

# TT Times 2023



## 感謝 新年

## 新春を迎え、皆様方のご多幸をお祈り申し上げます

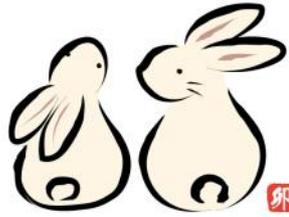
### 今年の干支は「卯年」(癸卯)

謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。昨年は、一昨年から続く新型コロナウイルス感染症やロシアによるウクライナ侵攻、北朝鮮による相次ぐミサイル発射など、本当に大変な年でした。その一方、サッカーワールドカップでは日本代表がドイツやスペインを撃破して9位になるなど、明るい話題もありました。まさに時代の変わり目と言っても過言ではないかと思えます。

今年の干支は卯年。「癸卯(みずのと・う)」となります。株式相場には【卯は跳ねる】という格言があるようです。

ウサギには跳ねる特徴があるため、景気が上向きに跳ねる、回復する言われており、株式市場においては縁起の良い年として知られております。

幸運を司る動物であるウサギにあやかり、飛躍、向上、上昇、実りが期待できる開運の年になるといいですね。



### 目次:

季節の祭時:「みかん」	1
生活の豆知識:「手のひらを太陽に」	1
心の栄養をあなたに:「邂逅」	2
社会の豆知識:「ラジカセ人気の復活」	3
こだわり食べ物:「おいしい焼き芋」	3
生活の豆知識:「冷やしピーマン」	4
おすすめグルメ:「DXえびフライ丼」	4
あとがき	4

### 【季節の祭時 : みかん】

鏡餅のうえのミカンには、橙(だいだい)色をしていることから、子孫が代々(だいだい)まで繁栄するようにとの願いがこめられています。さらに、ミカンには縁起が良いだけでなく、肌荒れや風邪の予防、高血圧や動脈硬化や便秘の予防にもなる、健康にも良い食べ物です。



## 生活の豆知識 : 「手のひらを太陽に」

「ぼくらはみんな生きている～」。歌を思い出す方は多いと思います。

肌を守るために紫外線対策をしている方は多くいらっしゃいます。しかし、紫外線を避けるのは、必ずしも身体に良いことばかりではありません。日光浴は血行促進やビタミンDの生成、セロトニンの分泌を促すなどのメリットもあるのです。

紫外線は、骨粗しょう症予防の観点からも注目されています。紫外線を浴びることによってビタミンDが体内で生成されるのですが、このビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれるため、骨を作るうえでは欠かせない成分なのです。日光浴が不足するとビタミンDが欠乏し、骨粗しょう症などを引き起こすリスクが高まるといわれています。

一方、紫外線の浴び過ぎも気になる場所ですね。そこでおすすめなのが「手のひら日光浴」です。手のひらは身体他の部位と比べてメラニン色素が少ないため、日焼けするリスクが少ないというメリットがあるそうです。やり方はとても簡単で、手のひらを1日15～20分程度太陽に向けるだけ。2日に1回程度でも十分です。「手のひら日光浴」にはリフレッシュ効果も期待できますのでぜひお試しください。

私は、若かりし頃は紫外線対策とは無縁の生活(日焼けがかっこいいと思ってました)をしていたため、顔のシミが悩みの種で、今ごろになってシミ取りクリームを塗って頑張っております・・・(笑)。



**心の栄養をあなたに・・・ : 「邂逅 (わくらば) 」**

私たちは、一生涯を通してたくさんの出会いがあります。

その出会いのなかでも、

人生を左右するようなまれに起こる巡り合わせのことを、大和言葉で『わくらば』というそうです。

**【 邂逅 (わくらば) 】**

『わくらば』は、待っていれば自然に出会えるものでも、

偶然に起こるものでもないと言われています。

では、より良い出会いを引き寄せるために、

日常をどんな心構えで過ごしていけばいいのか？ということになります。

たとえば、「明るく、朗らかな心」を養っていくことは大事だと言われいます。

明るく、朗らかな心の持ち主は、

予期せぬ困難が起きても前向きに受け止め、心をくもらせない人と捉えることができます。

明るく朗らかな雰囲気包まれた人のもとには、多くの人が集まってくるように、

物や情報も自然とそんな心の持ち主に引き寄せられるものです。

人との出会いは、人生の醍醐味！！

何事にも代えがたい宝物になりうる可能性も秘めています！！

だからこそ、

どんな時でも、明るく、朗らかな心で、良き出会いを引き寄せていきたいものですね



## 社会の豆知識 : 「【ラジカセ】人気の復活」



AIWA から世界初のラジカセが発売されたのは1968年のこと。以来、ラジカセは時代と共にさまざまな文化を生み出してきました。しかし1983年にCDが登場すると、時代の流れはアナログからデジタルへ。1989年をピークにラジカセの出荷台数は減少し、“絶滅危惧種”に一度はなったものの、数年前から再び人気に火がつけました。

きっかけは、ラジカセを使い慣れたシニア世代。途中で止めて、再生や録音ができることから、稽古事やカラオケの練習などで使い勝手がいいという声が多くあり、大手メーカーが生産を再開。この数年で、新機種が20種類以上も販売されています。旧ラジカセ世代がノスタルジーなら、若者は自己演出のためのファッションアイテム。仙台駅東口の手家電量販店の売り場には数多くのラジカセが並んでおり、シニア層ではなくZ世代の若者が多く物色しております。

Z世代の若者が支持する理由は、ラジカセ世代の懐古的なものとは別物です。新譜をカセットでリリースするアーティストが増えているということもありますが、「不便だけど面倒くさいことが格好いい」のです。アナログにはデジタルにはない味わいがあります。温かさであり、心の安らぎなどある意味、人に近い。このデジタル時代にテープを介して伝わってくる、そんなアナログ独特の味わいをわかる俺って、他の人とは違って個性的で格好いいだろうってことです。若者には自己表現のツールになっているようです。旧ラジカセ世代と違う形で、アナログが最先端のカルチャーになっているのが面白いですね…。

ラジカセ誕生から54年。時代、世代を超えて同じようにカルチャーを生み出しているのだから興味深いですね。ちなみに私は「SONY」のラジカセを愛用しておりました。

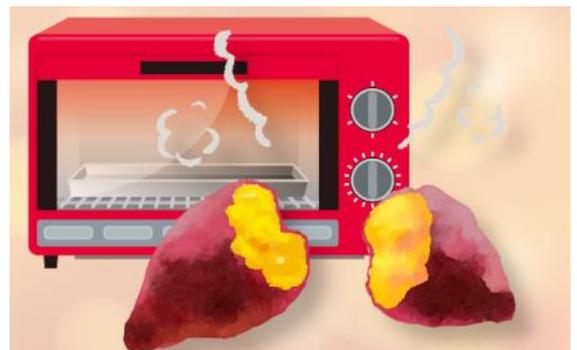


## こだわり食べ物 : 「じっくりほくほく自宅おいしい焼き芋を作る」

今や空前の焼き芋ブーム。ブーム前は焼き芋は「冬の風物詩」でしたが、今は、一年を通じて、コンビニやスーパーで販売されております。また焼き芋の専門店も沢山あります。そんな焼き芋を自宅で美味しく作る方法があるんです。わが家の「焼き芋づくり」の方法をシェアしますね。

おいしい焼き芋を作るためのポイントは「低温でじっくり熱を入れてあげること」です。50～75度の温度帯で、さつまいものでんぷんが麦芽糖に変換されていくことで甘みがどんどん増していきます。家庭で低温長時間加熱の焼き芋を作るなら、オーブンレンジやトースターを使って150～170度で80～120分間加熱すると、強い甘みを引き出すことができます。石焼き芋も同じように低温で長時間加熱して温めるので、甘くておいしい焼き芋になるのです。ちなみに、電子レンジでの加熱はおすすめしません。早く熱が通りすぎてしまい、ほとんどでんぷんが麦芽糖に変換されないのが甘くなりづらいのです。

焼き芋は日本だけでなく、カナダやフランスでも人気があり、茨城県の「JAなめがたしおさい」が考案し商品化した『冷凍焼き芋』を輸出しているとのこと。そういえば、今シーズンはまだ食べていなかったかも…。熱々にバターを乗せて食べるのが好きなんですよね～。



## 生活の豆知識：「冷やしピーマン」

コロナ前まで2年ほど福岡に毎月通っておりました。その際に訪れていたお店の一つが【もつ焼き塩田屋】さん。もつ焼きに並ぶお店の看板メニューが、なんと「冷やしピーマン」(420円)です。塩田屋の「冷やしピーマン」は、地元でとても人気があり、同じレシピで出している飲食店が複数軒存在するほど。

作り方はとても簡単です。

ピーマンを2つに切り、氷水に2晩漬けるだけです(1晩でも食べられます)。

時間は少しかかりますが、普通の生のピーマンとくらべると、歯応えがまったく違って新鮮です。音がはっきり聞こえるほどしっかりと、パリパリの食感がとてもいいですよ。そして、何よりあの独特の臭みが一切ありません。ピーマン大嫌いな私が毎回お代わりして食べるくらいですから。

塩で食べるのが一般的ですが、肉味噌や南蛮味噌をつけて食べるのが好きですね。焼き鳥のつくねを中に入れて食べるのも最高に旨いです。ビールやハイボールのオツマミにぜひどうぞ。ピーマン好きな方はもちろん、私のようにピーマン嫌いな方にもおすすめです！！

我が家では、クーラーボックスに水を張り、氷を入れてとピーマンを入れて押し蓋をするんです。

2晩待つと、とても美味しく出来上がります。また福岡に行きたいな~(\*^\_^\*)



(博多・もつ焼き塩田屋の冷やしピーマン)

## 土屋敬のおすすめグルメ：「DXえびフライ丼(そば付)1,120円」

今回は、仙台市太白区八木山南1丁目にある、老舗のお蕎麦屋さん【亀鶴庵】の「DXえびフライ丼(そば付)」をご紹介します。えびフライの卵とじの丼は、仙台では普通ですが、関西や九州には無いようです。関東では神奈川県鎌倉市の飲食店数店で「鎌倉丼」という名で提供されているようですが、他の地域ではあまりなじみがないようです。【亀鶴庵】の「DXえびフライ丼」のえびは大きくて、歯ざわり食感が素晴らしく、「えびを食ってる感」が満載になります。普段は「カツ丼」を好んで食べますが、ここに来るとついつい「DXえびフライ丼」になってしまうんです。お蕎麦屋さんなのに、ざる蕎麦を食べてる人は皆無です(笑)。



## TT Times・編集室あとがき

今年の干支「癸卯(みずのと・う)」を調べていたら、面白いことがわかりました。癸卯は「きぼう」とも読むそうです。日本語は、字だけでなく、音も大切にする言葉です。「2023年はきぼうの年」と口に出してみたら、なんだかとても素敵な1年になる予感がしてきました(笑)。みんなで一緒に、笑顔で楽しい一年にしていきたいと思います(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



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>

