

9～10月が旬の食材

真イワシ



「イワシは海のにんじん」と言われるほど、豊富な栄養成分を含んでいます。『源氏物語』で有名な紫式部の好物で歌にも詠まれています。海面近くを群れで泳ぐ回遊魚で、かつては漁獲量の多い庶民の魚でしたが、近年は漁獲量が減少傾向です。通常イワシというと「真イワシ」を指し、ビタミンA効力の高いウルメイワシは干物にされます。

●成分

- ▼脂質を多く含む。
- ▼脂質は良質のEPA、DHAで、とくにEPAが多い。
- ▼たんぱく質も良質で、カルシウム、ビタミンA、D、B2、ナイアシンを含む。

●効能

- ▼EPAは血中コレステロールを下げ、血液をサラサラにするので、**動脈硬化や脳血栓、心筋梗塞に有効。**
- ▼DHAは脳の働きを高めて**学習能力を向上させ、老化防止に効果**がある。
- ▼カルシウムとビタミンDの働きでカルシウム吸収が高まり**骨粗鬆症に有効。**
- ▼アミノ酸バランスがよいので**体の機能が高まる。**
- ▼ビタミンB2は脂肪の代謝を促進し、**口角炎や眼膜炎を予防**する。

●調理のポイント

- ▼身はやわらかく小骨が多いので、手で開くとよい。
- ▼臭いが気になる時はしょうがや梅干しと一緒に煮るとよい。
- ▼酢や梅干しで煮ると、骨までやわらかくなる。

しなやかな血管を作り、血液をサラサラにする

にんにくとイワシの炊き込みごはん



◆食材（茶碗5～6杯分）

- ・にんにく 50g
- ・イワシ 2尾
- ・雑穀米 2合
- ・パセリのみじん切り 大さじ2

- A {
- ・酒 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1

- ① 雑穀米はよく研ぎ、Aを入れ、分量の水加減にする。
- ② イワシは三枚におろし、一口大の削ぎ切りにし、しょう油(分量外)に漬ける。
- ③ にんにくは皮をむき、スライスする。
- ④ ①にイワシとにんにくを入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらパセリを加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

石の匠通信

2025年夏号

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30号をお届けします！

今年の夏は暑いですね！
ここ数年は毎年のようにこれまでの暑さを更新している気がします。

今年は早い時期から暑い日があったので、体の準備ができていないうちに本格的な暑さにさらされて厳しい夏の始まりでした。
八月に入ってだいぶ慣れてきたかと思えば、更なる暑さがやってきてなかなか辛い八月上旬でした。

読んでいただいている皆様は体調を崩されていませんか？
外に出にくい気候だからと言って、冷房の効いた部屋にずっといるとそれはそれで体調を崩したりしてしまうこともありますよね。

一体どうしたら良いのかわからなくなってしまいます。
いつまでこの暑さが続くのかわかりませんが、よく食べてよく寝て過ごしやすい秋を待ちたいものです。

子どもたちは夏休みです

夏休み期間に入り、当たり前ですが毎日子どもたちが家にいます。

この暑さでは外に遊びに行くわけにもいかず、家で過ごす時間がどうしても長くなってしまいます。
家の中では有り余るエネルギーを発散するのが大変で、朝から晩までとても賑やかです(^_^;)

学校や幼稚園のありがたさが身に沁みます(笑)

長男と次男は土日には野球があるので、そこで一週間分のエネルギーを爆発させてきてほしいと思っています！



この時期の現場仕事は空調服が必須アイテムです！最近ではプライベートでも着ちゃっています(笑)

長男(小五)

次男(小三)



土日は野球漬けです。暑い中よく頑張っています。

夏場のお墓参りにはご注意ください！

ここまで高気温になると、日中のお墓参りには注意が必要です。

墓地は日陰が少なく、熱せられた石は想像以上に熱く、周りの空気も温められています。それに加えて、お墓が密集している墓地では風が通りにくく体感温度はさらに上がります。

とはいえ八月はお盆、九月はお彼岸とお参りの機会が増える時期です。お参りの際は特に以下の点に注意して、決して無理をしないでください。

- ・こまめに水分・塩分を補給する
- ・日中(特に午後二時前後)の時間帯は避ける
- ・複数人で行く
- ・お参り前に墓地の管理者(住職やお寺の方)に声をかける

このような予防策を複数講じておけば、安全度は大きく上がります。



キャンプに行ってきました！

七月末に那須のキャンプ場に行ってキャンプをしてきました。

キャンプ場を千葉にするか那須にするかで迷いましたが、少しでも涼しそうな那須にしました。標高はそんなに高くありませんが、木や土に囲まれているためか、とても快適です。

自然の中に行くということで、子どもたちは虫取り網と虫かごを持って張り切っていました。トンボが多く、いわゆる赤とんぼは取り放題で、三才の三男もたくさん捕まえていました。

段々と赤とんぼにも飽きてきた頃、水辺でオニヤンマが飛んでいるのを発見しました！「オニヤンマは速いし低いところはあんまり飛ばないからめったに捕まえられないんだよねー」と話していたら、すぐそこまで飛んできて、それを次男が網一振りでも捕まえてしまいました！

これには私も妻もとても驚きました。最近友達と網を片手に走り回っているのは知っていましたが、まさかオニヤンマを仕留めるとは！知らないところで立派な虫取り少年になっていたようです(^^)

また、夜には満天の星が見えたようで、子どもたちと妻はとても喜んでいました。私はというと同じ場所にいたにも関わらず、目が悪いため明るい星しか見えず、普段の夜空とほとんど変わらない空にしか見えませんでした。残念！

夜はテントを張って寝ましたが、暑くもなく寒くもなく普通に眠れたので良かったです。明け方にヒグラシの大合唱で起こされたのは予想外の出来事でしたが(笑)ヒグラシが朝にも鳴くのを初めて知りました。

そんなこんなで一泊二日の短い時間でしたが、自然の中で過ごすなかなか良い経験ができました。



虫取り網を持って歩くだけでテンションが上がります。



オニヤンマを持って。捕まえたのは次男ですが貴重な機会なので一枚！

こんな道具を使っています <石工の七つ道具>

新コーナーです！2025年冬号で「のみ焼き」という、石を加工する道具を作る作業についてご紹介したところ、予想外に面白かったとの声を多く頂きましたので、普段石屋が使う道具を紹介してみたいと思います。

タイトルに七つ道具と書きましたが、おそらく七つでは全然収まらないくらいご紹介していくことになると思います(笑) どうぞお付き合いください。

◆ のみ&セットウ

石を加工する時に欠かせないのがこの二つの道具で、おそらく石を加工するようになって、始めの方に登場する道具です。「のみ」は古代エジプトの遺跡からも出土しているようです。

「のみ」は先を石に当てて、彫ったり削ったりする際に使います。木工用とは異なり、石工用は硬いものが相手なので、先は薄くせず、四角錐のような形にしているのが基本形です。

この「のみ」を叩くのが「セットウ」で、いわゆるハンマーですが、石工が使うものは「セットウ」と呼びます。漢字では「石頭」「戴頭」などと表記されます。

ハンマーはどちらの面も使えますが、「セットウ」は焼きを入れた片面しか使いません。石屋さんでもこれを知らない人が意外といます。

「のみ」も「セットウ」も大きさが色々あり、用途によって使い分けます。不要な部分を大きく落とす時には大きいもの、形を整えるには中くらいのもの、彫刻や仕上げには小さいものを使用します。

大きさの比較用に左にマジックを置いています。



加工する石、作業内容によって使い分けます。

世界のすごいお墓 ～ エジプト・王家の谷 ～

今回はエジプト「王家の谷」をご紹介します。

「王家の谷」はエジプト、ルクソールのナイル川西岸の岩山にある岩窟墓群です。その名の通り、岩山を削って造られています。

古代エジプトの新王国時代の王たちの墓が集中していることからこの名前がついていて、24の王墓を含む64の墓が発見されています。

新王国時代以前の王の墓はその多くが盗掘に遭っていたため、紀元前1250年頃にトトメス1世によって初めて自分の墓のありかを隠す目的で岩窟墓が建設されました。

その後の長い歴史の中で王家の谷にある墓の多くも盗掘を受けましたが、1922年に発掘されたツタンカーメン王の墓は唯一ほぼ未盗掘で、副葬品の財宝もほぼ完全な形で発見されました。

王墓で見つかった黄金のマスクは、世界で最も有名な至宝の一つとなり、世界中の人々を魅了しています。ツタンカーメンの墓で発見された副葬品は、カイロのエジプト考古学博物館に展示されています。

実は私もエジプト、カイロに行ったことがあり、このそばに滞在したのですが、時間の都合で考古学博物館は見学できませんでした。今となっては無理をしてでも行っておけば良かったと後悔しています。



険しい岩場を削って造られています。3000年以上前にこれほどの規模の工事をするなんてすごいですね！



入口から続く通路の左右の壁と天井が壁画で埋め尽くされています

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。

■ 内緒【ないしょ】

「このことは内緒にしてね」と使う「内緒」という言葉。語源は仏教の「内証（ないしょう）」または「自内証（じないしょう）」という言葉にあります。

仏教で「内証」とは「仏の悟りの境涯のこと」や「自分の心の内の悟り」を表します。それが他人から見えない心の内、秘密に各自が心で思っているという意味に変化していきました。

「ないしょう」と発音していたものが「ないしょ」に変わり、「内緒」「内所」という字が当てられるようになりました。

■ 往生【おうじょう】

「往生際が悪い」とあきらめが悪い、未練がましいという意味で使われたり、「あの時は往生した」とどうにもならず困っている意味で使われたりします。

また武蔵坊弁慶が、源義経を守るために衣川の戦いで、全身に矢を受けてもなお、大薙刀を杖にして立ったまま死んだという「弁慶の立ち往生」伝説も有名です。

仏教での往生という言葉は極楽往生とも言われ、その意味は仏の世界である極楽浄土へ行き、生まれることです。

仏の世界に行くだけではなく、そこに生まれることから、仏に成るという意味を持っています。浄土思想が広がるにつれ、誰しもが浄土に往って生まれることが出来るという考えとなり、成仏をあらわすようになったそうです。

