

# 千代田日記

～ちよだにっき～

## 主婦のナインョ話

### シーツを洗う頻度、どのくらいですか？

20歳以上の人を対象に、「シーツは月に何回くらい洗濯していますか？」と尋ねたアンケートがあります（季節によって違うという場合は、春をイメージして回答）。まず、一番多かったのが「月に2回（半月に1回）くらい」で全体の25%。とくに60代以上では、3人に1人の割合で月に2回でした。次に多かったのが「2カ月に1回くらい」と「月に4回以上（週1回くらい）」で、同率19%でした。なかには「月に10回以上」と頻繁に洗濯している人や、「年に1回程度」という「ほんのたまに派」もいて、どちらも数パーセントでした。

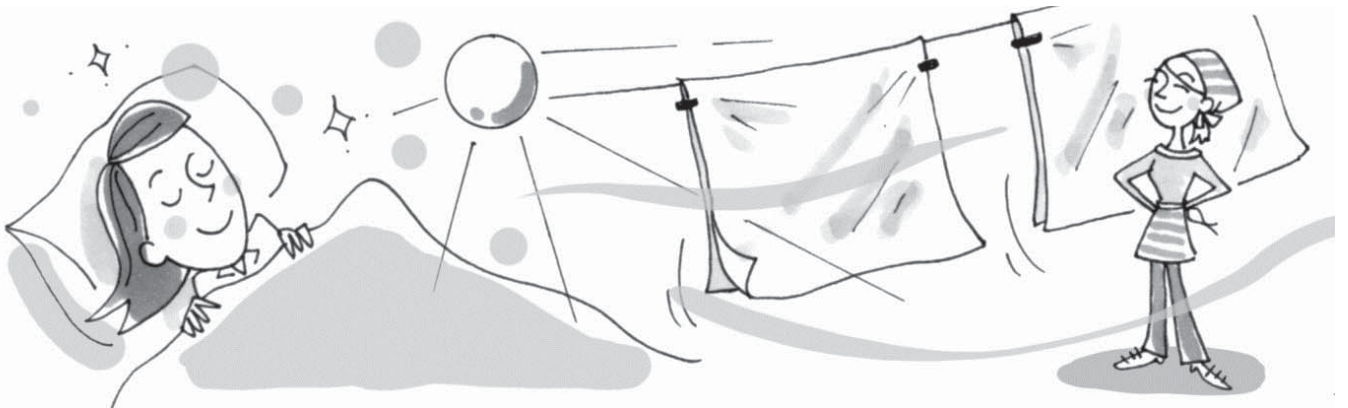
年代別で見ると、「週1回くらい」や「半月に1回くらい」と答えている中で多いのが、さきほども紹介した60代以上。30代以下などの若い世代のほうが、洗う頻度が少ないという結果になりました。

さて、料理研究家のワタナベマキさんは、「夏は毎日、それ以外の季節は2〜3日に1回、シーツを洗濯する」と著

書で紹介しています。使っているのはリネンのシーツで、とても丈夫で乾くのが速く、肌触りがよいのが魅力だとか。たしかに、洗いたてのシーツに包まれたときの心地よさは、言葉では言い表せないほど！ 清潔なシーツは質のよい睡眠に導いてもくれます。晴れた日はシーツや布団カバー、枕カバーを洗濯して、さっぱりしたいものですね。

さて、あなたはベッド派ですか？ 布団派ですか？ アンケートによると、「布団を敷いている」という人が50%。一方、「ベッドで寝ている」という人が48%という結果に。年代別で見ても大きな差はなく、世代を問わず布団派とベッド派は半々くらいのようです。

1日のうちの約3分の1は睡眠時間。心地よい空間で、清潔なシーツや布団に包まれて、ぐっすり眠ることができたら幸せですよ。



# 算

## 鍋でごはんを炊く

# 暮らしの足し

ごはんは鍋で炊くほうが早くおいしくいただけます。しかも、炊飯器のように場所をとることもありません。とくに子どもが巣立って家族が少なくなると、炊飯器を小さいものに買い替えようか迷ったときは、鍋での炊飯を試してみてください。



基本的な炊き方を紹介しましょう。鍋はある程度の深さがあるほうがしっかりと沸騰できて、おすすめ。

米を水で洗い、ザルに上げます。鍋に米を入れ、水を同量入れたら、30分以上浸します。そのあと、フタをしないで強火にかけ、沸騰したらフタをして弱火で15分加熱。ポイントは泡がポコポコになるくらい、盛大に沸騰させること。

ふっくら炊き上がりします。なお、鍋が小さくて吹きこぼれそうな場合は、

最初、強火ではなく中火で。炊き上がったたら、フタをして強火で10秒加熱し、火を止めて15分蒸らします。

蒸らす前にごはんの状態を見て、表面が水っぽいときはフタをして弱火で1〜2分再度加熱してから、強火で10秒。一方、表面がパサパサで水が足りなそうなときは、打ち水をして弱火で1〜2分加熱しましょう。

また、基本は米と水が1…1ですが、炊いてみて、かたければ次は水を少し足し、やわらかければ水を減らしましょう。2〜3回炊けば、好きなかたさに炊けるようになります。

心のままに行け 最後はきつとどうまくいく。

—— ボブ・ディラン

ボブ・ディランは、アメリカを代表するロックミュージシャンのひとり。「風に吹かれて」「ライク・ア・ローリング・ストーン」「ミスター・タンブリン・マン」など、一度は耳にしたことがあるような名曲をたくさん生んでいます。グラミー賞やアカデミー賞など、多くの賞も受賞。また、有名な雑誌『ローリング・ストーン』

「グ・グリーン」という曲の中のフレーズです。「たった一度きりの自分の人生、自分が思うままに生きるのが一番。そうすれば、満足のいく人生が送れるはず」。そんな思いが込められた応援歌になっています。

『ローリング・ストーン』が選ぶ歴史上もっとも偉大な100人のソングライターでは、1位を獲得しています。「世代の代弁者」と呼ばれた彼。実際、彼のメッセージが込められた歌は、とても心に響きます。

また、名曲「風に吹かれて」のサビの部分も名言です。「その答えは吹かれるがまま、あてもなく風の中をさまよっている」。風は目で見ることも、手でつかむこともできません。社会で起こるさまざまな問題に対して、見ぬふりをしているといつか大きな問題に……。人々にそんな警告を与えているのです。

# なごみひとさじ

さて、「冒頭の言葉は、アルバム『プラネット・ウェイヴズ』に収録された「コーリング・ゴイン



# 人生を開く扉



今日は何が起きても  
イライラしたり怒ったり  
また、落ち込んだりしない  
今日はニコニコして過ごす  
今日1日は  
そんなふうにできるよう  
がんばってみませんか

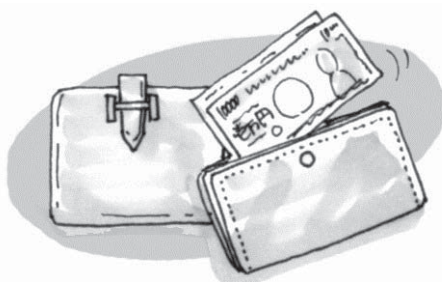
また、「種銭」を用意すること  
もポイントです。「種銭」は金運  
を呼び寄せるためのお金。財布  
に入れておくだけで、使いませ  
ん。カード用のポケットやファ  
スナーつきのポケットなどに、  
種銭としてピン札の1万円を入  
れておくとういでしょう。

る」とか。つまり、使いはじめは、できるだけ大きくのお金  
を入れておくとういでしょう。すると、財布が最初に入っ  
ていたお金の量をイメージして、いつもそれくらいに保  
とうとし、お金が自然に入ってくるようになるとか！  
中でも一番効果的なのが100  
万円の札束を入れること。入れ  
たら、9日間タンスなどにし  
まっておくとよいそうです。

## ほのぼの 開運術

### <「春財布」で金運アップ>

「春財布」とは文字通り、春  
に買った財布のこと。「お金  
でパンパンに」張る財布」と  
かけて、金運アップに効果  
があると言われていました。  
金運をさらにアップするた  
めのポイントを紹介しま  
しょう。



## ★難しい漢字の読みに挑戦★

仕事での電話応対で、相手の名前を尋ねるときの場面です。  
敬語が正しく使われている文はどれでしょう？

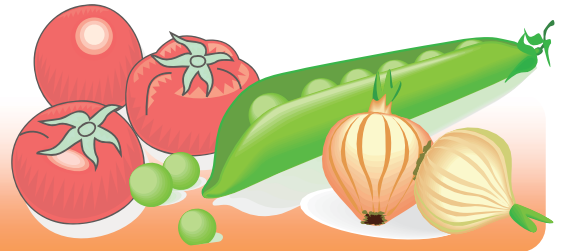
- 1、失礼ですが、お名前をお申しただけですか？
- 2、失礼ですが、お名前をお聞かせただけですか？
- 3、失礼ですが、お名前を頂戴できますか？

【正解】 2

【解説】 1の「申し」は自分の動作・行動をへり  
くだる謙譲語なので間違い。3の「頂戴する」は  
「もらう」の謙譲語ですが、「名前をもらう」とい

う言い回しは違和感があります。正解は2で、「聞  
く」を「お聞かせいただく」という謙譲語にして  
います。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 4月の元気レシピ＜菜の花の和風ペンネ＞

菜の花は栄養的にすぐれた緑黄色野菜。カロテンやビタミンB類、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。とくにカロテンやビタミンCは免疫力を高めてくれるので、かぜ予防やがん予防にぴったり。また、ビタミンCは肌の調子をととのえてくれます。ただし、菜の花のビタミンCは水溶性なので、ゆですぎに注意。また、ゆでたあと、水にとるのも避けましょう。さらに、カルシウムも豊富なので、イライラを解消してくれます。

### ★レシピのポイント★

菜の花は洋風料理にもおすすめです。菜の花の苦みが生クリームとよく合います。

### 材 料(2人分)

菜の花：1束  
ベーコン：2枚  
オリーブ油：小さじ1  
薄力粉：小さじ1/2  
ペンネ：160g

A  
生クリーム：大さじ1  
牛乳：大さじ4

B  
しょうゆ：小さじ2  
塩：少々  
こしょう：少々

1. 菜の花は塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、3cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。



2. ペンネは塩適量(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるに上げる。



3. フライパンにオリーブ油とベーコンを入れて中火で炒め、薄力粉を茶こしでふり入れてひと炒めする。



4. Aを加え、クリーム状になるまで1分くらい混ぜながら煮る。



5. 4.に菜の花を加えてひと煮し、Bで調味し、ペンネを加えてからめる。



完成!!

# ちょっと教えて! 家づくり



雨水タンクの設置を検討しています。どのようなものがありますか。

雨水タンクは、雨どいを通じて雨水を集めます。容量は、30リットル程度から、300リットル以上のもので様々なサイズがあり、素材は、ポリエチレン製、ステンレス製、木製などがあります。ポリエチレン製のもので一番よく選ばれていますが、耐久性を重視してステンレス製を選んだり、庭のアクセントとして木製や陶器のものを選ぶ人もいます。

大きなものは、水が入ると大変重くなりしますので、整地や転倒防止対策が必要です。地下埋め込みタイプなら、スペースを取らず転倒の心配もありません。タンクの水は飲料用には使用できませんが、掃除や洗車、水やりなど節水の強い味方になります。助成金制度を設けている自治体もあるので、調べてみると良いでしょう。



## ごあいさつ

ロック解除の問題で訴訟となったFBIとアップル社の問題があっさり幕切れとなりました。

テロを防ぐ目的と言う大義名分でロックを解除して情報を得ようとするFBIと、あくまでも個人情報を守ると言う姿勢をアピールし、企業イメージをアップさせようとするアップル社とのお互い大義名分を掲げ、訴訟にまで発展していました。

その問題を解決したのが某イスラエル企業なのですが、愛知のサン電子がすでに買収していました。

元外務省の情報分析官で、著書も多数ある佐藤優氏によると、このイスラエル企業のトップは、元々有名なハッカーで、米国の技術を総動員して不可能だった問題をわずか20分で解決したそうです。

そんな企業を愛知のパチンコ屋さんがすでに買収していたとは快哉です。

「最も強い者が生き残るのではなく、もっとも賢い者が生き残る物ではない、唯一生き残るのは変化するものである」と言う進化論のチャールズ・ダーウインの言葉が有ります。

これからは個人も企業も常に変化と成長に挑戦すべきと勇気づけられました。

4月は、変化の季節です。入学・入社・異動等で新しい環境のもと、挑戦されている方も多くありますが、弊社も、この変化に対応し、ますますサービスを充実させていきたいと思えます。

発行: 株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation  
<http://www.goldtsumitatekun.com>

【住所】 〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

【電話】 03-5275-5588

【FAX】 03-5275-5677