いやしのひととき

2023年5月号

千代田日記

～ちよだにっき　第155号～

主婦のナイショ話

カレーは好きですか？　辛いのと甘いの、どちら派？

男女１０００人を対象に行った、「カレー」についてのアンケートがあります。まず、「カレーは好きですか？」という質問から。「好き」が71・８％で一番多く、「どちらかといえば好き」23・８％、「どちらかといえば嫌い」３・１％、「嫌い」１・３％となりました。「好き」と「どちらかといえば好き」をプラスすると、９割以上という結果に。カレーがいかにたくさんの人に愛されているかがわかります。

次に、「好きなカレーの辛さは？」という質問です。一番多かったのが中辛で59・９％、次に辛口20・２％、甘口14・６％、激辛４・４％と続きました。

では、「もっとも好きなカレーの種類は？」という質問も見てみましょう。１位がビーフカレー30・４％、２位がポークカレー21・６％、３位がチキンカレー16・３％でした。少数派の意見としては、グリーンカレーやドライカレー、マッサマンカレー、スープカレーなども挙がりました。

最後に、「どのくらいの頻度でカレーを食べますか？」という質問です。１カ月に１回が一番多く、33・０％、２週間に１回25・８％、１週間に１回16・６％、３週間に１回14・８％、半年に１回４・１％となっています。カレー大好き派としては、「毎日」が０・６％、「３日に１回」が１・２％いました。

さて、市販のルウを使えばおいしいカレーが作れますが、隠し味をプラスしてみましょう。たとえば、甘みを加えたいときはハチミツ。どんな種類のカレーでもうまく調和します。水を入れるタイミングで一緒に加えましょう。次にヨーグルト。インドカレーでは定番で、市販のルウを使ったカレーにもぴったり。さわやかな後味とまろやかさが加わります。ほかに、インスタントコーヒーや苦味の強いチョコレートもおすすめ。深みがアップして、大人好みのカレーになります。

暮らしの足し算

おいしくてカロリーオフ！「豆腐白玉」

白玉はもちもちとした食感でおいしいスイーツですが、糖質やカロリーが気になります。そこで、水の代わりに豆腐を使った「豆腐白玉」に代えてみませんか。通常の白玉は1個約40キロカロリーですが、豆腐白玉なら半分の約20キロカロリーと、カロリーがぐんとダウンします。糖質量も下がって血糖値が上がりにくいので、小腹がすいたときのおやつにもぴったり。タンパク質を摂取できる点も魅力です。また、豆腐を入れることでかたくなりにくいのもメリット。冷めてももちもち感が続き、翌日でもおいしさが変わりません。簡単に作れるのもうれしい点です。

まず、基本の豆腐白玉の作り方から。ボウルに白玉粉50gと絹ごし豆腐70gを入れ、豆腐を崩しながらしっかり混ぜます。耳たぶくらいのやわらかさになったら、10～12等分にして丸めます。湯を沸騰させて白玉を入れ、中火にして白玉が浮いてくるまで1分くらいゆでましょう。あとはすくい上げて水気を切れば完成。

みたらし団子にしたり、あんこをつけて食べたり、フルーツポンチに加えたりと、味はお好みで。スイーツだけでなく、おかずに加えるのもおすすめです。大根おろしとカツオ節、ネギをのせてしょうゆをかければ、さっぱりしたおかずに。茶碗蒸しに入れるのもいいでしょう。

なごみひとさじ

日々の幸せを長く続けていくことが大事

―恵俊彰

ワイドショーの司会で活躍中のタレントの恵俊彰さんは、1964年生まれの58歳。TBSの『ひるおび』の司会は15年目を迎え、毎日、3時間程度、生放送を続けています。恵さんが心がけているのは、とにかく笑顔でいることだとか。プライベートで嫌なことやつらいことがあっても、テレビ局に向かう車の中で気持ちを切り替えるそうです。

そんな恵さんは昨年の4月から1年間、大学院で学びました。「人生も後半になって、そろそろ自分のために使う時間があってもいい。そのために、勉強するのがいい」と思ったのが入学のきっかけです。通ったのは早稲田大学大学院スポーツ科学研究科です。スポーツジャーナリズムを学び、スポーツを伝えることについて研究しました。

「学んだことが担当している番組の即戦力にはならないかもしれないけれど、何かに生かせる。それに、それが一番やりたかったことだ」と、恵さん。

あと数年で60代になる恵さん。30代や40代のころはつねに刺激を求めて、「太く短く」生きてきたそうです。でも、50歳を過ぎてからはあれもこれもと欲張らず、着実に過ごしています。日々の幸せを長く続けていくことの大切さに気づいたからだそうです。

人生を開く扉

休日前の夜は
夜更かしして
読書を楽しみましょう
そのための本をあれこれ
選ぶのも楽しいものです
次の日は寝坊をして
余韻を味わいます
そんな休日も
たまにはいいものです

ほのぼの開運術

＜仕事運がアップするデスク＞

デスクまわりを見直して仕事運をアップさせましょう。まず、デスクは東側に置くか、東に向けて置きます。デスクの位置を変えるのが難しいときは、デスクの上の小物の置き方などに気を配りましょう。風水では、音の鳴るものや電化製品は東の方向に置くのがよいとされています。電話やスマホはデスクの東の位置に置きましょう。やりがいのある仕事を依頼する連絡が入ってくるはずです。

また、土から作られる陶器は、仕事を安定させる力を持っています。陶器のカップの模様にもこだわりましょう。大きな仕事を任されたいときは四角い模様、やる気をアップさせたいときは果物や音符の模様に。置く場所にも注意が必要で、飲み物は北側に置くのが運気アップに効果的です。

最後に、好きなキャラクターグッズをひとつデスクに置きましょう。目に入るとモチベーションが高まり、仕事がさくさく進みます。

学び直しの日本語クイズ

★くだものの難読漢字★

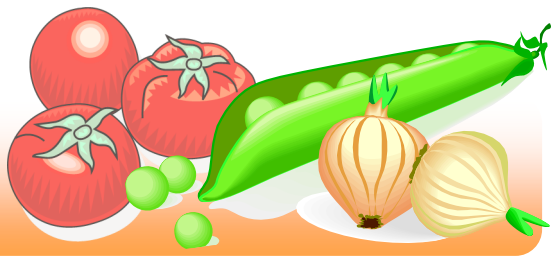
次の漢字の読みがわかりますか？　すべてくだものです。

① 無花果	② 鳳梨	③ 柘榴
④ 舐瓜	⑤ 蜜柑	⑥ 枇杷
⑦ 万寿果	⑧ 酢橘	⑨ 桜桃

【正解】①いちじく　②パイナップル　③ざくろ　④メロン　⑤みかん　⑥びわ　⑦パパイア　⑧すだち　⑨さくらんぼ

【解説】①いちじくの花弁は外から見ることができず、花をつけないように見えることから、「無花果」という漢字があてられています。

元気もりもり 健康レシピ



5月の元気レシピ<新ゴボウのサラダ わさびマヨネーズ風味>

秋から冬にかけて収穫されるゴボウに対して、春から初夏にかけて収穫されるのが新ゴボウ。「夏ゴボウ」と呼ばれることもあります。新ゴボウは一般的なゴボウよりもやわらかく、香りが優しいのが特徴です。栄養的には食物繊維が豊富な点がメリットです。とくに、水溶性食物繊維の「イヌリン」がたっぷり含まれ、血糖値が上がるのを抑制したり、コレステロールを体の外に排出したりします。カルシウムやカリウム、マグネシウムといったミネラルが多く含まれている点も見逃せません。

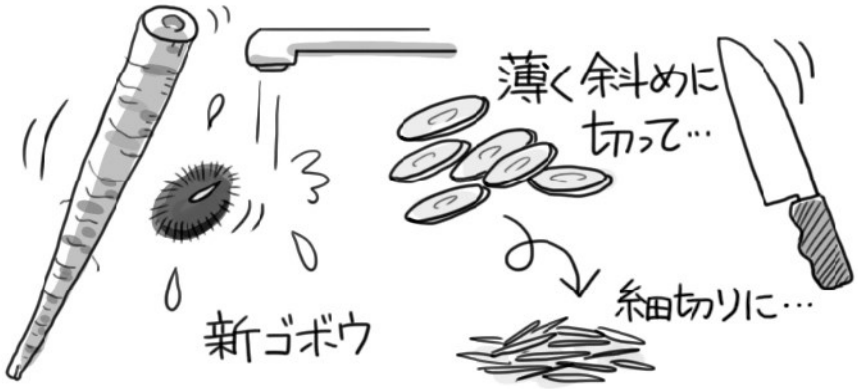
★レシピのポイント

新ゴボウはアクが少ないので水にさっとさらす程度に。さらしすぎは厳禁です。

材料（4人分）

新ゴボウ：1本
ツナ缶：小1缶
A カツオ節：1/2袋
　マヨネーズ：大さじ3
　練りわさび：小さじ1/2
　白すりごま：小さじ1
　ゆずポン酢：小さじ1/2
　塩、こしょう：各少々

1 新ゴボウはタワシでこすってよく洗い、水にさっとさらしたら、薄く斜めに切ってから細切りにする。



2 熱湯で**1**を1分ゆでてザルにあげ、キッチンペーパーで水気をとる。

3 ボウルに**2**とツナ缶を油ごと入れる。

4 **A**を加えて混ぜる。

Nadia https://oceans-nadia.com/

ちょっと教えて！家づくり

リビング階段とはどのようなものでしょうか？

リビング階段とは、階段をリビングの中に取り入れ、２階の個室へ行くためには必ずリビングを通らなければならないようになっている階段のことです。

最大のメリットは、「視覚的効果」です。同じ広さでもリビング階段にすると開放感があり、広く感じるという効果があるのです。また、階段が空間のアクセントとなって、お洒落な演出も可能です。

また、リビング階段を希望する人たちの多くが、「家族の絆づくりのため」という点を挙げます。外から帰ってきた子どもが必ずリビングを通らなければならないので、自然と家族がコミュニケーションを取れるという考えです。しかし現在は研究が重ねられ、リビング階段と家族のコミュニケーションとは直接的な関係はない・・・　という説もあります。

ご・あ・い・さ・つ

【チャットＧＰＴ（生成ＡＩ）に聞いてみた】

チャットＧＰＴとは、テキストを入力するとそれに応じた答えを返してくれるＡＩです。

今、メディアで見ない日はないといっても過言ではない程注目を浴びているチャットＧＰＴにＧＷのおすすめとして「金鉱山を見学できるドライブコースを教えて」と尋ねてみました。

チャットＧＰＴの答え

『金鉱山を見学できるドライブコースとして、以下の２つをご紹介します。

北海道の金山町

北海道の中央部に位置する金山町は、かつて日本最大級の金山として栄えました。現在では、金山跡地に博物館があり、金鉱の歴史や文化を学ぶことができます。また、周辺には美しい自然が広がっており、ドライブにも最適です。

神奈川県の大山

神奈川県の大山は、日本有数の金山跡地として知られています。現在は、大山寺や金山博物館があり、金鉱の歴史や文化に触れることができます。また、大山周辺には山々や海岸線が広がっており、ドライブしながら自然を楽しむこともできます。

これらの場所は、金鉱山を見学するだけでなく、周辺の自然や文化に触れることができるため、観光スポットとしてもおすすめです。ただし、現地の状況によって見学できない場合もありますので、事前に確認してから訪れることをおすすめします。』

以上が答えです。あくまでもＡＩが答えたものそのままです。まだまだ１００％信用できるものでなく情報が古い可能性もあり、全く誤っている場合もあります。

ゴールドに関する情報も同様、ＡＩはまだまだ弊社の営業担当には及びもしませんので金に関することは担当者までお問い合わせください。

発　行：株式会社ゴールドリンク

Gold Link

【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