

日々樂々

おいしい緑茶でホッと一息

日本人なら、口にすることは多い「緑茶」。

湯呑の中の深い緑色、香り、旨味・風味……など、ちょっとしたシーンでなんとも言えない癒やしや落ち着きを運んでくれます。特に寒い冬には、心まで沁み渡るような温かみを感じる事ができます。

加えて、無糖でノンカロリーなのにおいしく、様々な食事や甘いものなどの相性もすばらしい飲みもの。緑茶は、日本人にとっての嗜好飲料の定番として長く愛されています。

あらためて、その魅力に迫ってみたいと思います。

茶はもともと中国由来の飲み物です。中国では紀元前から飲まれていたようですが、当初、薬として用いられていました。今でも、お茶を飲むことを

「一服」と言つのは、薬として扱われていた当時のなごりと言われています。

日本で緑茶が最初に飲まれたのは奈良時代という記録が残っていますが、当初は貴重品で、天皇など一部の人の口にかかりませんでした。鎌倉時代から庶民に広がっていきます。

最初は抹茶に近い状態で、現在のよう煎茶が中心となったのは江戸時代とされています。完全な嗜好品となった現代でも、緑茶は体に好影響を与えるものとして様々な効果を発揮し続けています。

カテキン・カフェイン・テアニン・ビタミンC・サポニン・フッ素・ミネラル・カロチン・食物繊維などが含まれており、近年、様々な研究によって、その効能や効果がすごいという

こともわかってきました。さつと挙げてみても……抗酸化作用、悪玉コレステロールの抑制、虫歯予防、アレルギー症状の緩和、免疫力向上、脂肪燃焼、血行をよくする、酔い（二日酔い）を覚ます、美肌効果……などなど、たくさん効果が報告されているのです。

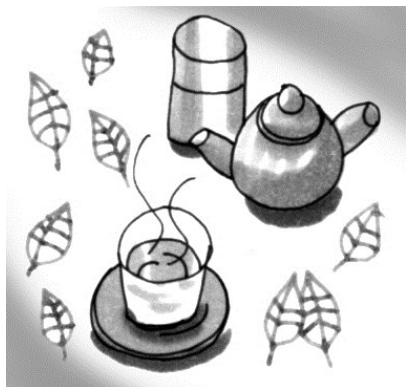
おいしい緑茶を入れるためには茶葉の種類や品質で選びたくりますが、最も簡単にできるのは、「水」へのこだわりかもしれません。水によって、同じ茶葉でもまったく違う味になってしまふものなのです。

水は「軟水」と「硬水」に分かれ、日本の水は軟水、外国産のミネラルウォーターなどは硬水です。一般的にバランスの取れた香り・味・色を出すには硬度100mg/l位までの軟

水が最適とされています。

日本の水道水では、カルキ臭さを消すことが大切です。水道水を二〜三分沸騰させてから、適温に冷まして使うことです。また、沸騰させなくても、四〜五時間汲み置きしておいても、カルキは抜けます。

現在はペットボトルの緑茶飲料が普及し、美味しいと言われるヒット商品もありますが、やはり、急須で入れた緑茶のおいしさは格別なのではないでしょうか。





本日も我が家は晴天ない!



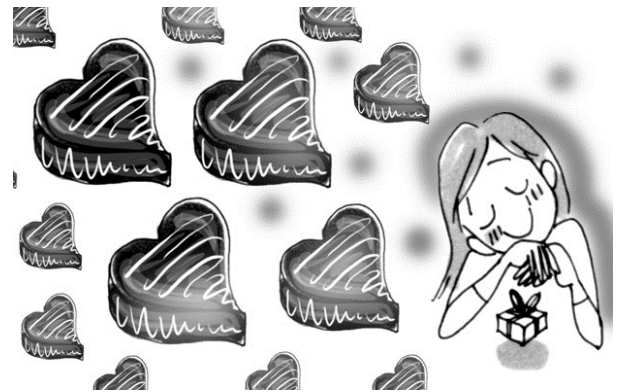
バレンタインデー

もともとバレンタインデーはキリスト教に由来する祝日で、日本では女性から男性へチョコレートを贈る国民的な行事の日となっています。

しかし、世界のバレンタインと見ると、恋人に限らず家族や友人に、また「女性から男性へ」ではなく男女問わず贈り物やカードを贈る日となっています。

この傾向は、近年日本でも高まっています。

2012年にアサヒグループホールディングスが行ったアンケートによると、女性の約7割がバレンタインデーに贈り物を用意すると回答。そして、その中で「贈る相手」として最も回答が多かったのは「夫」(65.5%)でした。「子どもが生まれ、仕事で疲れて帰って来てからも色々手伝ってくれる主人。甘いものが好きなので、何か手作りのスイーツを渡したい」(女性30代)など、日ごろの感謝の気持ちを込



めて「夫」に贈りたいという声。さらに「10歳の息子が私からのチョコをすごく楽しみにしているので…」(女性30代)など、2位に「子ども」(32.2%)、3位にも「父親」(32.1%)が挙げられています。

バレンタインといえば、若者、恋人同士の記念日として普及しましたが、現在は夫・子ども・親など「家族」に向けたイベントの一つに変移しています。

日本でも、大切な人へ真心や感謝を伝える日として定着していきそうです。

正しい漢字は?

次の【 】内のひらがなを漢字にするとどれが正しいでしょう?

- ① 期日が【の】びる
 (ア) 延 (イ) 伸
 (ウ) 野比

- ② 【たんてき】に話す
 (ア) 单的 (イ) 端的
 (ウ) 短的

【ア】 延 (イ) 伸 (ウ) 野比
【イ】 端的 (ウ) 短的

やわらかい食感がたまらない「卵焼き」。

たったひと工夫するだけで、より「ふっくら」と「たやわらかい」美味しい卵焼きが作れます。

卵を焼く前に、卵液にひと工夫。それは……「卵に小さじ1杯弱の酢を入れ混ぜる」。これだけです。但し、小さじ1杯「弱」という量がポイント。

小さじ1杯をきっちり

卵には「オボアルブミン」という空気を取り込むタンパク質が含まれています。酢によってその力が強くなり、普段よりも多くの空気を取り込むことができるため、ふっくらやわらかい食感になるのです。

入れてしまつと効き過ぎで、卵が固まらなくなってしまう。また、お酢を加えたらすぐに焼く、というのも大切です。

ふっくら卵焼きを作る方法

10秒で納得! 生活の裏ワザ



食のトリビア



ヒラメとカレイの“本当の”見分け方

見た目がそっくりなヒラメとカレイを見分ける場合、日本では「左ヒラメに右カレイ」という言葉が一般的です。目を上に向けた状態で魚を置き、顔が左にきたら「ヒラメ」、顔が右にきたら「カレイ」という判別方法です。

しかし、この見分け方は日本限定。海外には逆に目がついているものもいて、「万国共通」ではないのです。では、どうやってヒラメとカレイを見分ければ良いのでしょうか。

まず、よく目を見てみると……ヒラメはほとんど出ていないのに対し、カレイの目は飛び出しています。さらに、ヒラメの平たい目の中は「ハート型」に見えるという人もいます。

また、ヒラメは、口が大きく裂けている感じで怖い顔。一方、カレイはおちょぼ口でやさしい顔……という見方をする場合もあります。

ちなみに、瀬戸内沿岸ではヒラメのことを「おおへち」と呼び、東北日本海沿岸ではカレイを「へちほち」と呼びます。

いずれにしても、これらの要素を複合させて、見極めるとなっています。

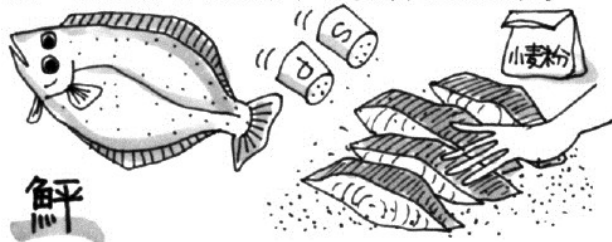
ちなみに、ヒラメもカレイも生まれた直後は、他の魚と同様に左右に目がついており、遊泳期から海底生活に移る前に、片方の目がもう片方の目に向かっていくと言われています。

今日の献立

ヒラメのムニエル

材料 (4人分) ヒラメ(皮つき) 4切れ 塩少々 こしょう少々
 バター 30g 小麦粉適量 レモン1/2個
 ※付け合わせ・・・火を通したしめじやほうれん草、ミニトマトなど

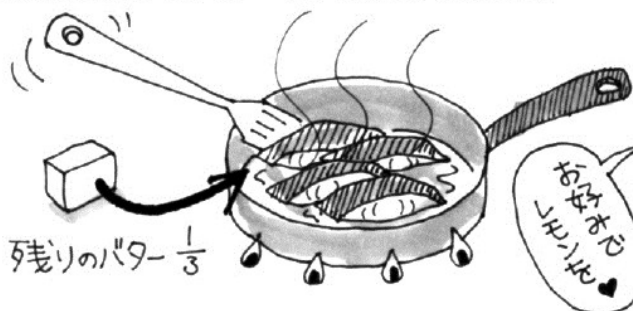
①大きめに切ったヒラメの身に、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。



②フライパンにバター2/3を溶かし、ヒラメを両面こんがりと焼く。



③最後に残りのバターを入れて、絡める。



④皿に付け合わせと共に盛り、お好みでレモンを絞って完成。



一日一禅 癒やしの禅語

結果自然成 (けっかじねんになる)

「結果自然成」(けっかじねんになる)は、実はこの前にある「一華開五葉」(いっかごようをひらく)に続く対句であり、禅宗の開祖・達磨大師が、二代目である慧可に贈った言葉です。

「一華開五葉」は、「一つの花には誕生の時から五つの花びらがある」という意味で、「結果自然成」=「それは自ずと成就する」と続くのです。

人は誰もが、幸福や成功や勝利を求めて生きています。そして、少しでも良い「結果」が得られるよう願い、祈りながら取り組んでいることでしょう。

しかし、残念なことに、その結果のみを重要視して経過を軽んじたり、状況や人の立場をわきまえず性急に答えを求めたりと、あからさまに「自分の利益のみを優先させる結果」を追求する人もいます。

また、結果だけに執着する人は、手にした結果のみで判断を下しがちです。

ひどい場合は、自分では大した努力もしないまま、想像だけで勝手な結果を出したり、周囲に無理な要求をしたりして、それで独自に判断するということがあります。

もちろん、より良い結果にこだわり、目標に向かって進む人の姿は、時に、とても

尊いものです。大切なのは、目の前にあることに真摯に取り組み、全力で臨もうとする姿勢であり、その積み重ねによって思い描いていた結果を得るということです。

現代は、仕事・勉強・スポーツなど、あらゆる分野で結果を出すことにとらわれすぎているのかもしれませんが。私たちが本当に大切にしなければならないのは、どのような結果を出すかではなく、どのように努力したかということなのです。もっと言うならば、なんの努力もなしに、良い結果、いわゆる幸福や成功などはあり得ないのかもしれませんが。

正しい目的に向かって日々たゆまぬ努力を続ける人には、必ずそれ相応の結果が現れるもの。そしてその結実は、まるで季節が巡れば自然に果実が熟するように、人々の予測や思惑から離れた場所にもちゃんと訪れるものなのです。





リフォーム相談帖

リフォームをしたいのですが、介護や省エネのためのリフォームには補助金が出る？

国の介護保険制度では、「要支援」または「要介護一〜五」と認定された人が手すりの取り付けなど住宅リフォームを行う場合、工事費用の内、20万円までは、その9割(18万円まで)を補助します。対象となる工事内容は決まっております、各種手続きが必要なので、事前にケアマネージャー(介護支援専門員)などに相談しましょう。

その他、各自治体でも介護保険の支援と合わせて使える制度があります。

また、太陽光発電システムの設置をはじめ、断熱改修に関連する工事や省エネ性の高い給湯機器の設置、LED照明の設置などの「省エネリフォーム工

事」についても、補助が実施されています。一例をあげますと、工事費の一定割合が、5万〜20万円程度を上限に支給されるという場合があります。

さらに、耐震診断や耐震補強工事についても、現在はほとんどの地方自治体で補助があります。

いずれも、助成額や条件は自治体で異なるので、担当の窓口にお問い合わせしてみるといいでしょう。



Q 心理テスト「空から見た川」

自分の心のぞいてみたい?



ヘリコプターで大自然の中を遊覧飛行していると、川が見えてきました。それはどんな川ですか？

- ① 山あいの清流
- ② とても大きな川
- ③ 曲がいくねった川

A

【空から見た川】はあなたが持つ「愛」のテストです。

ここでの「ヘリコプター」は不安定な状況を表しており、「川」はあなたの精神状態の象徴です。恋愛のような心が揺れ動く状況で、どんな感情を持つのが判ります。

①「山あいの清流」を選んだ人は「純愛」。恋愛に関しても、いつも真剣で、いい加減な付き合いをすることはなさそう。ちょっとほろ苦い失恋体験や、甘酸っぱい初恋の思い出など、「心に残る青春の1ページ」を持っていきます。

②「とても大きな川」を選んだ人が持っているのは「溺愛」。一途で深い愛を持っている、誰かを愛する時は、周りが見えなくなるほど情熱的になりそうです。

③「曲がりくねった川」を選んだ人は、全体的にみんな仲良く平和に暮らせばいいという「博愛の精神」。周りの人に、広く愛情や優しさを与えることが得意でしょう。

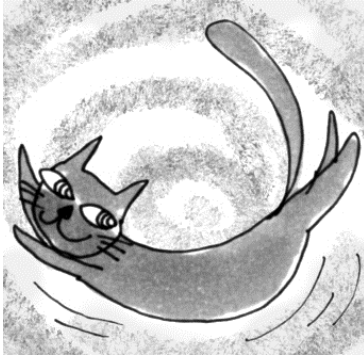
この日、何の日?

二月二十二日 猫の日

日本の「猫の日」は、1987年（昭和62年）に制定された記念日です。

愛猫家の学者や文化人が構成する「猫の日実行委員会」が、一般社団法人ペットフード協会と協力して、「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日を」という趣旨で定めました。

2月22日選ばれたのは、猫の鳴き声の「にゃん」「にゃん」「にゃん」と日本語の「に」「に」「に」の語呂合わせ「にゃん」なので、全国の愛猫家からの公募によって決定しました。公募にはおよそ九〇〇〇通もの応募があり、3割以上がこの日を推すものだったそうです。同時期に11月1日の「犬の



日」も制定されています。「1」「1」「1」「1」「わん」「わん」「わん」より）

平成22年の猫の日は、「2」が五つ並ぶ珍しい日だったため、茨城県水戸市の郵便局3局では「平成ぞろ目の日記念」と題して、猫の記念小型印が使用されたそうです。

ちなみに、猫の日は世界各国でそれぞれに決められており、ロシアでは3月1日、アメリカでは10月29日です。また、各国共通の「国際ネコの日」は、8月8日となっています。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。毎日寒い日が続きます

が、お身体にはお気をつけてお過ごし下さい。今年はお陰さまで年初からお客様の御依頼をたくさん頂き、全社員分刻みで飛び回っておりますが、御希望の期日にお応え出来ない事も多々あり申し訳なく思っております。早々に体制を立て直し、頑張ってまいりますので宜しくお願ひ申し上げます。さて、以前にダメ出ししました「マッサン」現在は高視聴率で推移しているようです。一ファンとして安堵しております。無断でウイスキー専業で生産を開始し、在庫の山を抱え、出資者からのリストラ要請、出来なければ社長解任の指示を受けた時、海軍からの全量買い取り増産要請で倒産の危機を乗り越えましたね。私は「ウイスキーボンボン」ば作ればよかどじゃ」とか思っていました。さすが連ドラ、超ドラマティックでした。工場を建設し、原酒を製造し、五年十年貯蔵し、ブレンドして世に出す、先行投資が莫大な企業経営は想像もできません。私は小さいながらもお客様と感動を共有できる企業を目指して努力して参ります。今後ともご支援、御愛顧頂きますようお願い致します。

今月の作品

熊本の業者さんの協力で、冷蔵庫の
附帯の建築工事を完成しました



- ・会社名:株式会社 長崎壁装センター
- ・社員の人数: 6名
- ・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)
- ・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい
- ・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509