



TT Times



暑中お見舞い申し上げます

蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。皆さま、お元気でいらっしゃいますか？

それにしても暑いですね。観測史上最も暑くなった昨年に匹敵するこの暑さは、9月前半まで続く予想とのこと。室内でも熱中症の危険があります。熱中症を防ぐために欠かせないのが、こまめな水分補給です。でも水やお茶って、案外飲めないものですよ。スポーツドリンクや経口補水液(OS-1など)も効果的ですが、苦手が方が結構多いようです。

そこで、昨年あたりから注目されているのが、料理でよく使われている「だし」です。熱中症には、水分だけでなくミネラルも摂取することが大切。昆布と鰹節から作られた「だし」には、ナトリウムやカリウムの他にも、たくさんのミネラルが含まれています。そのうえ、グルタミン酸やイノシン酸と呼ばれるうまみ成分も含まれているので、おいしく熱中症対策ができます(塩分の摂りすぎには注意！)。手軽な「だしパック」も多数販売されておりまして、試してみるのも良いかもしれませんね。暑さ対策をしっかりして、夏を存分に楽しみましょう！



目次: 

季節の祭事 : 冬瓜	1
食の豆知識 : 美味しいおにぎりのコツ	1
心の栄養をあなたに : 『たくさん傷ついたからこそ…』	2
生活の豆知識 : タッパーをきれいに	3
食日記 : 『レストランふじ』焼肉定食	3
生活の豆知識 : 増量と値引き	4
おすすめグルメ: 『呑みどころ呑天晴』	4
あとがき	4

【季節の祭事 : 冬瓜(とうがん)】

夏野菜なのになぜ「冬の瓜」と書くのか。丸のまま風通しの良い冷暗所に置いておくと2~3ヶ月は保存ができ、「冬までもつ」という意味から「冬」の漢字が使われたそうです。90%以上が水分で、カリウムが含まれているため、利尿作用によりむくみを取ってくれる効果が期待できる野菜です。



食の豆知識 : 「美味しいおにぎりのコツ」

私の職場は、毎朝デスクにおにぎりが並びます。「朝ごはんを食べそこねた」「お客様との面談が長引いて食事をする時間がなかった」など、私たちの仕事は時間が不規則。お腹を空かせた仲間たちが会社に戻ってきたときにいつでも食べられるようにと、私の尊敬する大先輩Tさんが自ら握って持ってきてくださいます。ね、素敵な職場でしょ！ 梅干し、筋子、ワカメ+ごま油、五穀米+紫蘇ヒジキ、白ごま+鮭など、毎日具材が変わるのですが、一番人気は「揚げ玉おにぎり」です。今回『TTimes』で取り上げるにあたり、レシピを聞いてきましたのでご紹介しますね。

揚げ玉おにぎりの作り方…あげ玉に「創味のつゆ」を回しかけ、ごはんを加えてさっくり混ぜる。

以上！ 簡単なのに、本当においしいです。

美味しいおにぎりの秘密、実はもう一つあります。それは、おにぎりの型を使うこと。おにぎりの型って、「形を揃えたい」もしくは「料理初心者用」と思っておりましたが、それだけではないようです。手で握ったおにぎりは、握り方が強すぎるとごはんの粒が潰れやすくなってしまふので、力の入れ方にコツが必要です。対して、型は「握る」のではなく、ふっくらとごはんをまとめてくれるので、ごはんの粒がひとつひとつ立っていて、口の中でほろほろとほどけていきます。最近増えているおにぎり専門店でも、型を使用しているお店が多いそうですよ。職場の女性スタッフは、Tさんのおにぎりがいかにおいしいのでおにぎりの型を買ったと言っておりました(笑)。おにぎり=食べ慣れたお母さんの味という方も多いと思います。便利なグッズも使いつつ、おいしいおにぎりを楽しんでくださいね。



心の栄養をあなたに : 「 たくさん傷ついたからこそ、美しく光って見える 」

ある靴磨きの職人さんがこんなことをおっしゃっていました。

「磨くというのは、削るということです。

表面に細かい傷をたくさんつけていくことなんです。

光るためには、たくさん傷をつけないといけないんです」

ナルホド……。

光っているように見える人も同じですね。

たくさん傷ついたからこそ、美しく光って見える。

たくさん

傷ついたからこそ

美しく光って見える

きっと、どれほど苦しい経験も、将来のある日に、

「なるほど、この幸せのために必要な経験だったんだな」と、納得できる日がやってきます。

だから、希望を胸にベストを尽くして今日を生きる。

そうすることで、ひとまわりも二回りも人間的に大きくなって、成長していけると信じています。

感謝します❖ 幸せです❖



生活の豆知識：「 タッパーをきれいにする裏ワザ 」

料理の保存に欠かせないタッパーは便利な反面、油污れや黄ばみ、ニオイがこびりついてしまうのが厄介ですよ〜。そんなときに役立つ、タッパーの汚れの落とし方を見つけました！あらゆる料理でくすんでしまったタッパーをまとめてキレイにしましょう！

①【タッパーの色移りを取る方法】

タッパーに氷と砂糖、水を入れたら、よく振って30分放置！
あとはいつも通り流すだけで黄ばみが取れる！

②【タッパーの油污れを取る方法】

油污れにスポンジを使いたくない時は、
タッパーの底が浸るくらいの水に食器用洗剤とちぎったキッチンペーパー！
振って流すだけで音がするくらい綺麗に落ちる！

③【タッパーの臭い取り】

うちのタッパーは漬物の臭いだった(笑)
水とひとつまみの塩を加えてよく振るだけ！
臭いがすっきり取れてびっくり！！

すぐに試せるものばかりです。ぜひお試しください！



土屋敬の食日記 : 『レストランふじ』の焼肉定食



焼肉定食 税込950円

レストランふじ

宮城県大崎市古川新田大西1-57
☎0229-26-2916

東北自動車道「古川インターチェンジ」から鳴子方面に向かって5分くらい走ったところにある『レストランふじ』。店名にレストランとつきますが、お店のイメージは「The 食堂」。

ラーメンやカレー、かつ丼、そば、チャーハン、オムライスなど、約30種類のメニューの中から、毎回必ず選んでしまうのが、この【焼肉定食】です。

大きなロース肉2枚を細くスライスして提供されます。唯一無二の独特のソースの味が何とも魅惑的で、クセになるんです。大崎市で仕事がある時はもちろん、岩手に仕事で行く際、岩手からの帰りなど、わざわざ高速を降りて【焼肉定食】を食べに行くくらい好きなんです。

お店は、2人席のテーブルが2つと、座敷の4人掛けテーブルが6つだったかな……。平日は大人の男性ばかりですが、土日はお子様連れのファミリーで賑わっています。

【焼肉定食】で有名なお店ですが、実は多くの常連さんが「海老そば」を頼んでいるんです……。毎回、他のメニューに挑戦しようと思っても、なかなか浮気できない私。一度足を運ばれてみてはいかがでしょうか……。

生活の豆知識：「増量」と「割引き」はどっちが得か？

6月は、コンビニ大手のローソン創業祭で【47%増量】の商品が発売され、すぐに完売しておりました。そして現在は、8月下旬まで、マクドナルドがたっぷりいこうぜ！「チキンマックナゲット®15ピース」250円おトク！特別価格490円キャンペーンを開催しております。増量キャンペーンも割引キャンペーンも、ついつい足を運んでしまいます。

「増量」と「割引き」はどっちが得か？

と、いうことですが、結論からいうと値引きの場合がお得であることが多いようです。

「20%増量」と「通常価格より20%引き」。

同じ20%ですが、お得の量は同じではありません。

重量あたりの単価を計算すると…

例) 通常1kgで600円の商品があります。

増量1.2kgで600円、割引の1kgで480円の重量単価は次の通り

$600円 \div 1.2kg = 500円/kg$

$480円 \div 1kg = 480円/kg$ 1kgあたり20円の違いが生まれるのです。

つまり、定価より20%値引きの方がお得！と言うことになるのですが、見た目のイメージやSNSでの映え方などを考えた場合は、20%増量の方が魅力的に思ってしまうこともあります…。企業の限られた予算の中で、いかに売り上げをあげるかですから、企業も心理学や統計学等を駆使して消費者心理をついてくるのでしょうか…。企業のマーケティングの努力って、本当に素晴らしい…。増量、値引きに惑わされないよう、しっかり見極めて消費したいと思います。ちなみに、6月はローソンの47%増量サンドイッチを購入しました。今月は、マクドナルドで250円割引のチキンナゲットを購入する予定です…(笑)



土屋敬のおすすめグルメ：「『呑みどころ呑天晴』(仙台市青葉区落合)」

今回ご紹介するのは、家族でお世話になっている居酒屋『呑みどころ呑天晴(のーてんき)』(仙台市青葉区落合)。刺身や焼き鳥、天ぷらなどの居酒屋メニューはもちろんですが、親方オリジナルの多彩な料理が日替わり、週替わりで提供されるんですよ。日本酒も豊富に揃っているのも、お酒好きにはたまりません。場所がらか、家族連れも多いので気軽に出かけられるのも、オススメポイント。私の一番のお気に入り、特大のおにぎりです。写真では伝わりにくいのですが、かなりの大きさなんです…。1合半くらいあるのかもしれませんが、満腹でも、なぜか最後に必ずおにぎりを食べてしまう不思議(笑)。仙台市西部にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

『呑みどころ呑天晴』 仙台市青葉区落合1-16-43
☎022-281-8066



TT Times・編集室

～あとがき～



先日、仕事兼家族旅行で沖縄に行ってきました。我が家は全員水族館好きなので「沖縄美ら海水族館」に足を運びましたが、水槽の前は人・人・人…。あまりの観光客の多さに、圧倒されました。高校生になる息子とおそろいの「かりゆしウエア」を買ったのが良い思い出です。みなさんの夏の思い出、ぜひアンケートはがき等で教えてください。(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



ホームページも是非ご覧ください。
土屋 敬で検索！

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

