



# TT Times



## いつもお世話になっております

吹き渡る風も夏めいてきた今日この頃、  
皆さまお変わりございませんか？



2月24日のロシアによるウクライナ侵攻から、早3ヶ月が経ちました。今だ停戦の見込みはたっていないようです。私たちは、新型コロナウイルスによる世界的なパンデミックやロシア軍によるウクライナ侵攻など、世界史の教科書に載るような時代に生きております。コロナ禍もロシアが仕掛けたウクライナの戦争もまだ続くかもしれません。

一日も早く、コロナが終息しますように。  
一日も早く、戦争が終わりますように。  
平和で、誰もが協調できる世界になりますように。



### 目次:

季節の祭事 : スイレン	1
社会の豆知識 : 紫陽花のおまじない	1
心の栄養をあなたに :	2
「認知症の母との会話」	
生活コラム : コインランドリーでダニ退治	3
生活の豆知識 : もやしの保存方法	3
土屋敬の一食入魂 : どんぶり亭まつもと	4
オススメグルメ: おぼろだし巻かない卵	4
あとがき	4

### 【季節の祭事 : スイレン】



スイレンの花が各地で見ごろを迎えます。大沼国定公園（北海道）や名もなき池（通称：モネの池）（岐阜県）などの全国的に有名なスポットをはじめ、スイレンは各地で見ることができます。午前中など早い時間でないと花が閉じてしまうため、大輪の花を目におさめるなら、早起きがおすすめです。

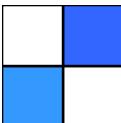
### 社会の豆知識 : 「6月に紫陽花を吊るすおまじない」

6月の代表的な花、紫陽花(アジサイ)。その紫陽花を吊るすおまじないがあることをご存じですか？紫陽花を逆さまに吊るすことで、魔除け・厄除けになり幸福をもたらすといわれています。剪定した紫陽花を半紙でくるんで紅白の水引で結びます。吊るし始める日として、6月中の6のつく日(6日、16日、26日)を推奨しており、特に6月26日が一番効果が高いという説があります。



吊るす場所は、玄関や家の軒下、台所、自室、お手洗いなど、どこでも好きな所でOK。自室に吊るすと金運がアップしてお金が貯まる、女性の場合はお手洗いに吊るすと婦人病にかかるない、年を重ねてから下のお世話にならないなど、いろいろな御利益があるようです。

1年間吊るし続けて乾燥した紫陽花は、これまでの魔除け・厄除けの働きに対して「ありがとうございます」という感謝の気持ちを込めて、海や川へ流します。また、今年咲いた紫陽花を新たに吊るして御利益を祈ります。試してみてはいかがでしょうか？



## 心の栄養をあなたに：「認知症の母との会話」

A子さんのお母さんは90歳を越えて認知症になりました。



外にいる鳩を見て「あれはなあに？」と言うので  
A子さんは「鳩よ」と答えました。

しばらくしてお母さんがまた「あれはなあに？」と言うので  
「さっき鳩って言ったじゃない」と答えました。



またしばらくしてお母さんが「あれはなあに？」と言うので、  
イライラしたA子さんは、  
「鳩って言ってるじゃない！」と怒鳴りました。

母親は黙りこみました。



しばらくしてお母さんは亡くなりました。

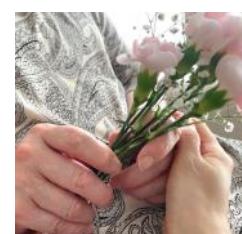
葬式の後、遺品から古い日記を見つけたA子さん。



2歳になったA子は、何でも私に聞いてくる。  
今日も木にとまっている鳩を見て、  
「あれはなあに？」と何度も聞いてきた。  
私はその都度「鳩よ」と答えてA子を抱き締めた。  
A子、今日も幸せな時間をありがとう。  
私はあなたと親子でいられることができ本当に幸せよ。



A子さんは、これを読んで涙を流した。



後悔した。

あの時もっと優しい言葉をかけてあげれば良かった。

## 生活コラム：「コインランドリーで レツツ ダニ退治！！」

布団にはダニが32万匹いると言われております。特に6月～8月はダニの増殖期！！一般家庭で見られるダニは5種類ほどで、その中で布団などに生息するほとんどが「チリダニ」「ヒヨウダニ」と呼ばれるダニです。ホコリや人間のフケ、垢などをエサにし、高温多湿の環境で増殖します。「チリダニ」「ヒヨウダニ」は人を噛みませんが、その死骸やフンがアレルギー性鼻炎や喘息などの原因となります。そこで、コインランドリーを上手に使ってダニ退治をしてみてはいかがでしょうか？



### ～コインランドリーで レツツ ダニ退治！～

- ①布団・寝具は、洗濯する前に乾燥をかける(100円分、約7～10分でOK)
- ②その後、普通に洗濯と乾燥をかける

ポイントは先に高温でダニを殺しておくことです。ダニは洗濯にかけると流されまいとしがみついて、その後に乾燥をかけても死骸が残ってしまうからです。ダニを殺してから洗濯にかけると、死骸やフンなどのアレルギー原因物質も洗い流されます。最後に大型乾燥機の高温＆タンブリング効果(回転しながら何度も上から下へ落下を繰り返す)で、残っていた死骸やフンをたたき落とします。これで一安心ですよね…。ちなみに、コロナに感染した場合の衣服や布団も同様の方法でウイルスを除菌することが出来るそうです。今年の夏は、コインランドリーを有効につかいたいものですね！！



## 生活の豆知識：「もやしを冷蔵庫の野菜室に入れないで」

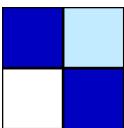
もやしは基本的に野菜室に入れないほうが良いようです。理由は、もやしの最適保存温度にあります。



もやしは凍らない程度であれば、低温であればあるほど成長(老化)速度が遅くなり長持ちします。野菜室の温度は3～7°C、冷蔵室の温度は0～5°Cと冷蔵室の方が温度が低く保てるので、もやしが長持ちします。さらに温度の低いチルド室は、開けしめする回数も少なく、もやしの保存には最適ですが、チルド室が狭い冷蔵庫が多いので冷蔵庫内の空き状況を加味して冷蔵室に入れるかチルド室に入れるかを選択しましょう。

もやしが腐りやすい原因是、もやし自体が水分を多く含んでいる野菜だから。もやしの袋に爪楊枝で10箇所程度穴を開けてチルド室に入れておくだけで3～4日は長持ちさせることができます。穴を開けることで袋の中の水分が適度に逃げ、水がたまらないで傷みにくくなります。

また、もやしは水に漬けて保存することで1週間程度長持ちします。よく水洗いした後、保存容器に入れてもやしが空気に触れないくらいしっかり水に漬けて冷蔵室で保存するだけ。水を毎日変える必要があるので手間がかかることと、ビタミンなど水溶性の栄養も抜けてしまうというデメリットもありますが、長持ちするので買ってすぐに使えない場合にはオススメの保存方法です。穴を開ける方法よりは手間がかかりますが、シャキシャキの状態をキープしたままおいしく長持ちさせることができるので、ぜひやってみてください。



## 土屋敬の一食入魂：「どんぶり亭まつもと(亘理町)」

宮城県の亘理町にある『どんぶり亭 まつもと』さんは、元々鮮魚店を営んでいたようですが、いつしか海鮮の丼や定食を提供する食堂になっていました。老舗の鮮魚店が仕入れる海鮮丼屋さんですから鮮度が良いのは納得＆間違いないのです！

知名度で言えば『田園』さんや『あら浜』さんの方が上かもしれないですが、県外からわざわざこのお店を目的に来るお客様も多い隠れた名店の一つだと思います。「ホッキ飯」、「はらこ飯」のない今の季節は、いつも決

まって「特鮮丼」(1300円)を注文します。「特鮮丼」には、小鉢とつみれ汁がセットになっているのも嬉しいポイント！ 丼を覆う新鮮なネタの数々。季節や仕入れによって変わることは思いますが、最低でも12種類以上の具材がのっていてボリューム満点なんです。ちなみに、個人的にはこの店の「ホッキ飯」がレア感があって一番好きなんですよ！！ レアなホッキが好きな方は、次シーズンにぜひ訪れてみて下さい。



【どんぶり亭まつもと】

宮城県亘理町新町36-7  
0223-34-1815  
定休日：日曜日



## 土屋敬のおすすめグルメ：「おぼろだし巻かない卵」

昨冬から、我が家のお卵料理の定番メニューとなった、「おぼろだし巻かない卵」。アツアツのスキレットで焼きながら(煮ながら)食べる卵焼きです。

これ、娘がだし巻き卵を焼いている時に考えた料理なんです！！ 子供のころから、だし好きの娘。たくさんだし汁を含んだ卵焼きを食べたいと思った時に、「巻かなければだし汁をたくさん入れられるのでは？」と思ったのがきっかけ。お皿に盛りつけて食べても十分美味しいですが、カセットコンロを使い、スキレット(ミニフライパン)で焼きながら食べると病みつきになります！！ 例えるなら、だし汁いっぱいのスクランブルエッグといったところでしょうか……。巻かなくて良いから誰でも簡単に作れますよ！！



## TT Times・編集室あとがき

「冷やし中華始めました！」の張り紙やのぼりを見ると、「また夏がやって来たなあ～」と嬉しくなり、ついつい注文してしまいます。素麺や冷や麦と同じように自宅で作って食べるイメージの冷し中華ですが、シーズン1回目はお店で食べることが多いですね。高級な中華料理店で食べる冷やし中華ではなく、町中華や自宅で食べる冷やし中華が好きです。私の出身地・山形市では、マヨネーズがトッピングされております。また、紅ショウガがのっているのも特徴なのかもしれません。職場の近くにある中華料理店は、冷やし中華の上に焼き肉をのせた「スタミナ冷やし」が夏の名物です。探してみれば、いろいろなトッピングがありそうですね。面白いトッピングがありましたら、ぜひ教えてくださいね。(つちや)

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社

ライフプランナー 土屋 敬

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル15階

TEL 022-296-5472 携帯 090-9538-2463



TTTimesのバックナンバーも掲載中です。ホームページもぜひご覧ください。  
[「土屋 敬」で検索！](#)

<http://lifeplanner.net/doyakei/>

