

TT Times 2023.3.25

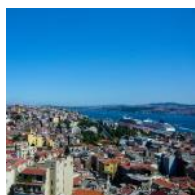


トルコ・シリアの人々に 心を寄せて...



先月発生したトルコ・シリア大地震。テレビに映し出される現地の悲惨な状況を目にし、12年前のあの日を思い出しました。

世界でも有数の親日国として知られるトルコ。東日本大震災の際には、地震の発生直後に救助隊を派遣し、石巻市雄勝地区で救援活動に従事してくださいました。それだけに、私は今回の大地震が他人事とは思えず、被害に遭われた方々の様子が心配でなりません。遠く日本にいる私ができることは限られておりますが、何もしない訳にはいかない。微力ながら寄付を通じて、支援したいと思っています。



目次:

社会の豆知識 : 2023年トレンドカラー	1
季節の祭事 : オーケストラの日	1
心の栄養をあなたに : ママのお友達になってくれませんか	2
生活コラム : レンチンどん兵衛	3
生活の豆知識 : 椎茸は冷凍保存で	3
こだわりの一品 : 島珈琲	4
オススメグルメ : 七郷屋	4
あとがき	4

【季節の祭事 : オーケストラの日】

3月31日は「オーケストラの日」です。2007年に公益社団法人日本オーケストラ連盟によって制定。日付は「み(3)み(3)に(1)一番」「み(3)み(3)に(1)ひ」と読む語呂合わせから決定しました。また、この時期は春休み期間中でもあるため、親子揃ってイベントに参加しやすいことも由来しています。



社会の豆知識 : 「2023年トレンドカラーはマゼンタと黄色！」

先日、お洒落な友人から「今年の流行色は黄色だよ」と聞いたので、少し調べてみました。トレンドカラーを発表している機関・団体等は複数ありますが、代表的なものは2つ。アメリカの色見本会社PANTONE社が選ぶパントン・カラー・オブ・ザ・イヤーと、日本流行色協会(JAFCA)が発表するものです。

パントン・カラー・オブ・ザ・イヤー2023として発表されたテーマカラーは、「Viva Magenta(ビバ・マゼンタ)」。鮮やかで紫がかったレッドです。なんと制作過程でAIを用いているカラーなのだそう。対して、日本流行色協会発表の2023年注目色は「ルミナスイエロー」。ルミナスは「穏やかに輝く」という意味で、淡く柔らかな色合いの黄色です。新型コロナウイルスへの対応や国家間の争いが長引き、先行きが不透明で不安な世の中を生きる私たちには、ほっとひと息つけるような世界観が必要だという思いから、選ばれたのがこのイエローなのだそうです。

ビバ・マゼンタは、男性の私には難易度が高いですが、ルミナスイエローならいけるかも。黄色は見ていだけで、明るく前向きな気持ちにさせてくれる不思議な効果がありますよね。お洒落初心者は、バッグや小物などで取り入れるのがおススメとのことなので、早速探しに行こうと思います。





心の栄養をあなたに：「ママのお友達になってくれませんか」

夫の転勤で、私たち家族は、大阪から宮城県の仙台へ引っ越すことになりました。

私と娘は、大阪以外の場所で生活するのは、初めての事。

仙台には、親類、友人はおろか、知人すらいませんでした。

四歳の一人娘は、年少から大阪の幼稚園に通っていました。

大好きだった先生や、お友達とも、泣く泣くお別れし、

転園することになりました。

あたたかく娘を迎え入れてくれた、新しい幼稚園の先生や、お友達。

でも、娘は、気持ちが不安定になる日々が、続いていました。



ある夜、「はやく大阪に帰りたい！」と、娘がしくしく泣き出しました。

どうしてかと私が尋ねると、「だって、お友達がいらないんだもん！」と、

毛布で涙を拭きながら、訴える娘。

泣き声は、どんどん激しくなっていました。

何度なだめても、泣き止まず、途方にくれた私は、

「ママだって、お友達いないよ！」と、大人気ないことを言ってしまいました。

「寂しいね」そう言った途端、涙が溢れました。

娘や、夫が不安になるかと思い、ずっとずっと我慢していた言葉でした。

その晩、娘と泣きながら手を繋いで眠りました。

翌朝、幼稚園に送りに出かけると、

「ママ、大丈夫だよ。まかせてね！」と、はりきっている娘。

同じマンションに住むご夫婦、お掃除のおばさん、幼稚園の先生、

同じ組のお友達やお母さん、登園途中に出会った色んな人に、

娘が聞いて歩きます。

「ママのお友達になってくれませんか？」

最初は、みんなにびっくりされてしまいましたが、

「最近、引っ越してきて～」と、そこから、会話がはじまりました。

今では、すっかり仙台の生活にも慣れ、仲良しのお友達もできた娘と私です。

娘の優しさがいっぱい詰まった私の忘れられない一言です。



生活コラム：「レンチンどん兵衛」

皆さんおなじみ「どん兵衛」にお湯を注いでレンジでチンすると、まるで生麺になるという裏技をご存じですか？

その方法はとても簡単。電子レンジ対応の器に麺を入れ替え、熱湯を入れてから500Wのレンジで3分間加熱するだけ。
（※発泡スチロールの器のままでレンチンするのは絶対にやめてくださいね）

美味しく仕上げるポイントは、お湯を少し多めに入れることと、スープの粉は加熱後に入れること（具材は先に入れて大丈夫です）。たったこれだけで、食べる前からすでに、麺のモチモチ感が伝わってくるような透明感。「乾燥きしめんを大きな鍋でしっかりゆでたような麺になった」、「麺はモチモチして、お揚げはふっくらしている！」などの家族の声。あまりの美味しさに「これ本当にどん兵衛！？」と驚いてしまう結果に（笑）。

レンジで3分間加熱すだけで、これほど食感が変わるとは…。とてもカップラーメンとは思えない完成度なんです。麺のツルツル、モチモチの食感は、まるで専門店の味わいなんです。ちなみに他社のカップうどんも同様の結果になりました。ぜひお試しください、感想をいただけましたら嬉しいです。



生活の豆知識：「椎茸は冷凍保存で旨味や栄養がUP！！」

良い香りとプリプリとした食感が魅力のしいたけ。煮物や天ぷら、お鍋に入れてもおいしいですね。そんな椎茸について、とっておきの情報を入手しました。なんと椎茸は冷凍保存することができます。冷凍することで長持ちさせることができるだけでなく、旨味や栄養もアップするとのことですよ！

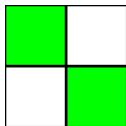


～冷凍保存の手順～

- ①汚れがある場合は湿らせたペーパーで拭き取る。
- ②石づきを取り除く。
- ③保存袋に入れ、冷凍庫へ。

冷凍した椎茸は常温で1～2分置いておくだけで、包丁で切れるようになります。冷凍した椎茸を料理に使う場合は、凍ったままカットしてお味噌汁に入れたり、炒めるだけでOKです。試しに食べてみましたが、冷凍することで椎茸の旨味成分がしっかりと染み出た汁物ができました。とてもおいしかったです。

椎茸は冷凍することで旨味が増します。なぜなら、椎茸はビタミンやミネラル、食物繊維など、豊富な栄養素を含んでいます。冷凍すると細胞内の水分が膨張し、細胞壁が壊れるため、これらの栄養分が溶け出し、体内で吸収されやすくなるからです。また椎茸には「グアニル酸」「グルタミン酸」と呼ばれる旨味成分も多く含まれていますが、こちらも冷凍することで多く分泌されるんです。不思議な植物ですね！！



こだわりの一品：「島珈琲の《特選ブレンド四季》」

どんなに忙しくても、毎朝、コーヒーをドリップして飲むほどの珈琲好き。コーヒー豆は、マーケティング塾で知り合った、島珈琲（大阪府高槻市）から定期的（ほぼ毎月）にお取り寄せしております。数種類のブレンドを飲み比べて選んだものが《特選ブレンド四季》（200g 1,140円）。あっさりしていてリッチな味わい、そしてスッキリとした深焙煎のブレンドとなります。社長の島さんは日本で唯一の「焙煎アーティスト」。島さん自ら、全ての珈琲豆を焙煎するこだわり。すでにご最良の珈琲豆がある方も多いとは思いますが、もし宜しければ一度お試し下さいね。



島珈琲 <https://www.shima-coffee.com/>

〒569-1117 大阪府高槻市天神町1-5-21 TEL 072-669-8284 FAX 072-669-8294



土屋敬のおすすめグルメ：「七郷屋」

仙台市青葉区中央（JR東日本仙台支社前）にある『七郷屋』は、昭和26年創業の老舗店。店内に足を踏み入れれば、常時9種類ほどの焼き魚がカウンターにずらりと並んでいます。メバルやホッケ、ブリなど、さまざまな魚が揃いますが、この日は「銀たら」をチョイス。すぐに職人さんが焼きの作業に入ります。

銀たら定食（1,580円）。ふっくら焼き上がった銀たらが鎮座。程よく脂がのった肉厚の銀たらは、「さすがプロの仕事！」と言いたくなる、つやつやと照りのある焼き具合。箸を入れればふわりとほどけ、脂の甘みを楽しむもよし。おろし大根を合わせ、さっぱりいただくもよし。最後はこんがり焼けた皮と身を合わせて口に頬張り、うーん幸せ。宮城県産ひとめぼれのご飯も、ふっくらと粒が立った抜群の炊き加減です！

「日本人でよかったー！」と思える最高の定食でした。きんぴらやコロッケ、納豆といった小鉢類（70～150円）の追加も可能。写真は、ひじき煮と冷や奴を追加したものになります。



TT Times・編集室あとがき

今号でご紹介した『七郷屋』さんで「めぬけ定食」（コロッケ、きんぴらを追加）を食べ、睡魔と闘いながらこの原稿を書いております。ぽかぽかとした春の陽気が気持ちいいですね。花の蕾もほころび、すっかり春色が濃くなってきました。花が咲くことを昔は「笑う」といっていました。人の笑顔も、花が咲くことも、「笑う」「ほころぶ」と表します。虫やいきもの、植物と同様に、私たち人間も、春の陽気とともに一気に陽に向かいエネルギーを解放する時期。咲き誇る花たちに負けないように、たくさん笑って、どうぞ健やかにお過ごしください。（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



TTimes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/>

