や、カルシウム、鉄分、亜鉛などのミネラル類が豊富に含まれている。
- ▼食物繊維、不飽和脂肪酸のEPAを含有している。

●効能

- ▼カロテンとビタミンCが活性酸素を除去してがんを予防し、皮膚に潤いを与え、メラニン色素の沈着を防いで美肌をつくる。
- ▼ビタミンB1は疲れを取り除く。
- ▼ビタミンB2は過酸化脂質の生成を抑える働きがあり、食物繊維の悪玉コレステロールを除去する働きと一緒に動脈硬化などを予防し、腸の働きを整える。
- ▼カルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防し、亜鉛が味覚を鋭くする。

●調理のポイント

- ▼のりの香ばしさは血液の流れをスムーズにする働きがあるので、焼くとよい。
- ▼のりが一番嫌うのは湿気。冷凍保存にすれば3年くらいは品質を維持できる。湿気てしまったものは、佃煮にするとよい。

美肌を作るさっぱり小鉢！

ほうれん草の海苔酢和え



◆食材（四人分）

- ・ほうれん草 1袋
- ・もやし 1袋
- ・ツナ缶 1缶
- ・焼き海苔 2枚

- A {
- ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2

- 鍋で湯を沸かし、もやしをさっと茹でて取り出し、水にさらす。
- 同じ湯に塩(分量外)を適量入れ、ほうれん草をゆでて水にさらし、水気を絞る。4cm幅に切る。
- ツナ缶は汁を切り、焼き海苔はちぎる。
- ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ほうれん草、もやし、ツナを加えて混ぜ合わせ、焼き海苔を加えてさっと混ぜる。

石の匠通信

2025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28号をお届けします！

冬本番ですね。インフルエンザなどもあちこちで流行っています。私の子どもが通う小学校や幼稚園でも、お休みの子がかなり多くなっていました。

予防接種をしてもかかる時はかかるようですので、それにプラスして日ごろから手洗いうがいを習慣にすることが大事ですね！

また、免疫力を上げるためにはよく食べてよく寝るとというのが基本ですので、良い生活リズムを作って日々を乗り切りたいものです。

今年の冬は例年より暖かい日が多い気がしますがいかがでしょうか。ちらほら雪が舞っていた日がありましたが、そこまで冷え込みが厳しい日は来ていないと思います。

そんな中、一月中旬に福島県の須賀川市に行ってきました。まあ寒かったです！新幹線を降りた瞬間に空気の冷たさがまるで違って、天気予報を見て知ってはいたものの、その寒さに驚きました。

そして風が吹くと体感温度がまた一段と下がって辛かったです。



福島県須賀川市の江持石採石場にて

福島県で「のみ焼き」をしてきました

例年は埼玉県の石材業協会青年部で「のみ焼き」という行事を行っていますが、今年は福島県と山形県の石屋さんたちと一緒に行いました。

福島県須賀川市にある江持石という石の採石場を管理している石屋さんの作業場を借りて、色々と教わりながら作業をしてきました。(江持石については中面でご紹介しますので、ぜひご覧ください。)

「のみ焼き」というのは読んで字のごとくですが、石を加工する「のみ」を焼く(熱して叩いて形にする)ことです。

現代では硬い花崗岩を扱うことが多いので、石を加工する「のみ」は超硬チップを埋め込んだものが主流で、鉄の「のみ」を使う機会はあまりありませんが、昔は鉄を熱して鍛えた道具で石を加工していました。

そうした道具は使っているうちに先が丸くなったり、欠けたりするので、道具を作ることも石工の大事な仕事の一つでした。

加工する作業では鉄の「のみ」はあまり使わないと書きましたが、今でも石割に使用する「矢」や、据付工事で使用するパール(石屋ではカジヤと呼びます)、解体工事で使う「のみ」などは自分で作ったり直したりした鉄の道具を使っています。

自分が使いやすいように作るわけですが、これがなかなか難しいのです。そんな「のみ焼き」についても中面に詳しく書きますのでご覧いただければと思います。



のみを使った加工「のみ切り」
手加工で石を平らにする加工の一工程としてする作業です。

のみ焼きとは！？

表面でも紹介した「のみ焼き」について、今回実際に行った鉄の棒から「のみ」を作る工程を詳しくご紹介します。

大きく三つの工程で作っていきます。いずれの工程も鉄をコークスで高温に熱し、赤らめてから行います。

①頭を作る

頭というのは槌、ハンマーで叩く側というわかりやすいでしょうか。ちなみにハンマーと書きましたが、石工道具としては「セットウ」と呼びます。まずは切った鉄棒の端を丸めるようにセットウで叩いて頭の形を作ります。

②先を作る

頭とは反対の石に当たって切っていく方です。先は頭とは違い尖らせる必要がありますので、四方から伸ばしていきます。

③焼きを入れる

形にした「のみ」の先を硬くする工程です。先を赤らめて、水に入れて少し冷やし、良いタイミングで水にドボット入れて急冷します。この加減で先の柔らかい、硬いが決まるので、うまくいかないと、使う中ですぐに丸くなってしまったり、逆に硬すぎて欠けてしまったりということが起きます。

この加減が非常に難しく、熟練していかないとわかりません。道具の金質や場所の明るさ、水の温度なども出来を左右する要素らしいので、そのあたりがわかるようになるにはまだまだ修行が必要です。

全体を通して、新たに教わることも多くあり、非常に勉強になりました。道具を実際に使う中でわかっていくこともあるので、これからも繰り返しやって上達していきたいと思っています！



赤々と燃えるコークスの炉の中で鉄を熱します



先を作っているところです



完成した「のみ」

こんなところにも石！

今回は「三菱一号館美術館」をご紹介します。

前身の「三菱一号館」は、1894年、三菱が東京・丸の内に建設した初めての洋風事務所(オフィス)建築です。開国間もない日本政府が招聘し「鹿鳴館」や「ニコライ堂」なども設計した英国人建築家ジョサイア・コンドルによって設計されました。

この建物は老朽化のため1968年に解体されましたが、40年あまりの時を経て、2010年春にコンドルの原設計に則って三菱一号館美術館として生まれ変わりました。

この三菱一号館美術館に使われている石が、江持石という石です。江持石の採石場の方とお話する中で、この三菱一号館美術館のことをとても嬉しそうに教えてくれましたので、すぐに見に行ってきました(笑)

解体前の建物には神奈川県産の横根沢石が使われていましたが、同じ石は入手困難で、色や加工のしやすさを考慮して福島県産の江持石が選ばれました。

記録写真を様々な角度から比較するだけでなく、同時代の建物も視察して、彫りの具合なども検討したうえで装飾性の高い彫刻を復元したそうです。

赤いレンガに江持石の柔らかい白さが調和している素晴らしい建物でした。



赤煉瓦造りの西洋建築です。再建時は煉瓦の代替品探しもかなり大変だったそうです。



各所に装飾性の高い彫刻が施されています。古くから残る建築のこういう部分に建物の威厳のようなものを感じます。

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。

■四苦八苦【しくはっく】

慣れない仕事に四苦八苦してしまった、というように非常に苦勞している様子を表す時に使われます。

「四苦八苦」は「四苦」と「八苦」から成り立つ言葉で、どちらも仏教用語です。四苦は人間の根源的な苦しみである「生・老・病・死」を表したもので、八苦は四苦に以下の四つを加えたものです。

- ・愛別離苦(あいべつりく) 愛する人と別れる苦しみ。生き別れや死別する悲しみ。
- ・怨憎会苦(おんぞうえく) 恨んだり憎むものと出会わなければならない苦しみ。
- ・求不得苦(ぐふとくく) 求めても手に入れることができない苦しみ。
- ・五陰盛苦(ごうんじょうく) 心や身体を形成する感覚や欲求、意識からくる全ての苦しみ。

こう見ると人生は苦だらけだと感じてしまいがちですが、まさにお釈迦様はこの世はすべて苦の世界と説いているので、この苦をいかに乗り越えるのかが人生の意義と価値ということでしょうか。

■どっこいしょ

重い荷物を持ったり、はずみをつけたり、踊りの拍子をとったりする時の掛け声として使われる「どっこいしょ」。もともと霊山などで山岳仏教の行者たちが唱えていた「六根清浄(ろっこんしょうじょう)」という言葉が語源です。

「六根清浄」とは眼、耳、鼻、舌、身の五官に心を加えた六つの器官が起こす欲望を断ち切って清らかにしたいという祈願の言葉です。

行者たちがその言葉を唱えながら修行をしていましたが、やがて登山が一般化されるにつれて、「六根清浄、お山は晴天」などと唱えて一定のペースを保つ掛け声となり、さらにそれがなまって一休みする時などに「どっこいしょ」というようになったそうです。



終活ひとくち話 <住まいのバリアフリー化>

今回も**冬季に増える「ヒートショック」対策**についてです。

前回はヒートショック対策として、**浴室・脱衣所に暖房の設置、シャワーでの湯はり**をご紹介しましたが、他にも今日からできる対策がありますのでご紹介します。

◆入浴前後にしっかり水分補給

入浴をすると、発汗により血液がドロドロの状態になるので、血栓ができやすくなり、血流の乱れから脳疾患や心筋梗塞を起こしやすくなります。

お風呂に入る前と出た後に水分補給をすることで、血液の流れをスムーズに保つための働きを促すことができます。入浴前後にはコップ一杯のお水を飲むことを習慣にしましょう。

◆食後1時間以上あけて入浴

食後は消化器官に血液が集まることで、血圧が下がりやすい状態になっています。そこで入浴をすると、血圧は乱昇降を起こし、ヒートショックを受けやすくなります。食事の後は少なくとも1時間以上あけてからお風呂に入るようにしましょう。

◆湯温は41℃以下に設定、長湯はしない

室内とお風呂の温度差が10℃以上開くとヒートショックのリスクが高まると言われています。住宅環境によって違いはありますが、湯温41℃以下であればこの10℃という数値以上の温度差が開く危険性は少なくなります。

また、長湯をすると心臓への負担が大きくなり、疲労も増して、血圧が下がりすぎてしまう恐れもありますので避けるようにしましょう。

