



TT Times



いつもお世話になっております。

朝の空気に初秋の気配が感じられる頃となりました。お変わりございませんか。私が高校一年生の時に出会った曲で、今でも毎日のように聴く曲があります。ジョージ・ウインストンの代表作『Longing/Love(あこがれ/愛)』です。曲名は知らなくても、メロディーを聴くと「あっ、この曲聴いたことがある」という方がほとんどだと思います。これから秋が深まるにつれて、ぴったりの曲です。

私が子供のころや学生時代には、【憧れ(あこがれ)】という言葉をよく使いました。プロ野球選手に憧れたり、ピンクレディーに憧れたり、パイロットに憧れたり、東京に憧れたり…。本当にいろいろなものに憧れて毎日を生きていたような気がします。

人の心を突き動かすには、この【憧れ】が必要ような気がします。皆さんは、【憧れ】の対象である人やモノ、コトはありますか？【憧れ】を持つと、毎日、ワクワクして過ごすことが出来ますよね。推し活(アイドルやキャラクターなど、自分のイチオシを決めて応援する活動)をしている人たちって、生き生きしていますよね。世の中には、残念ながら【憧れ】を「高のぞみ」や「身のほど知らず」という人がいますが、そんなの無視です！せっかくの【憧れ】を、「自分には無理だ」と思ったら、やる気も元氣も生まれてきません。いろいろな人やモノ、コトに憧れて、ワクワク楽しく過ごしていきたいものです。



目次:

季節の祭事 : 「蓬莱柿」	1
社会の豆知識 : 「チェルシーあげたい」	1
チヨイ読みコラム :	
「アフターユー」と「ありがとう」	2
生活コラム : 「177 終了へ」	3
おすすめレシピ : 「ちくわきゅうり」	3
おすすめグルメ : 「郡山餅屋(長町)」	4
食べ物コラム : 「伊勢志摩あおさ」	4
あとがき	4

【季節の祭事 : 蓬莱柿 (ほうらいし)】

イチジクの品種の1つ。江戸時代に果樹としてではなく、薬用の木としてペルシャ〜中国を経て日本に伝わりました。当時は不老不死の薬として扱われ、仙人が住む不老不死の土地を「蓬莱」と言われていたことにちなみ、この名前がつけられています。いちじくの旬は1年に2回(初夏と秋)ありますが、蓬莱柿は8月から10月頃、まさに今が旬となります。



社会の豆知識 : 「あなたにもチェルシーあげたい」

「あなたにもチェルシーあげたい」のCMで有名な、明治の「チェルシー」の製造が2月末で終わり、店頭から在庫がなくなり次第販売終了になっていたことをご存じでしたか？何年も、何十年も舐めたことがありませんでしたが、いざ無くなると思うと寂しくなり、思わずネットに取り寄せてしまいました。

チェルシーは、遠足には必ず持って行った思い出の味。小学校低学年のころは、ヨーグルトスカッチ味。高学年になるとバタースカッチ味が好みになり、大人になった気がしたものです。なんだか懐かしい…。故・小林亜星さん作曲の歌をバックに、金髪の少女が「あなたにもチェルシーあげたい」と結ぶCMは、とても印象的でした。40代半ば以上の方はCMソングを歌えるのではないのでしょうか(笑)。

明治の広報によると、「市場環境や顧客のニーズの変化で、売り上げが低迷した」とのこと。実は、飴の市場は縮小傾向にあり、この20年で4割以上も重要が減っているとのこと。特に「Z世代の飴離れ」が指摘されていて、15〜29歳のZ世代では「飴は消費するのに時間がかかる。タイパ(タイムパフォーマンス)を重視するZ世代は、長時間かけて何かを楽しむより、その瞬間、瞬間で物事を楽しむ嗜好があり、飴は敬遠されている」とのこと…。飴の代わりに消費されているのが「グミ」だそうです。確かに、うちの子どもたちも「グミ」をよく食べてますね。



チョイ読みコラム : 「 【アフターユー】と【ありがとう】 」

「アフターユー」は、日本語では、「お先にどうぞ」。

心に余裕を持つ意識を保ち続けるために、日頃「アフターユー」を大事にしています。
単純に言えば、ドアを開けて建物に入る時やエレベーターから出る時、狭い通路を歩く時、車の運転中など、なるべく相手に先を譲る、という心がけです。

特に、「アフターユー」を話す機会が多いのは、ホテルのエレベーターで海外の方と一緒に乗り合わせた時ですかね…。

「アフターユー」

「サンキュー」

「ユアウェルカム」



この数秒のやり取りが好きなんですよ…。

「お先にどうぞ」が言える人は、自分を後回しにして、一瞬待つことができる人。
待つことができる人は、自分を客観視できる心に余裕のある人ですよ…。

反対に、何でも自分優先と、われ先に行こうとする人は、
自分のことしか考えられない利己の人になります。

「アフターユー」が言える人は、他の人を思いやれる、利他の人。
心に余裕があると、行動にも余裕が生まれます。
行動に余裕があれば、心にも余裕が生まれます。
これはポジティブ思考がよい結果を生み出し、
よい結果がさらにポジティブ思考を生み出すサイクルに似ています。

まずは心の持ち方や思考を変え、行動を変えていく。
動き出せば、あとは好循環が生まれますからね…。
だから、どんなときも「お先にどうぞ」が言える、心に余裕のある人でいたいものですね。

そして、先を譲ってもらったら、
「スママセン」ではなく「ありがとう」と微笑みながら言いたいものです。
日本人は、お礼を言う際も「ありがとう」ではなく、「スママセン」と言う方が多いですよ。
お礼を言う時は、「スママセン」ではなく「ありがとう」と伝えたほうが、
お互い気持ちが良いですね。



生活コラム：「天気予報サービス『177』終了へ」

N T T 東日本と西日本は、天気予報を音声で伝える電話サービス「177」を2025年3月末で終了すると発表しました。スマートフォンやインターネットの普及で気象情報を調べる手段が増え、利用が減少していたのが理由とのこと。1988年頃には年間3億件以上の利用があったようですが、2023年には約556万件に落ち込んでいるそうです。

この天気予報を伝える電話サービスは1955年に始まり、当初は地域によって異なる番号でしたが、1964年から「177」に統一されました。電話すると、発信した地域の気象情報についての自動音声が行流れる仕組みです。

また、スマートフォンとインターネットの普及と固定電話の利用低迷などを理由に、「104」の電話番号案内サービスや電話帳「タウンページ」の発行を26年3月末で終了することも決めています。ちなみに、「117」の時報サービスは、終了の予定はないようです…。久しぶりに、「177」と「104」にダイヤルしたいと思います（死語かな？ダイヤルするって…）



土屋敬のおすすめレシピ：『そのまま入るの!? きゅうり丸ごとのちくわきゅうり』

おつまみやおかずにはピッタリな“ちくわきゅうり”。

一般的にはきゅうりを細長くカットしてからちくわに詰めることが多いですが、きゅうり丸ごと1本をちくわに詰めたのが好きなんです。

丸ごと入れるとパリッと食感が格段にアップするんですよ！！

【ちくわにきゅうり1本を入れる方法】

①きゅうりをちくわと同サイズにカットする

先が細いほうが穴に入れやすいため、きゅうりの片端は切り落とさず、そのまま使ってくださいね。

②きゅうりを板ずりする

きゅうりに塩を振って板ずりします。きゅうりのイボが取れて水分も減るので、ちくわの穴に詰めやすくなります。また、きゅうりのアクを取る効果も期待できるため、ちくわきゅうりがさらに美味しくなります。

③ちくわにお湯をかけてレンジで加熱する

お皿にちくわをのせてお湯をかけ、そのまま電子レンジで加熱。

ちくわが水分を吸って膨張するまで加熱します(ラップはしないでくださいね)。

目安は、600Wで50～60秒ほど。ちくわが膨れたらOKです。

④ちくわが熱いうちにきゅうりを入れる

ちくわの水分を拭き取って、まだ熱いうちに板ずりしたきゅうりを細い方から入れていきます。

きゅうりをひねりながら、ゆっくりそーっと入れると成功しやすいですよ。



土屋敬のおすすめグルメ：「郡山餅屋の豆大福（仙台市太白区長町）」

先日、お客さま宅でごちそうになってからドハマリしているのが、仙台市太白区長町4丁目にある創業136年の老舗「郡山餅屋」の【豆大福】です。朝7時半から営業していますが、お昼過ぎには売り切れてしまい閉店となる大人気店です。

餅屋さんだけに、商品はすべて無添加のお餅を使用。時間が経つと固くなるのは「無添加」の証ですね。もちろん出来立てを食べるのも美味しいですが、少し硬くなったのをオーブントースターで焼いて食べるのも好きなんです。

「豆大福」の他にも、ずんだ餅、おこわ、ごま餅、草餅、切り餅などもあります。おこわ好きの私にはたまらないお店なんです。この原稿を書きながらも、7時半の開店に間に合うように買い出しに行こうとしている自分が面白いです(笑)



食べ物コラム：「ファミマの味噌汁～伊勢志摩あおさ～」

最近、ハマっているものがあるんです、平日の朝はほぼ飲んでます。それが、ファミリーマートで売っている即席みそ汁「伊勢志摩あおさ」。

即席みそ汁のジャンルでは170円(税込み)と高価になりますが、伊勢志摩産100%のあおさがたっぷり、お箸であおさがすぐえるくらいなんです。磯の香りがすごくて、まるで海を食べているみたいな錯覚に陥ります(笑)。コンビニ大手3社、スーパー大手2社の「あおさの味噌汁」を飲み比べてみましたが、あおさ以外の具材が一切入っていないファミマの味噌汁が一番好きなんですよね…。

最近では、腸内環境を整える「藻活」が流行っております。あおさは海藻類の中でも「緑藻類」に分類され、海水中のミネラルを多く含んでおります。あおさを摂取することで、生活習慣病予防、腸内環境の改善、免疫力アップ、ミネラルの補給など良いことばかり。しかも毎日飲みたくなるくらい美味しい味噌汁。ぜひ一度、お試しください。感想もお聞かせください。



TT Times・編集室

～あとがき～

このところ、「なんだか調子が悪いなあ」と思っていたのですが、起床時間を4時に戻してから調子が上向いてきました。小学生の時から早起きをしておりましてので、起床時間は私の調子を左右する重要なポイントなのだと思います。調子が悪くなっても素早く回復できる自分の取扱説明書『マイ・トリセツ』を作っておくことは大事ですね。なぜ調子が良いのか。その理由としくみが理解できれば、「なぜ調子が悪いのか」の理由としくみも分かります。お時間のある時に、皆さんの『マイ・トリセツ』を、ぜひ教えてください。(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



ホームページもご覧ください。
土屋 敬で検索！

<http://lifeplanner.net/doyakei>

