いやしのひととき　平成29年11月号

千代田日記

～ちよだにっき　第89号～

主婦のナイショ話

「ボージョレ・ヌーボー」の解禁日、知っていますか？

20代から60代の男女を対象に、「ボージョレ・ヌーボー」について尋ねたアンケートがあります（２０１６年10月に調査）。まず、「昨年、ボージョレ・ヌーボーを飲みましたか？」との質問から。「飲んだ」と答えた人が29・7％で、「飲んでいない」が67・6％、「覚えていない」が２・7％となりました。

ボージョレ・ヌーボーを飲んだ人は全体の約３割。普段からお酒を飲んでいる人でも、解禁されたからさっそく飲む……というほどの人はそんなには多くないようです。

次に、「ボージョレ・ヌーボーの解禁日を知っていますか？」との質問。「知っている」と答えた人はわずか15・9％で、残り84・1％が「知らない」と答えました。知っている人の中で正解の「11月の第３木曜日」と答えた人は24・5％で、解禁日はあまり浸透していないことがうかがえます。

さて、今秋はボージョレ・ヌーボーを飲む予定かどうかを尋ねたところ、「絶対飲む」が11・5％で、「たぶん飲む」が19・1％、一方、「絶対飲まない」が６・８％で、「たぶん飲まない」が32・4％でした。

ボージョレ・ヌーボーはフランスのブルゴーニュ地方、ボージョレで造られるワインのうち、その年に収穫されたブドウをその年に仕込んだもの。フレッシュな味わいが特徴です。

なぜ解禁日が11月の第３木曜日かというと、２つの理由があります。

まず、この地域で一番収穫の早いワインができるのがこの時期であること。そして、聖人の日、「サン・タルベールの日」が11月15日で縁起がよいからとそのあたりにしようとなったのです。ところが、解禁日を固定してしまうとレストランやワインショップが休みの日曜日に重なってしまう可能性もある、ということで、11月の第３木曜日という変動的な解禁日に決められました。

暮らしの足し算

秋の味覚、キノコの豆知識

秋においしくなるキノコ。食物繊維が豊富で極低カロリー。ダイエットの味方と言える食材でもあります。

キノコは野菜売り場に並ぶことが多いのですが、野菜ではなく菌類。「菌糸」という糸状の状態で地中にいて、「子実体」になって地上に顔を出します。この「子実体」が一般的によく見るキノコの形です。そして、キノコはその菌で植物や動物の死体を分解して、地中に戻すという、地球にとってとても有意義な働きをしています。

シイタケやマイタケ、エノキダケ、エリンギなど、食卓に並ぶキノコだけでもさまざまありますが、発見されているキノコはほんの一部。未発見のものも含めると、約150万種以上もあると言われています。そして、形や色、大きさなども多種多様。山歩きをすると、ユニークな色や形をしたキノコに出合うこともあるでしょう。変わったところだと、レースをまとったような見た目の「キヌガサタケ」、傷ついた部分が青く変色する「コウジタケ」、ひと株の重さが最大で180kgにもなる巨大な「ニオウシメジ」などがあります。

ところで、マツタケは日本では高級食材とされ、とくにその香りを珍重されています。しかし海外では、マツタケ特有の香りが好まれないようで、「靴下のにおいがする」「風呂に入っていない人のにおいがする」などと、敬遠する人が多いようです。

なごみひとさじ

今日がいちばん、今がいちばんいい

―仲本工事

仲本工事さんと言えば、かつて一世を風靡したザ・ドリフターズのメンバーで、メガネがトレードマークのタレント。TBSの大人気番組、「8時だョ！ 全員集合」では、「体操の仲本」として人気を博しました。

仲本さんは1941年生まれ。現在は舞台やテレビドラマに俳優として出演するほか、ミュージシャンとしても活躍しています。月に1度のペースで、ライブハウスなどでソロライブを行っているとか。「年を重ねて、輝ける場があるというのはうれしいこと」と、好きな音楽活動を心から楽しんでいます。

また一方で、夫婦で居酒屋を営んでいます。料理を担当するのは妻の純歌さんで、仲本さんの仕事は買い出しや準備、後片づけなど。店に出て客と交流したり、喜んでもらえたりするのが大きな喜びだと言います。

仲本さんが年齢を重ねても、イキイキと元気に過ごす秘訣は、気持ちの持ち方だと言います。「つねに自然体で、毎日を楽しく過ごそうと努力していきたい。今日がいちばん、今がいちばんいいといつだって思っています」と雑誌のインタビューで語っています。

人生を開く扉

前日に家の用事を
すませておいて
たまには
休みの日に
たくさん眠りましょう
疲れがとれて
スッキリします
そうすれば
心も体も軽くなります

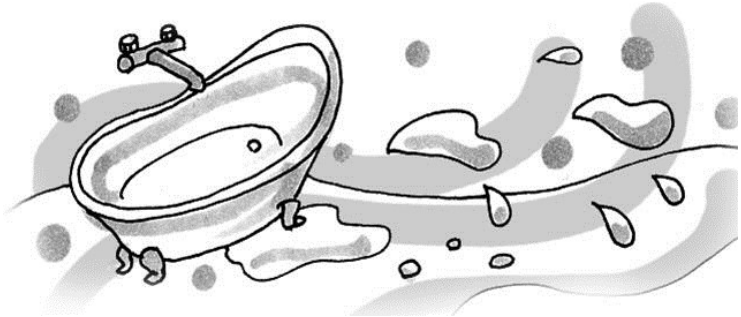
ほのぼの開運術

＜浴室での開運法＞

浴室は、一日の汚れを落として気分を一新する、厄落としの場所と言えます。カビが生えていたり汚れていたりすると、悪い気がたまりやすくなります。結果、家族の健康運や家庭運に悪影響が出てしまうこともあるのです。

ポイントは清潔に保つことと換気。できるだけ湿気のない状態にしておくことが重要です。そうすることで気持ちよく入浴でき、体についた悪い気を払い落とし、明日へのパワーをプラスすることができます。

なお、湯船の残り湯をそのまま落とさないでおくのはNG。残り湯には悪い気がたまっているので、毎回捨てましょう。洗濯ものに使うなどで湯を残しておきたい場合は、湯船にフタをしておきます。できれば湯を浄化するため、炭やトルマリンなどを入れておくとベターでしょう。



学び直しの日本語クイズ

★言葉の由来を知ろう★

「けんもほろろ」という言葉があり、相談ごとなどを無愛想に拒絶する様子を意味します。この「けん」は、ある動物の鳴き声に由来するという説がありますが、それは次のうちどれでしょう？

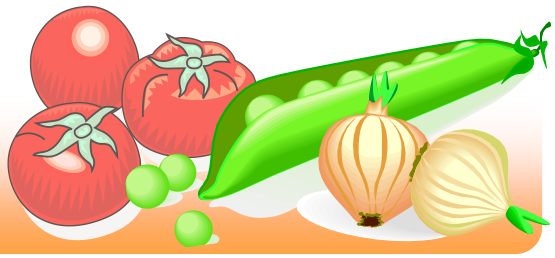
① サル　② 犬　③ キジ

【正解】③キジ

【解説】「けん」はキジの鳴き声で、「ほろろ」はキジが羽ばたくときの音だと言われています。もともと、キジの鳴き声は無愛想に聞こえるという説から、このような言葉が生まれたそうです。

E・レシピ https://erecipe.woman.excite.co.jp/

元気もりもり 健康レシピ



11月の元気レシピ＜チンゲンサイとツナの炒めもの＞

チンゲンサイはβカロテンを豊富に含むので、風邪や夜盲症などの予防に効果的。また、髪や肌を健やかに保つ効果も期待できます。さらに、ビタミンＥを含むので、抗酸化作用もあります。ほかに、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富。カリウムは、むくみや高血圧の予防に効き目があり、カルシウムは骨を健康に保ち、骨粗しょう症のリスクを少なくします。

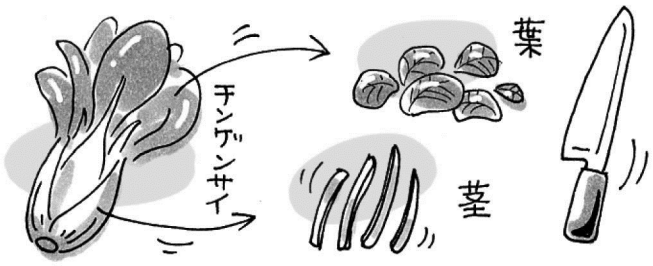
★レシピのポイント★

βカロテンは油と一緒に摂取することで吸収しやすくなるので、油で炒めたり、ゆでる場合も、湯に塩と少量の油を入れるとよいでしょう。

今日の献立　　チンゲンサイとツナの炒め物

材　料 （２人分）	チンゲンサイ：２株　　ツナ（缶）：80ｇ　　ショウガ：1/2 かけ ごま油：小さじ２　　ポン酢しょうゆ：大さじ２

①チンゲンサイは葉と茎の部分に分け、葉は食べやすい大きさに、茎は縦４等分に切る。



②ツナはザルに上げて、汁気をきる。ショウガはせん切りにする。

③フライパンにごま油を熱してショウガを炒め、香りが立ったら、チンゲンサイの茎の部分を加えて１～２分炒める。さらに葉を加え、さっと炒める。

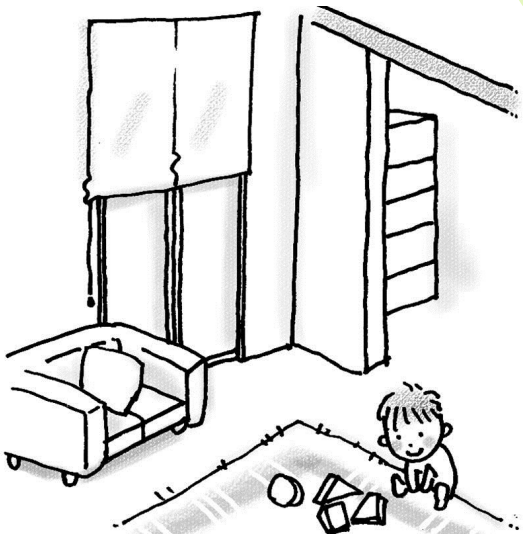
④ツナ、ポン酢しょうゆを加え、水分がなくなるまで炒める。

ちょっと教えて！家づくり

家を広く見せるにはどんな工夫をしたらよいでしょうか？

空間を広々と見せるには「開放感」を演出することがポイントです。そのためにはひと部屋ごとを細切れにせず、リビング、ダイニング、キッチンといったパブリックスペースを一体化させるようなプランがおすすめです。オープンな空間を確保することで家全体が広々とした印象になるでしょう。

もう一つ、天井の高さも開放感を左右します。傾斜天井や吹き抜けの空間を作ることで天井を高くすれば縦方向への広がりが生まれ、伸び伸びとした広がりを感じられます。天井を高くするのが難しければ開口部の上端を天井まで伸ばし、採光量を増やすのも一つの方法です。光の効果で天井面が明るく照らされ、空間が広く感じられます。



ご・あ・い・さ・つ

今年も残るところ2ヶ月となりました。保険料やＩＤＥＣＯ等の節税に使える証明書が届く時期でもあります。

今年解禁になり最近は電車の広告等でも見かけるＩＤＥＣＯですが、４０１Ｋに加入していない会社員や、中小企業の共済に満額入っていない経営者の方は、節税効果が高いのでＩＤＥＣＯは検討の価値ありです。

実際にやってみて、各金融機関でラインナップは異なりますが、某ネット証券には金ＧＯＬＤ関連が２つもあるのに驚きました。金ＧＯＬＤは長期の資産形成に組み入れるべき、という認識が日本でも高まってきており、勿論ライバルではありますが、嬉しくも有ります。

当社の社員も皆勉強しておりますので是非金に限らず何でもご相談下さいませ。

発　行：株式会社ゴールドリンク

Gold Link Corporation
http://www.goldtsumitatekun.com

【住所】〒102-0072
東京都千代田区飯田橋2-8-5　多幸ビル九段10階
【電話】03-5275-5588
【FAX】03-5275-5677