

ひとり言 : 「凍らせたら美味しい食べ物」

以前、この誌面で「野菜の煮物や煮魚、すき焼きは冷めた翌日が美味しい。実は、温かいものより冷めた料理が好き！」と告白したところ、皆さんからたくさんのご意見をいただきました(笑)。今回は、冷めたところが「凍らせたら美味しい食べ物」(あくまでも個人的な見解です)のベスト3をご紹介します。

1位 プッチンプリン 2位 メン子ちゃんゼリー 3位 北海道チーズ蒸しパン(ケーキ)

萩の月、東京ばな奈も捨てがたいです。いずれもカチカチに凍ったまま食べるのではなく、自然解凍をして半分ほど溶けた状態で食べるのが美味しいです！！

凍った食べ物に目覚めたのは、小学生時代。きっかけは、学校給食のデザートで出されたプリンや3色ゼリーです。

当時(今もでしょうか?)、プリンやゼリーは半解凍状態で配膳され、シャリシャリという歯触りと、冷凍ならではのすっきりとした甘さの虜になりました！ 以来40年超にわたり、プリンやゼリーを敢えて凍らせて食べている次第です。上記以外にも、冷凍して食べたほうが美味しい食べ物がありましたら、是非教えてくださいね！！



食べ物コラム : 「ベスト・オブ・牛肉弁当」

成毛真さんの著書『コスバ飯』に影響を受け、「牛肉弁当」を食べ比べすることになりました。月に数回は新幹線に乗る機会があり、朝食や昼食を駅弁で済ますことが多いため、半年ほどで20種類以上の「牛肉弁当(駅弁)」を食べ比べることに成功しました(笑)。



実は、仙台駅は日本一駅弁の種類が多い駅なんです。皆さんご存知でしたか？ 伯養軒とこばやしの二大勢力にNRE(JR系)を加えた3社で、約50種類の弁当を販売しているそうです。

この半年ほど、「牛肉弁当」「牛めし」「牛タン弁当」をひたすら食べ、土屋 敬 選「ベスト・オブ・牛肉弁当」を決定いたしました。栄えるベスト・オブ・牛肉弁当は、米沢駅の新幹屋の「牛肉どまん中」です！ おめでとう！！ 松川弁当店の「牛肉道場」と悩みましたが、僅差で「牛肉どまん中」に軍配が上がりました。2つに共通するのは、山形県産米「どまんなか」をふっくら炊き上げ、その上に特製のタレで味付けしたく牛そぼろ>とく牛肉煮>をのせた牛丼風である点です。これが冷めてから食べると、とっても美味しい！！ 東京駅でも販売しているので、出張の帰りに缶ビールの肴として食べることもしばしば。皆さんも見かけたら、ぜひお試しください！！

TT Times・編集室

～あとがき～

私は、毎夏恒例のダイエットに挑戦しております。今回のダイエットは、懐かしの「ロングプレス・ダイエット」。美木良介が考案したダイエット法で、数年前に流行しましたよね。痩せるというより腹回りがスッキリするダイエットなんです。今年の夏は、息子とプールに行くことが多くなりそうなので、腹回りのお肉を削ぎ落とし、息子に恥をかかすことがないように頑張りたいと思います。 ※「春に購入したルームランナーはどうなったのか？」というご質問は都合によりお答えできかねますのでご容赦ください(笑)。(土屋)

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 第3営業所
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
SL17-3630-0063



新しくなったホームページもご覧ください。【土屋 敬】で検索！



暑中お見舞い申し上げます

今年も暑い夏がやってきました。皆様、お元気でいらっしゃいますか？ 今年の夏は猛暑の予報。熱中症や夏風邪などには十分注意が必要です。

熱中症予防には水分補給と良質な睡眠が一番。熱帯夜はエアコンだけではなく、扇風機を併用し、適度な風を送ることが熱中症予防につながります。

皆様におかれましても、暑さ対策や健康管理に留意されて、元気に夏を過ごしていただければと思います。

毎回、アンケートはがきの返信が増えており、非常に嬉しく思います。些細なことでも構いませんので、近況をお知らせいただけましたら幸いです。

目次:

季節の祭事: 「土用の丑の日」	1
社会の豆知識: 「炭酸ヘアトニック」	1
心の栄養をあなたに: 「娘が受けた御恩返し」	2
生活の豆知識: 「白身は黄身のボディガード」	3
生活の豆知識: 「実は知能犯な<蚊>」	3
ひとり言: 「凍らせたら美味しい食べ物」	4
食べ物コラム: 「ベスト・オブ・牛肉弁当」	4
あとがき	4

季節の祭事 : 土用の丑の日

今年の土用の丑の日は、7月25日(一の丑)と8月6日(二の丑)の2回となります。夏バテ防止にうな重を食べたいものですね。



社会の豆知識 : 「炭酸ヘアトニック」

何年前か前に、山形県の理容室で流行していた「冷やしシャンプー」を紹介したことがありますが、今回は「炭酸ヘアトニック」をご紹介させていただきます。

元々は美容業界で「炭酸水」の効果の高さに注目が集まっていたのですが、その流れが育毛業界にも広がりがつつあります。どうして炭酸水が育毛に良いのか不思議に感じる方も多いでしょう。その理由は、炭酸による「血行促進効果」が育毛に効果的だと考えられているからです。炭酸水の中にはたっぷりの二酸化炭素が含まれており、皮膚から吸収されます。すると、吸収された二酸化炭素を排出するために血管を広げる物質が分泌されるようになり、血液の流れが劇的に改善。普段は血液の流れが滞りがちな毛細血管にしっかりと血液が行き渡り、同時に栄養も送り届けられます。これによって髪の毛の成長を司る毛母細胞が活性化され、育毛に効果が期待できるそうです。

また、炭酸水には汚れを取り除く効果もあるとのこと。普通に水でシャンプーするよりも炭酸水を使った方が、毛穴の奥に詰まった汚れをしっかりと除去できるそうです。育毛をする上で毛穴を清潔に保つことは非常に重要ですね。さらに、炭酸水を使ってシャンプーをすることで、髪質を整える効果が期待出来るようです。炭酸水でツヤのある健康的な髪へ。炭酸効果、期待大です。

私は休みの日には「炭酸泉」に入浴し、日中は「炭酸水」を飲み、夜は「ビール」。そして朝シャンでは「炭酸ヘアトニック」と炭酸漬けの毎日を送っております(笑)。皆さんも「炭酸漬け」の毎日を送ってみたいはいかがでしょうか？ スッキリしますよ！！(笑)



心の栄養をあなたに：「娘が受けた御恩返し」



32歳のその女性は実家に帰省するため、1歳の幼子連れて新幹線に乗った。

自由席の車両に乗り込んだが、車内は満席だった。

リュックを背負い、スーツケースを持ち、さらに子供を抱いていた。



女性はデッキに座り込んだ。

そんな彼女に「こっちにいらっしやい」と声をかけた女性がいた。

案内されたのはグリーン車だった。

「ここに座って」と言って、切符を交換し、その人はデッキに立った。

実家に着いて女性は車内での出来事を母親に話した。

その3か月後のことである。

今度はその女性の母親が上京するため、新幹線に乗った。



自由席の車内に乗り込むと、席が一つしか空いてなかった。

後からベビーカーを押す若い女性が乗り込んできた。

彼女はためらうことなく、その若い女性を手招きして、一つしかない席に座らせた。

「娘が受けたご恩を少しお返しできた」と思った。

(終)

生活の豆知識：「白身は黄身のボディガード」

卵というと、「黄身に栄養が詰まっている！」と思われがち。ところが実は、この白身にもちゃんと大切な役割があるのです。カギを握るのは、卵白に含まれる酵素「リゾチーム」。あまり聞き慣れない言葉ですよ。リゾチームはとても働きもので、身体に侵入するさまざまな細菌を溶かしてくれます。また白身は、胚(ヒヨコになる部分)の発生に必要な水分を保持・提供するという大事な役割を持っています。いわば大事な黄身を守るボディガードみたいな存在ですね…。



ところで、皆さんは「卵かけごはん」はお好きですか？ 私は子供の頃に食べすぎたせいか、昨年まで好んで食べることはありませんでした。私も妻も食べないせいか、子供達も「卵かけごはん」を食べたことがありません…。昔と違っておかげが沢山あるから「卵かけごはん」を食べる機会が少なくなっているのかもしれませんが。そんな私ですが、半年ほど前に、肉料理専門店食べた「卵かけごはん」が絶品で、約40年ぶりに「卵かけごはん」にハマってしまいました(笑)。その店の「卵かけごはん」は、醤油の代わりに少量のゴマ油と麵つゆを使っているところがポイント。皆さんも小さじ1/2のゴマ油と



麵つゆでぜひ召し上がってみて下さい。最高ですよ！

また、さらに上を目指すなら、別立て式もオススメ。白身を泡だて器で泡立て、アツアツのご飯へ。その上に黄身を落として、ゴマ油+麵つゆのタレをかけます。ひと手間加えるだけで、卵かけご飯が至極の味に。食欲が落ちるこれからの時期、滋養のある物をしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

生活の豆知識：「実は知能犯な<蚊>」

私は、子供の頃から<蚊>に好かれております。今でも、周りの人が蚊に刺されないのに私だけ「ブチっ」と刺されて赤く腫れあがってしまいます。なぜ、<蚊>は私のことが好きなのでしょうか…(笑)。

ご存じですか？ 血を吸うのは、メスだけということ…しかも産卵期のメスだけで、産卵のため高エネルギーの血液を求めてくるからだそうです。オスや産卵期以外のメスの食事は植物の樹液や蜜などです。

蚊は非常に狭い範囲でしか生きることができません。生まれた場所からの行動範囲は、「半径15m」ほどだそうです。ですので、家の15m範囲に水場や草木が生い茂る場所がなければ蚊の発生率は低いと言えますね。



ちなみに我が家のまわりには水場はありません。でもいつも蚊にさされてしまいます…。じょうろやバケツに貯まった水でも産卵して孵化してしまうのかもしれないですね。ところで、血を吸われている事に気づかないことが多いのですが、皆さんはいかがですか？ 実は、蚊が血を吸うときに「唾液」を注入させるのですが、その中に「麻酔成分」が含まれていて、皮膚をマヒさせ、気づきにくくしているそうです。この唾液が痒みの原因にもなります。<蚊>ってなかなかの知能犯ですよ(笑)。ちなみに、刺されていることに気付いたら、黙って吸わせておくのが一番の得策だとか…。血を吸う前に毒の唾液を注入すると書きましたが、吸い終わったらその唾液も吸い取って去っていくという習性があるそうなんです！！ ですので、吸われているのに気づいたら最後まで吸わせてみましょう(怖)。唾液による痒み反応が非常に少なくなるので、ずいぶんマシだとか。でも、これはなかなか勇気がいりますよね…。つい手で「パシッ」と叩いてしまいます。たとえ、毒が体内に残っててもつつい「パシッ」とやっつけてしまいますよね…。とはいえ、産卵期のメスの<蚊>に刺されるって光栄なことかもしれませんね…(笑)。ちなみに私は、一番刺されにくいと言われている血液型A型です。刺されやすい順番は O>B>AB>Aだそうです。おかしいなあ～(笑)。