いやしのひととき　令和元年7月号

千代田日記

～ちよだにっき　第109号～

主婦のナイショ話

「酢」を上手に活用していますか？

日常的によく料理をする、30～60代の女性800人を対象に行った、「酢」についてのアンケートがあります。まず、「酢は好きですか？」という質問から。「好き」が55％と一番多く、「とても好き」32％、「あまり好きではない」12％と続き、「嫌い」はわずか1％となりました。

次に、「酢を料理に使う頻度は？」という質問。「週1回」が33％と多く、「週2～3回」25％、月1回15％、週4～5回10％、月に1回より少ない11％。「ほぼ毎日」と答えた人もいて、6％でした。つまり、「週1回以上」と答えた人が7割以上にもなり、酢が好まれていることがわかります。

では、「酢を何種類常備している？」という質問になると、1本が44％と一番多く、2本33％、3本15％、4本5％と続きました。常備している酢の種類を見てみると、一番多かったのが穀物酢で、2番目が米酢、3番目以降は黒酢、リンゴ酢、調味酢、ワインビネガーといった順番になりました。

さて、料理上手の人に尋ねた酢の活用法を紹介しましょう。

＊和食のときは米酢、洋食のときはワインビネガーを使うと、味が決まりやすい。

＊天ぷらの衣に穀物酢を数滴加えると、カラリと揚がる。

＊鶏むね肉の下ごしらえに黒酢をまぶすと、焼き上がりがしっとりとしてパサつかない。

＊サラダのドレッシングにリンゴ酢を使うと、うまみがアップする。

＊米を炊くとき、酢を少し入れると甘みが増す。

＊酢を少しまぶしてから、豚の生姜焼きを作ると、ぐっと柔らかくなる。

酢は料理以外にも活躍します。雑巾に少したらして拭き掃除をする、トイレの臭い消しにする、切り花を長持ちさせるなど。暮らしの中でいろいろ試してみましょう。

暮らしの足し算

発芽玄米

「発芽玄米」は、玄米を少しだけ発芽させたもの。特徴としては、発芽する過程で酵素が活性化しているので、栄養価が高いこと。また、外皮がやわらかくなって食べやすくなり、甘みやうま味も増しています。そして、白米と同様に炊けるのも特徴のひとつです。

発芽玄米の栄養について、具体的に見ていきましょう。まず、アンチエイジングに効果のあるビタミンE、コレステロールを低下させるγーオリザノール、リラックス効果のあるGABA、抗酸化作用やデトックス効果が期待できるフィチン、脂肪肝を予防するイノシトール、食物繊維、脳機能を改善するフェルラ酸など、いずれも白米に比べて豊富に含まれています。

発芽玄米はダイエット中の人にもおすすめ。それは、食べたあとの血糖値の上昇がゆるやかなこと、また、豊富に含まれるビタミンB1が代謝を助け、脂肪を燃焼させることが理由です。白米よりもよくかんで食べる必要があるので、かむ回数が自然と増えて早食い防止になり、少量でも満腹感が得られるというメリットもあります。

食感や味などに抵抗のある人は、白米と混ぜるとよいでしょう。白米と発芽玄米を2対1の割合で混ぜるのがおすすめ。米を入れたら炊飯器の目盛りまで水を入れ、発芽玄米1合につき水4分の1カップをプラスすると、おいしく炊き上がります。

なごみひとさじ

「寒青」のごとく生きる

―高倉健

昭和、平成の時代を代表する名俳優、高倉健さん。『幸福の黄色いハンカチ』『八甲田山』『鉄道員（ぽっぽや）』など、代表作は数知れません。

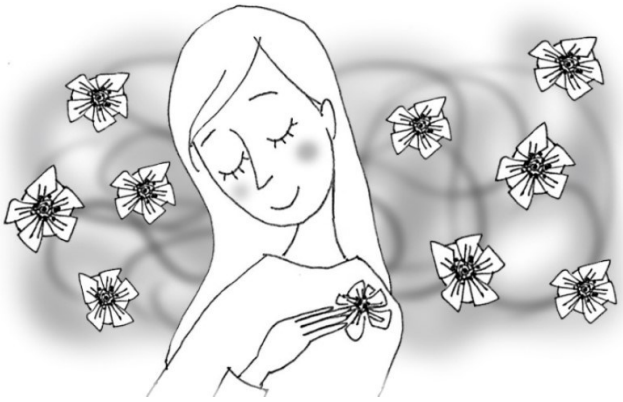
冒頭の言葉にある「寒青」は、福岡県・小松山正覚寺の記念碑に刻まれた、健さんの好きな言葉。もともとは王陽明の言葉で、吉田松陰や三島由紀夫らに大きな影響を与えたと言われています。

意味は、「凍てつく風雪の中で、木も草も枯れ果てているのに、松だけは青々と生きている。一生のうち、どんな厳しい中にあっても、自分はこの松のように、青々と、そして活き活きと、人を愛し、信じ、触れ合い、楽しませるようにありたい」というものだそうです。

健さんは、還暦を超えた頃からこの言葉を座右の銘として、身に着けていた腕時計の裏蓋にも「寒青」の文字を彫ってもらっていたそうです。健さんの著書、『旅の途中で』というエッセイ集の中で、この言葉に触れ、「そんなふうに生きていけたら」とつづっています。

そして、「死にゆく時、愛する人にその姿を見せないでいく」と生前に語っていたとか。その心持ち通りの潔い最期。大切にしていたクルーザーや車をすぐに処分するなど、健さんらしい人生の幕引きだったそうです。

人生を開く扉



なんとなく気分が
落ち込んでいるときは
何かひとつ
アクセサリーをつけて
出かけませんか
ブルーな気分が
スカッと晴れてくるでしょう

ほのぼの開運術

<リビングで隠したほうがいいもの>

リビングで見えないようにしたほうがよいものがあります。まず、ごみ箱。ごみは運気をダウンさせるので、目立たない場所に置くことで開運につながります。ダイニングやキッチンと一体になったリビングなら、リビング用のごみ箱はなくても困らないはず。ごみ箱が減れば、自然とごみを溜め込まなくなります。ゴミ箱同様、掃除道具もリビングから見えない場所に。

風水では、紙ものは運を吸い取るアイテム。雑誌や新聞をテーブルに出しっぱなしにしておくのはよくありません。床に直置きすると、運気がさらにダウン。目につきにくい場所に収納しましょう。

リビングでよく見かけるティッシュペーパーも、見える場所に置かないのがポイント。ほかの部屋に移動させるか、見せない工夫を。ティッシュペーパーを気軽に使わなくなれば、ゴミも減らせます。もちろん、枯れた植物、ほこりのついた置き物などは片づけましょう。

学び直しの日本語クイズ

★正しく覚えたい漢字★

以下は間違えやすい漢字です。パソコンや携帯ではたいてい正しい漢字に変換してくれますが、自分で書くとき、漢字を正しく書けますか？

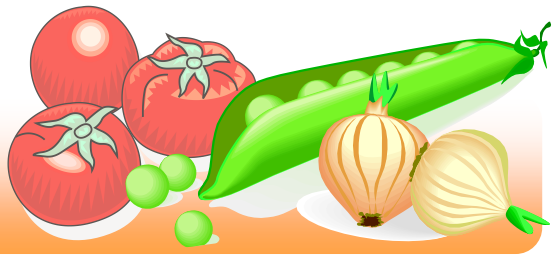
① うーろんちゃ　② はかせ

③ ぼしゅう　④ ぶんせき

【正解】①烏龍茶　②博士　③募集　④分析

【解説】①最初の字は「鳥」ではなく、「烏（からす）」。②「専」には点はありませんが、「博」の右上には点がつきます。③「募」の下部分の「力」が「刀」とならないように。④「析」を「折」とする間違いに注意。

元気もりもり 健康レシピ



７月の元気レシピ＜ナスの田舎風しょうゆ煮＞

ナスの皮に含まれる「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールには抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。目の疲れをとったり、アンチエイジングにも役立つでしょう。そのため、ナスの皮はむかずに残したまま調理するのがおすすめです。また、カリウムが多い点も見逃せません。カリウムは体の熱を逃してくれるので、夏バテ解消にぴったり。ナスは 94%が水分で、カロリーが低いのもポイントです。

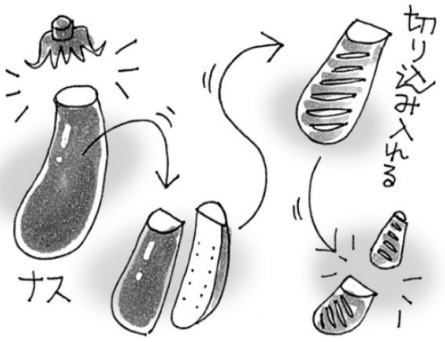
★レシピのポイント

ごはんにもお酒のつまみとしてもよく合う、やさしい味わいの煮物。暑い時期は冷たく冷やして食べるのもよいでしょう。

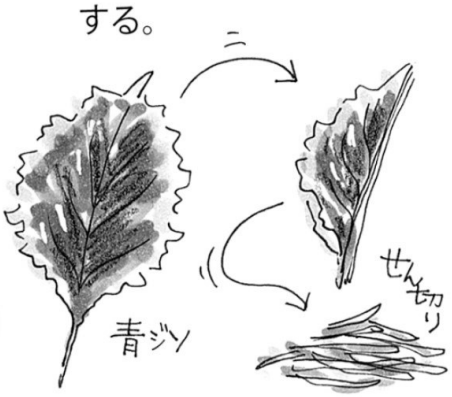
材料（２人分）

ナス：３本
青ジソ：２枚
サラダ油：大さじ２
しょうゆ：大さじ１
A　酒：大さじ１
　　砂糖：大さじ１
　　水：１カップ

1 ナスはヘタを切り、縦半分に切って皮に斜めに切り込みを入れ、長さを半分に切る。



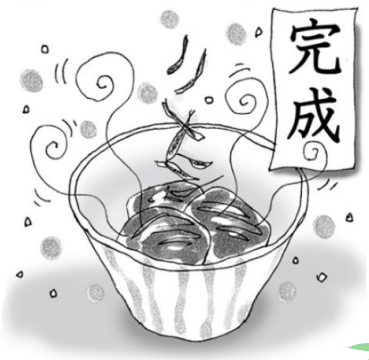
2 青ジソは縦半分に切って重ね、横方向にせん切りにする。



3 鍋を熱してサラダ油をなじませ、ナスを弱火で炒める。

4 しんなりしてきたら、**A**の煮汁を加えてフタをし、５分ほど煮る。

5 しょうゆを加えてさらに5分煮、器に盛りつけ青ジソをのせる。



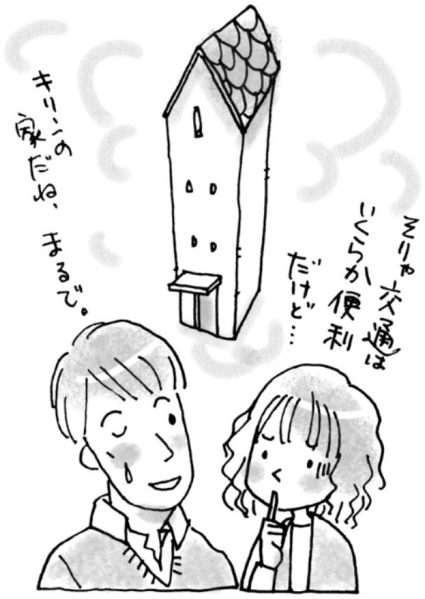
ちょっと教えて！家づくり

土地を買って家を建てる場合、まずは土地探しからでしょうか？

まずは土地を買い、土地に合わせて家を建てるのが一般的なイメージですが、そもそも土地を買うのは家を建てるためです。

ところが、「建てたい家」を想定できていないまま土地を買うと、結局は土地に合わせた家を建てることになります。我が家に対するこだわりや思い入れがなければ問題ありませんが、「こんな家に住みたい」という希望があれば、「土地ありきの家」ではなく「家ありきの土地」。家に合わせて土地を選んだほうが希望に近づけやすいでしょう。

家ありきで土地探しを始めても、話が具体的になってくると、いつの間にか「土地ありき」の考え方になってしまうことが多いようです。建てたい家のイメージを明確にしてから土地探しに望みたいものです。



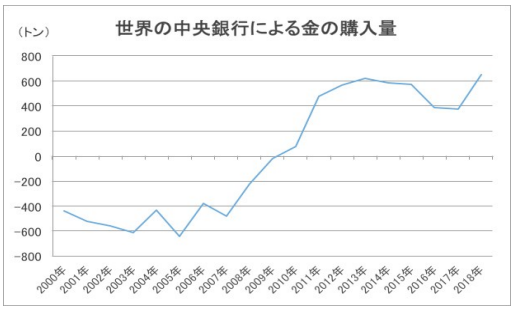
ご・あ・い・さ・つ

ゴールドが6年ぶり高値

遂に長い眠りから覚めてゴールドは１４００ドルを突破、六年ぶりの高値を付けました。米国の利上げ姿勢が急変し、今月利下げと予測されていることが金利を生まないゴールドにとって追い風になります。また、イラン情勢の緊迫化も安全資産として金保有の増加要因です。

今から４０年前、第二次オイルショックの７９年、発端はイラン革命でしたが、金価格は１年後には４倍に急騰し、史上最高値となるグラム６４９５円を付けました。

少なくとも今年来年は続く米国トランプ政権ですが、民主党の候補者乱立の迷走をみると、更に４年続く公算が高そうです。そのような中、各国中央銀行が金を過去最高のペースで積み上げており、米ドル離れは今後、更に加速して行く可能性が高いように思います。



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