

6～8月が旬の食材

ピーマン



甘み種のとうがらしの一種で、とうがらしを意味する仏語の「ピラン」がなまってこの名がついたといわれています。日本では欧米種と在来種を交配した中果種の緑ピーマンが主流ですが、他に赤、黄、黒ピーマンがあります。赤は緑が熟したもので、黄と黒は品種が違うものです。ビタミンCの含有量は赤、黄、緑の順になります。

●成分

- ▼カロテン、ビタミンCが豊富に含まれている。
- ▼ビタミンE、ビタミンPも含有。
- ▼葉緑素、食物繊維、カリウムが含まれている。
- ▼唐辛子と同じ成分カプサイシンを含む。
- ▼緑ピーマンにはクロロフィルが含有されている。

●効能

- ▼カロテンは粘膜を丈夫にし目の疲れや視力強化に効果があり、ビタミンCは細胞を強化しシミやソバカスを防ぐ。
- ▼カロテンとビタミンCの働きで細胞が活発化し、**ガンを予防し夏バテを防止**する。
- ▼ビタミンPは毛細血管を丈夫にし、Eは不飽和脂肪酸の酸化を予防、葉緑素と食物繊維が血液を浄化するので、**動脈硬化や高血圧に有効**。
- ▼カプサイシンは代謝をよくし熱エネルギーを排出するので、**ダイエット効果**が期待できる。
- ▼クロロフィルには**抗酸化作用**がある。

●調理のポイント

- ▼油と一緒に調理するとカロテンの吸収が高まり、甘みも増す。
- ▼ビタミンCは熱に強いが、短時間の方がビタミン類の損失は少ない。
- ▼薬効を高めるには生食がベスト。

生活習慣病の予防効果も高い

ピーマン・大豆・ミニトマトの味噌ナッツ漬け



◆食材（二人分）

- ・ナッツ(落花生、アーモンド、くるみ、松の実など) 30g
- ・ピーマン 1個
- ・大豆(煮たもの) 50g
- ・ミニトマト 5個
- ・ごま油 少々

- A {
- ・だし汁 大さじ3
 - ・味噌 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1

- ① ナッツは粗く刻み、すり鉢で粗めにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ ピーマンは種を取り、5mm幅の輪切りにし、ごま油でさっと炒める。
- ④ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ⑤ 容器にピーマン、トマト、大豆、ナッツを入れ、②を回しかける。
ふたをして約1時間、冷蔵庫で漬ける(一晩漬けると味がしっかり馴染む)。

石の匠通信

2025年春号

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29号をお届けします！

五月に入るとあっという間に暑い日が増えてきますね。
春の三寒四温は体に堪えますが、もう少し春先の暖かさが嬉しい日があっても良い気がします。花が咲いて少しずつ春に向かっていく季節の良さをここ数年でしみじみと感じるようになりました。

とはいったものの、今年の春は花粉にさんざん苦しめられました。
例年はそれほど症状がひどくなかったので、少し油断していましたが、今年は鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどあらゆる症状が出ていました。

今まではひどい時期だけ薬を飲んでいれば良かったのですが、来年からはもう少し対策を考えていかなければいけないなあと思っています。



三男が幼稚園に入園しました

前々号の2024年秋号でも同じ見出しで、入園のことを書きましたが、今回は入園式も行い、年少の学年として幼稚園生活が始まりました。

やはり制服を着ると雰囲気も違って、また一つ大きくなったことを実感します。
幼稚園でお友達もできて、楽しそうに話をしてくれるので、安心しています。

振り返ると次男の入園式の時は、ちょうど新型コロナの始まる頃でした。
四月は緊急事態宣言の最中でしたので、入園式は延期になり、いつになるのか見通せない状況が続いていました。
結局、六月に入園式が行われましたが、保護者は一人だけの参加、みんなマスクを着けて参加という制約付きでした。



そう思うと、普通に式が行われて、制約なく過ごせることは幸せなことですね。
普通の何もない日常に感謝です。

ガス乾燥機を購入しました

ちょっと所帯じみた話になりますが、春先に自宅に乾燥機を新設しました。
今までは乾燥機付きの洗濯機で一部の洗濯物を乾燥までしていたのですが、段々と乾燥の具合が悪くなっていました。

対策を調べて色々試してみたのですが、劇的に改善することはなく困っていたので、思い切って新しい乾燥機を買うことにしました。

もともと、ガス乾燥機を置くつもりはなかったため、機械だけを設置すれば良いというわけではなく、ガス管の延長だったり、壁に排気の穴をあけたりなかなかの工事になってしまいました。

パンフレットなどでは良い情報がたくさん出ているので、本当にそんな良いものなのか、話半分くらいのつもりで購入をしたのですが、実際に使ってみると本当にすぐ乾くのでびっくりしました。

子どもが大きくなってきて洗濯物が増えるので、とても助かるなあと思っています。



西日本の採石場を見学してきました！

四月下旬に岡山県の石材問屋さんが企画してくれた研修ツアーがあり、岡山県と愛媛県にある採石場三カ所に行ってきました。

今回の研修では「大島石」、「北木(きたぎ)石」、「万成(まんなり)石」という石の採石場の見学とその石を使った建築物の見学、さらに西日本最大級の石材加工工場の見学をしてきました。

瀬戸内海周辺の地域は「掘れば花崗岩(かこうがん)にあたる」と言われる花崗岩の一大産地であり、現在でも様々な石が採掘されています。

海に近い採石場が多く、積み出しの都合からも瀬戸内海周辺の石が各地でのお城の石垣や神社の大鳥居などで使われています。

今のように陸路や鉄道網が整備される前は特に、重い石の運搬には船が使われましたので、海の近くで採れる石は大変重宝されていました。

採石場に行ってみると、まずはそのスケールの大きさに驚かされます。そして、山を掘って岩盤から切り出している様を見て、石というのは本当に大自然の恵なんだと毎回感じます。

実際に採石場に行って現地の方に話を聞くと、現在のその石の状態がわかるだけでなく、「こんな加工をして、こう使うとこの石の良さが一番出る」という、その石を一番近くで見ている人の生の声を聴くことができてとても勉強になります。

また、どういう思いで石を採っているかという情熱的な話や、危険と隣り合せで文字通り命がけで行う作業もあるというような話もあり、改めて一つ一つの石を大切に使わなくてはと心に刻んできました。



大島石の岩盤
圧巻の大きさです



この石は丸亀城の石垣の復旧工事で
使われるそうです。
大きい石があるとつい触りたくなり
このポーズになってしまいます(笑)

終活ひとくち話　＜住まいのバリアフリー化＞

今回は**何かあった時に役に立つ「緊急通報」**についてです。

万が一の事態が発生した際に、すぐに外部に危険を知らせることのできる通報装置があると安心です。浴室やトイレなど、密室空間に一人きりになる空間は事故やアクシデントの多い場所です。

お一人で暮らしている場合は、日常の見守りも含めた緊急通報の仕組みを検討しましょう。

◆ 給湯器の外部呼び出しボタン

入浴中気分が悪くなるなどのアクシデントがあった時に家の中にいる人に呼び出し音になる機能です。このボタンを押して緊急事態を知らせることで、その後の重大事故のリスクを下げるができます。機種によっては会話ができる機能が付いているものもあります。

◆ 見守りアプリ

緊急時に通報できる機能やあらかじめ登録しておいた家族への安否確認機能などを備えたアプリです。緊急時への備えはもちろん、毎日アラームを設定しておいて、アラームを止めると家族にメールが届いたり、登録しておいた言葉(「元気です」など)を送れたり、日常の確認に力を発揮します。他にも位置情報の共有機能や、充電状態や部屋の明るさを検知して、登録先に知らせる機能などもあります。

◆ 警備会社や自治体による緊急通報システム

センサーやボタンを通じて、緊急通報ができるサービスです。ボタンの設置などを無料で提供している自治体もあります。警備会社が提供するサービスでは、自宅に緊急時対応のガードマンが駆けつけたり、普段の健康相談を行っていたり、多様なサービスがあります。



こんなところにも石！

今回は「靖国神社の石鳥居」をご紹介します。

靖国神社は東京都千代田区九段北にある神社で、国家のために尊い命を捧げられた人々の御霊を慰め、その事績を永く後世に伝えることを目的に創建された神社です。

靖国神社参拝者駐車場の横にとっても大きい石鳥居があります。この鳥居は岡山県の北木島で採掘される北木石を使って、昭和八年(1933年)に建てられました。

長さ12メートル、直径1.2メートル、重さは50トンもある石が使われており、北木島から東京までは船で運ばれ、陸揚げされた後も無事建立されるまで、かなりの苦労があったそうです。

建てる時には柱の下側に倒壊対策として金属製の芯棒を入れてあり、当時この穴をあけるのがとても大変だったそうです。逆さにして穴を彫るわけにもいかないので、北木島で横にしたまま、のみなどの道具を使って人力で穴をあけた職人さんがいたというお話でした。

靖国神社には石鳥居とともに、大燈籠や大村益次郎像の台座などにも北木石が使われています。これは石の質が良いことはもちろんですが、10メートルを超す大材が採れること、その大きさの石を運ぶルートがあったことが理由に挙げられます。近くにお立ち寄りの際には、ぜひその大きさを実感してください！



靖国神社の石鳥居
京都の八坂神社と並び
日本最大級の石鳥居です。



東京で陸揚げされる時の様子
人と比べると石の大きさが
よくわかります。

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。

■ 勸進【かんじん】

勸進はもともと、仏教的な教えを人々に広めていくことを指していた言葉で、この表現が使われる前、奈良時代から似たような行為は行われていました。それが後に、寺院や神社の修理、修造のために行う募金活動のことを主に指すようになります。

この活動を行う人を勸進聖と呼び、有名な勸進聖としては、源平の争乱で焼失した東大寺の大仏再建のために、各地を回って一紙半銭の寄付を勧めて歩いた俊乗房重源(しゅんじょうぼうちょうげん)という僧がいました。

また、弁慶が義経の奥州下りに際して、安宅関で追及を受けた際に、持ち合わせた巻物を東大寺勸進の勸進帳であると偽って読み上げ、難を逃れた話は歌舞伎の作品としても有名です。

■ 融通【ゆうづう】

「あの人は融通のきかない人だ」とか「一万円ばかり融通してくれませんか」といったように使う「融通」ですが、もともとは「融通無碍(ゆうづうむげ)」という世界観を表した言葉です。

宇宙万物はそれぞれ個別に存在しているのではなく、お互いに支え合い助け合い溶け合って一つの調和した世界を保っているというのが融通無碍の状態です。

浄土教の一派に良忍上人という人が開いた「融通念仏宗」という宗派があります。その宗旨は、一人の念仏が万人の念仏と融通しあって、一人の人が念仏して往生すれば他の人も往生できると説いています。

