

にこにこ 通信

第17号

2007. 5. 20 発行

時間を有効に使いましょう

西暦671年4月25日、天智天皇が「漏刻」という水時計を設置し、日本で始めて人々に時刻を知らせました。この日は今の暦では6月10日にあたります。大正9年、生活改善同盟会が時間を守り生活の改善と合理化をはかろうと、この日を「時の記念日」に制定しました。



時間は誰にでも平等に与えられているものです。工夫次第でもっといろいろなことが出来たり、もっとゆったり過ごすことができたり、有効に使うことができます。

早起きをする

「早起きは三文の徳」など昔から言われます。早起きをすればそれだけ早く用事を済ませることが出来て、その後の時間がゆったりとすごせます。

整理整頓をする

いざ必要なものが出来た時に、どこにあるかわからないと、探すのに時間がかかります。また、掃除をするときにも、まず片づけからしなければならず、時間がかかってしまいます。普段から、ちょっとした隙間時間に物を片付ける習慣をつけると良いですね。物だけでなく、緊急時の連絡先や家族の記録なども整理して控えておくといざという時に便利です。また、かかりつけの病院の休診日、行きつけのお店の休日なども控えておく、無駄足をせずに済みます。

便利な調理器具を使う

効率よく食事の支度をするために、圧力鍋・保温鍋・クッキングカッターなど、便利な調理器具を利用しましょう。時間も短縮できますし、作業が楽になります。また、包丁は磨いで良く切れる状態で使ってください。切れない包丁では、時間がかかって疲れますし、何よりきれいに切れませんので。



テレビを消す

テレビをつけていると、ついそちらに目が行ってしまいなかなか次のことが出来ません。家事などをしながら聞くのであれば、ラジオをつけましょう。音楽などのCDのようにかけなおす必要もありません。

計画をたてる

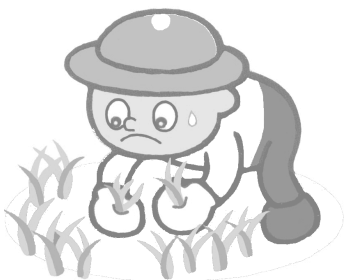
計画というほど大きなものでなくても、用事が重なった日の順番や買い物をするリストなど、大まかにでも書いておくと、忘れてしまうことが防げて、効率良く済ませることが出来ます。特に買い物リストは、出かける前に作ることによって、必要な調味料などの在庫のチェックをすることもできるので、一石二鳥です。

草取りでストレス解消

健康あらかると

季節はとてもさわやかなのに、何となく気が滅入る、元気が出ない。近頃なんだかストレスがたまっているような気がするし・・・もしかして五月病？そんな時は、外に出てみましょう。

この季節、すべての植物がどんどん芽吹いたり成長している傍らで、雑草も負けずに伸びてきていますよね。実はストレス解消に、なんと「草取り」が効果的。「園芸療法」といって、ガーデニングなどの園芸を通して心の問題を治療する方法があります。普通は植物を育てて花を咲かせたり実をならせたりすることを通して、心を元気にしようというものですが、「草取り」で簡単な園芸療法ができるのです。



「草取り」は、準備や知識がほとんどいらず、誰にでも簡単にできる作業です。雑草かそうでない植物かの区別さえできれば、それ以上の知識はいりません。「草取り」といっても、外の空気を吸って太陽の光を浴び、土と緑に触れる作業ですので、やっているうちに気分が楽になってきます。他の事を考えずに、無心になって草を抜いていると、一時間くらいはあっという間に過ぎることでしょう。雑草を根こそぎ抜くたびに、ストレスのタネも一緒に抜けるかのように、気分がスーッとします。やがて、きれいになった庭の片隅で、抜いた草が山になっているという光景を見れば、一時的にせよストレスも忘れて「やったーっ」と達成感を感じることが出来るというワケです。



ストレス解消に、音楽を聴いたり読書をしたり、スポーツをしたり、と何かに熱中するならまだしも、ヤケ食いやヤケ酒など、不健康な方法に出るよりは、一石二鳥でお金もかからない「草取り」がオススメです。是非一度お試し下さい。

マンションやアパートに住んでいて草取りをする庭が無いという方もいらっしゃるでしょう。そんな方も部屋の中に植物がある生活は、気分が和みます。観葉植物や鉢植えに毎日水をやったり、好きな花を飾って、マメに水を取り替えたりすることで、気分がいやされることでしょう。

栃木弁講座

はかい

「はかい」とは仕事などがはかどる、進むことを言います。
(お墓参りにいくのではありません)



「今日はいい天気だったから、畑仕事ははかいたんべ？(はかどったでしょう?)」
「どうだい、勉強はかいてっけ？(はかどってますか?)」「もうバッチリだよ。」
「家族が1人増えると、ご飯もはかくなや。(無くなるのが早いなあ)」
(大学生の息子が休みに帰ってくると・・・)



かんたんレシピ -味噌を使って-

味噌やきとり



■材料■

若鶏手羽 8本
 みそ 1/2カップ
 酒 大さじ1強
 みりん 大さじ1強
 一味トウガラシ 少々

■作り方■

- [1] 手羽は十分に水気をふきとっておく。
- [2] みそ・酒・みりんをよく混ぜて、1に塗り付け、1時間ぐらいおいて味をなじませる。
- [3] 2のみそを拭い取り、天火・オーブントースターなどで香ばしく焼く。
- [5] 好みで一味トウガラシを振って召上れ。

粉だし



かつお節や昆布でだしを取るのめんどう。そんな時には、だしの素ではなく、粉だしを使ってみましょう。

スーパーなどで、かつお節粉・昆布粉・いりこ粉などが売っています。好みで混ぜて使うこともできます。

粉だしのよい所

だしの素のように、少量を直接入れるだけで安全で安心な天然だしが出来ます。入れすぎには注意しましょう。例えば4人分の味噌汁なら、かつお粉小さじ1程度で十分です。粉状なので、出しがらの後始末の必要も無く、鰹や昆布の栄養を一緒に無駄なく摂ることができます

煮物や汁物、炒め物に直接入れたり、ドレッシングに混ぜたり。
 何にでも気軽に使えて、美味しくなります。



教えて。マナー

贈り物をするとき



品物は相手の立場になって選びましょう

贈る相手の年齢・性別・家族構成・健康状態・趣味や好みなどを考えて、喜んでいただけそうなものを選ぶようにしましょう。親しい間柄なら、直接尋ねてみるのもOKです。相手にとって負担になってしまうものや、自分の身に不相应なものは贈らないようにしましょう。

贈り物の理由をはっきりと

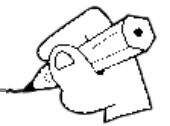
理由のわからない贈り物は、相手を困惑させてしまいます。贈り物をする理由がはっきり相手に伝わるように、のし紙の表書きを書いたり、挨拶状を添えるなどしましょう。

タイミングを逃さないように

お祝いやお見舞いには、贈るタイミングがあります。早すぎても遅すぎてもせっかくの気持ちが相手に上手く伝わらないことがあります。一般的にお祝い事のときは早い方が良いです。

贈り方

現代では宅配便や郵送で贈ることも多くなってきましたが、本来は持参するのが正式です。特に目上の方に贈る場合や改まった贈り物・お礼のときはできるだけ本人が届けるようにしましょう。ただし持参することで、相手が恐縮してしまうような場合は、宅配便を利用する方がよい場合もあります。



ひといごと



沖縄はもう梅雨に入ったそうで、季節の進むのは早いですね。

ゴールデンウィークに、何年ぶりかで高校時代の友達に会いました。はるか佐賀県にすむKちゃんが帰省するというので、Yちゃんに誘われてお昼を食べに行ったのです。行き先はKちゃんの希望で、お蕎麦屋さん。向こうで暮らしてもうずいぶん経つので、言葉の語尾など、佐賀弁?になってしまっているのに、食文化の違いは大きいのでしょうか。「うどんはともかく、蕎麦だけは許せない!」のだそうです。栃木の蕎麦に満足していました。(^^)

3人とも偶然にも男の子たちの母親で、手はかからないけどお金がかかるという年頃です。高校時代の友達や先生の話やら、教育談義?やらその他どうでもよい事をたくさんおしゃべりして、気がついたらもう夕方でした。学生時代の友達って、話しているとその当時に戻ってしまうのはとても不思議ですよ。

さて、5月いっぱい、とべやでは味噌の仕込みを終了します。ご来店くださった皆様、ありがとうございました。今年も味噌がおいしく熟成しますように・・・

H 1 9 . 5 . 2 0



発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆

 とべや / 戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵

〒324-0058

栃木県大田原市紫塚4-3944

電話 0287-23-1221

FAX 0287-23-1231

URL <http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/>

e-mail tobeya@info.email.ne.jp



『にこにこ通信』は、いつも **とべや** にご来店・ご利用頂いているお客様、**戸辺食品** の通信販売をご利用頂いているお客様などにお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月1回を目標に発行しているものです。