

# 簡単お料理コーナー

## 【今が旬のサンマ料理！】 焼きサンマの南蛮漬け

### 材料 (2人分)

さんま	2尾
塩	少々
にんじん	20g
大根	20g
水	1/3カップ
A 酢 1/4カップ	
砂糖 大さじ1/2	
しょうゆ 大さじ1/2	
赤唐辛子 1/2本分	

- ① 大根とにんじんは3~4cm長さの細切りにする。
- ② ボールに(A)と水1/3カップと①を入れて混ぜ合わせ味をなじませる。
- ③ さんまは水洗いした後、頭を切り落とし、包丁の刃先でわたの端を押さえて引っ張り出し、わたを取り出した部分を水で洗う。水気をふき取り、4cm長さのぶつ切りにして塩をふり、グリルで8~9分焼く。(片面グリルならば途中で返す)
- ④ 焼けたらすぐに②のボールに入れ5分程おいて、味をなじませてから器に盛りつけてできあがり！



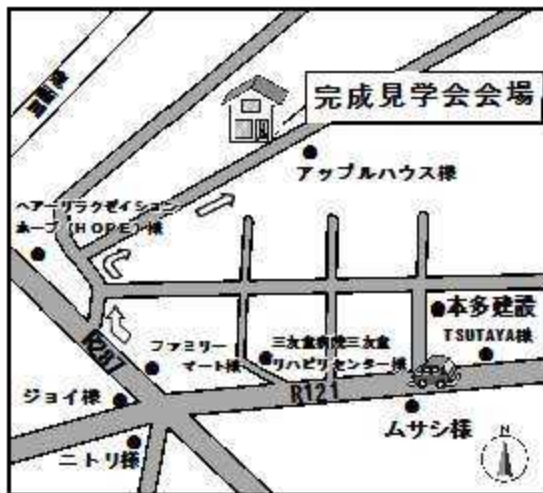
# 新築完成見学会のお知らせ

日時：11月16日(土)・17日(日) 9:00~17:00

「大家族が楽しく暮らせる二世帯の家」米沢市塩井町にてOPEN!

### ポイント

- ① それぞれの世帯にリビングとキッチンを設置。気兼ねなく過ごせるお手本二世帯住宅。
- ② 大容量の土間収納に食品庫や納戸。二世帯分でも大満足の収納スペース。
- ③ 子育ては家族みんなでサポート。みんなが笑顔になれる間取りのヒケツがたっぷり！



★ご来場の方へ『建ててはいけない家』もしくは『家事が楽しくなる100の方法』どちらか1冊をプレゼントいたします！(両日共に先着30組様)

詳しくはホームページもしくは11月15日(金)の新聞折り込みチラシをご覧ください！

子育て世代応援住宅研究会 株式会社 **本多建設** 住まいプロ  
 健康促進住宅研究会 株式会社 TEL 0238(21)5100 FAX 0238(21)4458  
 〒992-0047 米沢市徳町7-52  
 E-mail info@hondahomes.com WEBで検索 **ホンダホームズ** 検索

# ニュースレター ハーブ

NO.112  
平成25年  
10月号



### 落語とは人間の業の肯定である

OBのみなさん、こんにちは！このニュースレターを初めてご覧になる方には、はじめまして！

二回続けて、私のブログのテーマに落語のことを取り上げました。最初が「落語名人寄席」CD10枚セットで980円、4巻で4000円を切る超特価で購入した、戦後の名人の噺家のことを書きました。

二度目が立川談志の本を買って読んでいたので、談志の「人生、成り行き」と「談志最後の落語論」のことを書きました。二回も続けて落語のことを書いていたら、自分は何故そんなに落語が好きなんだろうと改めて思い始め、過去を振り返ってみました。

子供の頃、祖母と二人でいる時間が長かったこと、一人っ子であったため、夜はご飯が終わると祖母とふたりで、ラジオを聴くのが習慣になっていました。

特に演芸の番組になると楽しみに聴いていました。浪曲あり、歌謡曲あり、民謡、漫才、落語などが不思議と自然にわかってくるようになったようです。

どういわけか、漫才はそれほど好きになれず、落語のほうが好きだったようです。今思えば、漫才はどこかわざとらしい笑いがある。

るようで、聴いている人達の笑い声がラジオから聞こえてくると、何故あんなにおかしいのかわからないときもたびたびありました。どこかで演者も聴き手も苦労だけで笑いを作っているような気がしました。漫才が本当に面白くなったのは30数年前に現れた、漫才ブームがきっかけではなかったでしょうか。例えばツッベートのビートたけしや、紳助・竜介の島田紳助などの出現で漫才のスタイルが大きく変わりました。

昨年、談志の「人生、成り行き」という本を買って、読んでみたところ、彼の落語を聞くより、本の面白さに惹かれました。この本のなかに自分が落語が好きだという理由が埋まっている、もっと読みたくなった。ということで、最近買いまわっています。

「談志最後の落語論」「談志最後の根多帳」「立川談志自伝狂気あり」「談志絶倒昭和落語家伝」「遺稿」「新釈落語咄」「新釈落語咄その2」

次から次へと買ってくるものですから、読む暇がありません。いずれ全てを読み終わり、ニュースレターに彼のことを書いてみようと思っています。

昨年もこのニュースレターで談志のことを書きました。「落語とは

何だ」という質問に彼が答えたのは、「落語とは、人間の業(ごう)の肯定である」と。談志はこう解説しています。「世間で是とされている親孝行だの勤勉だの夫婦仲良くだの、努力すれば報われるだのってものは嘘じゃないか、そういった世間の通念の嘘を落語の登場人物たちは知っているんじゃないか。人間は弱い者で、働きたくないし、酒飲んで寝ていたいし、勉強しろたってやりたくなければやらない、努力しだつて無駄なもの無駄・・・所詮そういうものじゃないのか、そういう弱い人間の業を落語は肯定してくれるんじゃないか」と。

そして「落語とは、非常識の肯定である」となり、「落語は～立派な行い～を笑う」不良、親不孝、世間知らず、それらを落語は見事に認めている、と言っています。

談志が落語協会を脱会し、立川流を創設したときに、弟子入りをした多くの有名人がいます。その中に、ビートたけしがいたのは、どこかでふたりの芸の共通点があったのかもしれません。

それは非常識の肯定と江戸っ子としての品性のような気がします。



我が家のワンコも十月で2才です。でも誕生日といっても特別ワンコ用ケーキを作るでも、ごはんが豪華になる訳でもなく野菜を沢山食べさせてあげようかと思っています。一才になる前から野菜が中心でジャーキーなどは一回も食べさせた事がないので、今は家庭菜園で採れた野菜がやっぱり代わりになつていきます。

これから冬に近づくと野菜が採れなくなるので、どうしましょう？

ワンコの冬のおやつを考えている今日この頃なのでした。

おしゃべり  
ていーたいむ  
みきこ



# 街の住医さん

## 【窓で家の快適性が変わる?!】

窓から入る夏の強い日差しや冬の冷気は、冷暖房の効果を下げる大きな原因となります。住宅の中で最も熱の出入りが大きいのが窓だとか。断熱効果の高い窓を取り付けることは、夏は涼しく、冬は暖かいという理想の家づくりに欠かせないと言えるでしょう。家の中と外の温度差を緩和する窓と言えば、最近では「インプラス」がメジャーになってきました。取付け方法

は、既存の窓の内側にもう一枚窓を取り付けます。冬場の窓の周りに結露ができる、冷暖房の効きが悪い、電気代が高い、外の音がうるさいと悩んでいませんか?「インプラス」ならそんな悩みも解決し一石四鳥。お部屋に合わせてコーディネートできるタイプも増えてきました。

取付けはたったの1日!!インプラスで、エコで快適な生活を送りましょう。



# 子育て日記帳★

設計の桐生です!



料理をすることに興味が出てきた小2の娘は、卵が上手に割れるようになりました。おやつに卵かけご飯を手作りして食べるのが楽しみのようで、今は卵焼きにはまっています。まずはボールに卵を割り、そこにしょう油と砂糖を入れてまぜまぜ♪その後の火を使う作業は、まだ私の担当です。そしてお皿にのせて自分でケチャップをかけて、完成。満足げに「おいし〜い♥」と完食します。

最近は、本やテレビで自分でも作れそうなものを見つけてはすぐに材料や作り方をメモしたりととても熱心です。時々お手伝いで、野菜などを包丁で切ってもらっていますが、最初は恐る恐るでしたが慣れてくると楽しいようで、今は子供用の包丁が欲しい様子。「あそこのお店だと売ってるんじゃない?」とせがまれています。手の込んだ料理を作ってくれる日も近いのかもしれないね

おにぎり  
おいしいよ☆



# 新入社員紹介 にのみや かおる 現場事務: 二宮 郁

…本多建設の新しい仲間を紹介します!…

今年6月に入社しました二宮郁さんです。寿退社された上泉さんの後任を務めます。これまでも事務のお仕事をされていました。年齢は平成元年生まれの24才、血液型はO型。実は9月18日に結婚されたばかりの新婚ホヤホヤの奥様です♥「お料理は始めたばかり!まだまだ勉強中です!」と張り切っています。趣味は映画観賞&冬はスノーボード。去年の冬は1回しかスノーボードに出掛けられなかったので、今年こそはたくさん出掛けるのが今から楽しみだそう。

華奢でかわいらしい二宮さん。「一日も早く皆さんの名前とお顔を覚えられるようにがんばります!宜しくお願いします。」



## 「“体内時計”崩れていませんか?」

### 【体内時計とは?】

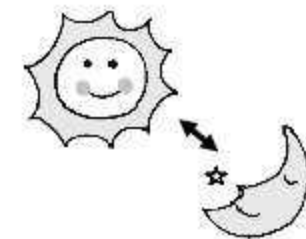
人間には1日周期でリズムを刻む“体内時計”が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活発になり、夜間は休息状態に切り替わります。そのため、人は夜になると自然に眠くなり、朝は光を浴びることでリセットされ一定のリズムを刻みます。しかし現代では、夜更かし、運動不足、そしてパソコンや携帯電話による夜の光環境の変化などにより、体内時計の乱れが起き、様々な症状を引き起こしてしまうようです。

### 【体内時計が乱れると…】

- ◆高血圧になりやすくなる  
起きているときは交感神経が働き、寝ているときは副交感神経が働きますが、その切り替えがうまくいかず血圧の調整ができなくなり、高血圧になりやすくなります。
- ◆糖尿病になりやすくなる  
血糖値を下げるホルモン「インスリン」が分泌されても反応しにくくなります。すると血糖値が上がりやすくなりそのため糖尿病になりやすくなります。
- ◆肥満になりやすくなる  
食欲を増進させるホルモンの分泌が高まり、反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が低下して、肥満になりやすくなります。
- ◆『現代型不眠』になる  
眠りをうながすホルモン「メラトニン」の分泌が低下し、不眠を起こします。現代の日本では急激に増えています。

### 【体内時計のリセットをしましょう!】

朝起きたらカーテンを開けお日様の光を浴び、朝食はしっかり摂りましょう。就寝1~2時間前にはぬるめのお風呂に入り、就寝前のパソコン、携帯電話はなるべく控えるようにしましょう。



寝る前は  
やめよう



# お客様 掲示板

今回は、“メイプルベーカリー”様から頂きました!

はじめまして!9月29日にオープンしましたパン屋です!  
「自然の素材を大切に」という想いと、一人娘の名前『楓(英語でmaple)』の一字で、メイプルベーカリーと名付けました。  
丁寧に素材を選び、毎日手づくりしています。  
食パン、フランスパン、クロワッサンなど食事パンを中心に、大切に育てた天然酵母パン、その他ふんわりシフォンケーキなどの焼き菓子も揃えております。みなさまのお越しをお待ちしております。



## メイプルベーカリー

〒992-0027 米沢市駅前4丁目3-23  
TEL・FAX (0238) 40-1831  
フェイスブックはじめました!

営業時間(定休日:土曜日)  
7:30~18:00