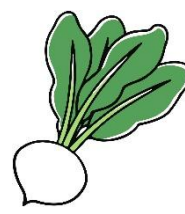


10～12月が旬の食材

かぶ



春の七草では「すずな」と呼ばれ、根、葉ともに栄養価が高く、大阪の天王寺かぶ、京都の聖護院かぶなど全国で約80種の品種があります。春ものもありますが、暑さに弱いので冬場のものが美味。
地中海沿岸のヨーロッパ原産説とアフガニスタン原産説に分かれますが、日本では1300年頃から栽培が始まったといわれており、「日本書紀」にも記述されています。

●成分

- ▼根と葉では栄養成分が大きく違う。根は淡色野菜で、葉は緑黄色野菜。
- ▼根の部分はビタミンC、たんぱく質、カルシウム、葉酸、食物繊維を含有、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいる。
- ▼葉の部分にはカロテンやビタミンC、鉄分などが含まれている。
- ▼アブラナ科に多く含まれる抗がん物質のグルコシノレートが多く含有している。

●効能

- ▼アミラーゼは胃もたれや胸やけの解消に役立つ。
- ▼ビタミンCはストレスや風邪に対する抵抗力を高める。
またコラーゲンの生成に役立ち、美肌作りにも効果がある。
- ▼カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を保ったり、抵抗力を高めたりする働きがある。
- ▼カルシウムが骨や歯を丈夫にし、筋収縮や神経興奮の抑制にも関与する。

●調理のポイント

- ▼根は火が通りやすく煮崩れしやすいので、加熱は短時間にする。
- ▼ビタミンCやグルコシノレートの効果を生かすなら生食がベスト。
- ▼根はアクが少ないが、葉はアクが強いので下ゆが必要。
- ▼葉が根の水分を吸収してしまうので、購入したらすぐに葉と根を切り分けるとよい。

胃腸を丈夫にし、貧血や冷え性予防にも有効

かぶと鶏肉のカレー煮込み



◆食材（二人分）

- | | |
|----------|--------|
| ・かぶ | 4個 |
| ・鶏もも肉 | 200g |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| ・カレー粉 | 大さじ1/2 |
| ・塩・こしょう | 各適量 |

- ① かぶはよく洗い一口大に切る。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、鍋に水2カップ(分量外)と一緒に入れ、煮立ったらアクを取り、中火で5～6分煮る。鶏肉から出るアクをすくい取る。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、弱火でたまねぎがキツネ色になるまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ⑤ ②に④とかぶを入れ、中火でかぶがやわらかくなるまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。

石の匠通信

2025年秋号

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31号をお届けします！

あっという間に冬のような寒さです。
秋という季節はどこに行ってしまったのかと思うくらい、季節の移り変わりが早いですね。

こんな天候だと体も付いていけず、11月に入った頃から家族で順番に風邪をひきました。
みんなひどい症状が出たわけではないですが、しばらくの間のどの痛みや鼻水、倦怠感などが続いていました。

ここ最近ではインフルエンザも流行っているようなので注意が必要ですね。

これから冬本番ですので、手洗いうがいなど基本的なことをしっかり習慣にして万全に保ちたいと思います。

お米の話

昨年頃から急に値段が上がり始めて、話題に上ることが増えたお米ですが、我が家では子どもたちの食べる量がだいぶ増えてきました。

もともとそこまでたくさん食べる方ではないのですが、少し前に食べるご飯の重さを量り始めたら、それがきっかけでだいぶ増えてきました。ちょうど値段が高いので、なんでこの時期に！という気はしないでもないですが(笑) 成長に欠かせないものなので、たくさん食べてほしいと思っています。

子どもは上から11才、9才、4才で全員男の子なので、これから十年くらいは右肩上がりにお米の量が増え続けるものと思われます(^^;)

自分の高校生の頃を振り返ってみると、決してたくさん食べる方ではありませんでしたが今では考えられないくらいの量を食べていました。

朝ご飯を食べて学校へ行って、部活の朝練後におにぎりを二つくらい食べて、昼休みにお弁当、次の昼休み(男子校で昼休みが二回ありました)には食堂でカレーなどを食べ、部活の前と後にはおにぎりやパン、家に帰って晩ご飯という具合に何食食べていたのかよくわからない状態でした。

これが三人分となるとどれだけお米を炊くことになるのか、怖くもあり楽しみでもあります。いや、楽しみではありませんが、頑張ろうと思います！！

次号の発行が少し遅れます

三か月に一度お送りしているこの「石の匠通信」ですが、次面に書いた通り、来年三月に開催される技能グランプリに出場する関係で、次号の発行が少し遅い三月後半頃になる予定です。

楽しみにしていると言ってくくださる方もいるので、あらかじめお伝えさせていただきます。よろしくお願いいたします。



技能グランプリに出場します！

来年の三月に大阪で行われる技能グランプリに埼玉県代表として選出されました。

=== 技能グランプリとは=====

技能グランプリは、熟練技能士たちが年齢に関係なく、技能の日本一を競い合う大会です。出場する選手は、それぞれの職種について、特級、1級及び単一等級の技能検定に合格した技能士です。

===== (中央職業能力開発協会HPより)=====

ちょっと硬い説明ですが、簡単に言うと様々な職種の職人が技能を競う大会です。その中に石工職種があり、それに埼玉県の代表として出場することになりました。

どんなことをして技能を競うかというと、石工職種は右下の写真のようなものを作ります。(厳密には今回の課題はまだ公表されていませんが、石工職種は今までずっとこの課題なので今回も同じ課題だと予想しています。)

石種によって競技時間は八時間か十時間で、その時間内に課題のものを作るのですが、電動工具は一切使えず、全て手作業で作っていきます。

最初は立方体の石をのみで切って、ビシャンで叩き、最後に小叩きという手法で仕上げます。

課題図面があり、寸法もミリ単位で決まっているので、それに合わせて作ったうえで、加工の出来栄や美しさなどを競います。

現在練習中でどこまで出来るかわかりませんが、なかなかない貴重な機会なので、頑張って技能を磨き挑戦したいと思っています！



最初の状態。手前に比較用のマジックを置いています。



加工途中。これから上側を作ります。



加工中の様子。ビシャンで叩いています。



完成。曲線や凹んだ部分の加工が特に難しいです。

こんな道具を使っています <石工の七つ道具>

石屋が使う道具を紹介しています。二回目の今回は「ビシャン」をご紹介します。

◆ ビシャン

名前からはどんなものなのか全く想像がつかない道具ですね(笑)

ビシャンは「のみ」である程度平らにした後、さらに平らに近づけるために石を叩く道具です。石を叩くときの音が「ビシャン、ビシャン」と聞こえるので、そこから「ビシャン」と呼ぶようになったそうです。

叩く面には超合金チップが付いていて、それを石に当てることで石の凸部分を潰して平らにしていきます。(昔はチップがなかったので、鉄を赤らめて成形していたそうです。)

このチップの大きさや数に種類があり、呼び方が違います。一般的などころだと、4×4のチップが付いたものを「鬼ビシャン」、7×7だと「七枚ビシャン」、8×8だと「八枚ビシャン」と呼びますが10×10のものはなぜか「十枚」ではなく「百枚ビシャン」と言います。

チップが大きく数が少ないものが荒いので、のみで加工した後には鬼ビシャンで叩いて、その後に八枚ビシャンで叩くといった感じで加工を進めます。

重さを量ってみたら1.5kgくらいありました。それを何回も振るので作業は地味ですが、とーっても疲れます！



鉄で出来た胴に柄を付けて使います。



チップの大きさ、数が異なります。トンカツ等の下処理で肉を叩く道具とちょっと似ています(笑)

世界のすごいお墓 ～ ヨルダン エル・ハズネ ～

ヨルダン南部、交通の要衝として栄えた古代都市ペトラ。そこで発見された遺構の一つとして有名なのがエル・ハズネです。

エル・ハズネとは「宝物殿」を意味する言葉で、紀元前一世紀頃からこの地域を支配していたナバタイ人の王の霊廟とする説が有力で、紀元前30年～9年の間に建設されたと考えられています。

幅数メートルのシークと呼ばれる峡谷が約1.5kmほど続き、一段と狭いシークの終わりに、切り立った絶壁の間からエル・ハズネが現れます。

周囲は砂岩の岩山地帯でその崖を削り取って造られた正面のファサードと呼ばれる部分は古代ギリシャの神殿のような重厚さがあります。

造るときには岩山の上から削って彫り進めていったそうで、その労力とかかった時間を思うと気が遠くなります。横幅は28m、高さは40mありますが、さらに上の方には削られていない岩山部分も10mくらいはありそうなので、すごい高さです。

映画「インディ・ジョーンズ 最後の聖戦」のロケ地としても知られていてヨルダン屈指の観光地となっています。

私も15年ほど前に行きましたが、シークの間からエル・ハズネが見えた時にはとても感動しました。また、岩肌は日の当たり具合で色が変わり、行きと帰りでは表情が異なるのも印象的でした。



切り立った崖の間のシークが続きます。ここも絶景です。



まさに山を削って造られています！

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。

■ うろうろ

「あっちへうろうろ、こっちへうろうろ」など道に迷っていたり、どうしてよいのかわからず困っている様子を表したりする時につかう「うろうろ」。この語源も仏教の中にあります。

「うろ」は漢字で「有漏」と書き、様々な心の汚れを表す言葉で、煩惱と同じような意味合いの言葉だそうです。サンスクリット語では有漏を[sāsrava(サースラヴァ)]と書き、「流れ出る」という意味です。

私たちの六根(五感+意識)から煩惱が流れ出て、心が惑う状態を有漏と言い、それが重なり「うろうろ」と表現されるようになりました。一方で、流れ出る煩惱や汚れが無い状態を「無漏(むろ)」といいます。



■ 開発【かいほつ】

一般的には、「宅地開発」や「新商品の開発」など天然資源や技術を活用して、産業や交通を盛んにすることを指す開発(かいほつ)という言葉。

仏教では、「かいほつ」と読み、教化もしくは修行にかかわる表現として使われます。文脈によって意味が異なりますが、大別すると以下の三つに分類されます。

- ①迷いや妄想を取り除く
- ②さとりに向けて修行しようという心を起こす
- ③他者をさとりに導くという気持ちを起こす

いずれの意味でも自分の中に眠る、自分や他者に対する前向きな気持ちとしての〈資源〉を掘り起こし、顕在化させていくことに開発という言葉が使われます。