

# TT Times



## いつもお世話になっております。

コスモスの花が気持ちよく風にそよぐ季節になりました。みなさま、お変わりございませんか？

先日、知り合いから面白い話を聞きました。『年齢を重ねると記憶力がなくなっていく』。良く聞く言葉ですが、科学的には何の根拠もないそうです。脳は、いくつになっても使い続けてさえいれば常に進化し続けるようで、10代の脳でも、70代の脳でも、同様に成長途中の神経細胞は何千本もあるとのこと。「加齢は記憶力低下の原因」ではなく、「年を取って記憶力が低下した」という思い込みこそが、記憶力を低下させる原因なのだそうです。まさに目から鱗でした。

年齢を重ねて本当に失ってしまうのは記憶力ではなく、好奇心や学ぶ意欲なのかもしれません。いつまでも若々しく、好奇心を持ち続けていたいものですね。



### 目次:



季節の祭事 : 菊	1
生活の豆知識 : 味噌を一瞬で溶かす	1
心の栄養をあなたに : 頑張る木こり	2
生活コラム : ショートケーキ	3
新規開業のお知らせ :	
青葉なかやま内科	3
食べ物コラム : 『藤や』の冷やし中華	4
おすすめレシピ : レンジで蒸しなす	4
あとがき	4

### 【季節の祭事 : 菊】



奈良時代に中国から伝えられた菊。菊花展のようにキクを楽しむ催しは平安時代から行われていました。お刺身に菊の花が添えられていることがありますが、実は彩りだけでなく食中毒対策です。菊の花には殺菌効果があるグルタチオンという成分が含まれています。最近では、コレステロールや中性脂肪を低下させる効果があることもわかってきたそうです。

## 生活の豆知識 : 「味噌汁の味噌を“一瞬で溶かす方法”」

日本の食卓に欠かせない味噌汁は、手軽に作れて、どんな食材とも相性が良いまさに「最高のおかず」。そんな毎日作るメニューだからこそ、ちょっとしたアイデアを取り入れたいものですよね。

数人分の味噌汁を一気に作るとき、地味に時間がかかるのが、味噌を溶かす工程。実は、刻んだネギと一緒に混ぜると、味噌を一瞬で溶かすことができます。方法は簡単。おたまに味噌とネギを入れて混ぜるだけ。面白いくらい味噌が、簡単に溶けますよ。

味噌を早く溶かす便利グッズでマドラーがありますが、それに似た感覚かも…。ネギだけでなく、わかめや油揚げなど細かい食材であれば何でも良いとのこと。以前、SNSを通じて発信した際に、「知らなかった」「今度やってみよ！」「ありがたい情報…嬉しすぎて涙でる」「これは味噌汁つくりたくなる豆知識」との声をいただきました。毎日作る味噌汁だからこそ、少しでも時短できると嬉しいもの。ぜひお試しください。





## 心の栄養をあなたに：「頑張る木こり」



昔むかし、1人の木こりが材木屋に仕事をもらいにいった。  
申し分のない条件だったので、木こりは仕事を引き受けることにした。

最初の日、木こりは親方から斧を一本手渡され、森の一角を割り当てられた。  
男はやる気満々で森に入った。  
その日は一日で十八本の木を切り倒した。

「よくやった！この調子で頼むぞ！」  
親方の言葉に励まされた男は、明日はもっと頑張ろうと誓って早めに床に入った。

次の日、男は誰よりも早く起き、森に向かった。  
ところが、その日は努力もむなしく、十五本が精一杯だった。  
「疲れているに違いない。」  
そう考えた木こりは日暮れとともに寝床に入った。

夜明けとともに目を覚ました男は「今日は何としても十八本の記録を超えるぞ」と  
自分をふるいたたせて床を出た。  
ところが、その日は十八本どころかその半分も切り倒せなかった。

次の日は七本、そのまた次の日は五本、  
そして、最後には夕方になっても二本目の木と格闘していた。

何と言われるだろうと、びくびくしながらも木こりは親方に正直に報告した。  
「これでも力の限りやっているのです」。

親方は彼にこう尋ねた。  
「最後に斧をといたのはいつだ？」

男は答えた。  
「斧をとぐ？ 研いでいる時間はありませんでした。何せ木を切るのに精一杯でしたから」。

この木こりは、斧を使って木を切るという仕事に精一杯で、  
「斧をとぐ」という基本的な仕事を疎かにしてしまったのです。

いくら頑丈で鋭い斧であっても、刃先は少しずつ劣化していく。  
刃が劣化すると作業効率は低下する。  
木こりは当然、そんなことは知っていたであろうに、  
忙しさにかまけて、「斧をとぐ」という大事な仕事をおざなりにしてしまいました。



## 生活コラム : 「 ショートケーキ 」



先日、カフェで打ち合わせをした際、数年ぶりにショートケーキを食べました。  
普段はあまりショートケーキを選びませんが、  
生クリームと苺の美しいコントラストを見たら、久しぶりに食べたくなったのです。

日本のショートケーキは、海外のショートケーキとは全く違うそうです。  
気になって名前の由来を調べたところ、意外な事実が判明！  
ショートケーキの「ショート」は短いという意味ではなく、「サクサクする」という意味。  
元々のイギリス式のショートケーキは、ビスケット生地を使用し、  
いちごに限らず、りんごやオレンジ、ブルーベリーなど、様々なフルーツを使うそうです。

では、日本のスポンジ生地ショートケーキはいつから始まったのか。  
およそ100年以上前、不二家の創業者・藤井林右衛門が、  
「海外のショートケーキは、固くサクサクした食感が日本人に合わない」と、オリジナル開発に着手。  
当時流行っていたカステラからインスピレーションを受け、  
やわらかいスポンジにクリーム等を組み合わせた  
日本式の「ショートケーキ」を考案したそうです。

時代を超えて今でも愛されているショートケーキ。  
シンプルだけど奥深いケーキですね。



## 新規開業のお知らせ : 「 青葉なかやま内科 5月8日開院 」

クリニックのご紹介です。仙台市内では数少ない日曜日に診察  
できる内科が、5月8日に仙台市青葉区中山の入口に開院しまし  
た。

専門の呼吸器内科を中心として、内科全般を幅広く診察可能。  
中村院長(写真)は、仙台厚生病院に長年勤務し、新型コロナの治療  
にも携わってきた経験を活かし、発熱外来も行っております。

運転に自信のない方も安心の、広々とした駐車場(30台)を完  
備。中山近辺にお住いの方や日曜日の診察を希望される方は、  
ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。



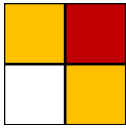
◆青葉なかやま内科 TEL022-346-6071  
仙台市青葉区中山1丁目1番11号 院長:中村 敦

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:00~18:00	14時まで 受付	○	○	○	○	休	

受付時間は午前・午後とも診療終了15分前までです。







## 食べ物コラム：『冷し中華、年中やっております』

仙台市青葉区本町、旧NHKのすぐそばにある、杜の都のおだんご屋さん『藤や(ふじや)』。錦町公園から愛宕上杉通りをテクテク北へ進むと左側にあります。おだんご屋さんですが、名物は一年中楽しめる「冷やし中華」。普通盛りが700円で、50円ごとに一玉増し。二玉増しにしたいときには、「冷し中華100円増し(2玉)」とオーダーします。味付けは割とベーシック。正統派の冷やし中華ですが、少し酸味控えめでコクがある感じ。麺は、もちもち系の細縮れ麺。一玉でも普通のラーメンくらいの麺量があり、きゅうりや錦糸卵などの具材の盛りが良いので、満足度はかなり高めです。デザートに「あんこ餅」や「がんずき」をいただくのもおすすめ。別腹ですから(笑)。今年は10月になっても気温が高い状態が続くそうなので、まだまだ通ってしまいそうです。ごちそう様でした。またお邪魔します♪



## 土屋敬のおすすめレシピ：「レンジで蒸しなす」

初夏から秋にかけて旬を迎える「なす」。今まさに、美味しい季節ですよ。煮ても焼いても、蒸してもおいしいなすですが、レンジでも調理が可能です。今回は、とにかく簡単ですぐにできる「レンジで蒸しなす」をご紹介します。

【材料(1人前)】 なす:1本 大葉:1枚 みょうが:1個 小ネギ:適量  
めんつゆストレート:大さじ1  
※薬味はお好みで。鰹節やゴマもおすすめです。

### 【作り方】

- ① なすのヘタを切り落とし、ラップで包む。爪楊枝で数カ所穴をあける。
- ② 600Wのレンジで3分加熱する。ラップごと氷水につけて粗熱をとる。
- ③ なすを縦に切り込みを入れて開き、薬味とめんつゆをかけて完成。

なすは、ナスニンというなす特有のポリフェノールを多く含んでいます。ナスニンは強力な抗酸化作用があり、美肌効果やアンチエイジング効果が期待できます。皮に多く含まれる成分なので、ナスニンを効率よく摂取するなら、皮ごと食べるのがベスト。なすをたくさん食べて、一緒に美肌を目指しましょう(笑)。



## TT Times・編集室

### ～あとがき～

先日、今シーズン初の芋煮会を満喫しました。宮城県内だけでなく、福島、京都、福岡からも駆けつけてくれた仲間たち。本当に芋煮会好きなんですね(笑)。山形風芋煮の調理を担当しましたが、大鍋が空っぽに！たくさん食べてもらえると、嬉しいものですね。作り方のコツは、ネギの青い部分を香りづけに使う、日本酒はたっぷり、そして山形県民御用達のダシ入り醤油「味マルジュウ」を使うことです。ご希望であれば、いつでもレシピを伝授しますので、お声がけくださいね！

(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



ホームページもご覧ください。

土屋 敬で検索！

<http://lifeplanner.net/doyakei>

