



千代田日記

～ちよだにつき 第96号～

主婦のナインツ話

女友達との食事の時、インシツな行為は？

女性500人を対象に、「女友達と食事に行ったとき、されるとイヤッとする」とは、

と尋ねたアンケートがあります。まず、5位から。「食事中に電話に出て長電話をする」が

29・6%でした。友達をほおっておいて長電話とは困りもの。目の前に人がいるときに電

話に出るのは、相手に対して失礼です。

急ぎの用でなければ、電話には出ない

配慮が必要でしょう。もちろん、緊急を

要する場合はしかたありませんが、手

短かにすませたいものです。

4位が「相手が選んだ店について文

句を言う」が31・6%。「料理がおいし

くない」「雰囲気がよくない」など、不

満があったとしても、相手がせっかく

選んでくれた店。心の中で感じたネガ

ティブな意見をそのまま言葉にするの

はマナー違反です。

3位が「香水や化粧品のおいが強

い」が35・4%。食事の席に関わらず、

女同士であっても香水などのにおいに

関しては否定派が多いようです。

2位が「食事中、スマホをいじる」

が35・6%。一緒に食事や会話を楽し

む時間なのに、相手がスマホを気にし

たり、いじったりしていると、落ち着

きません。ないがしろにされている気

持ちにもなるでしょう。また、出てき

た料理の写真を撮るのに、やたらと時

間をかける人がいますが、これも相手

にとって迷惑。せっかく予定を合わせ

て時間を共有しているのですから、ス

マホはマナーモードにするなどして、

バッグにしまっておきましょう。

そして、1位が「音を立てて食べる」

38・8%。一緒に食事をする相手がく

ちやくちやくと音を立てて食べていた

ら、気分のよいものではありません。

また、シエアする料理をべちゃべちゃ

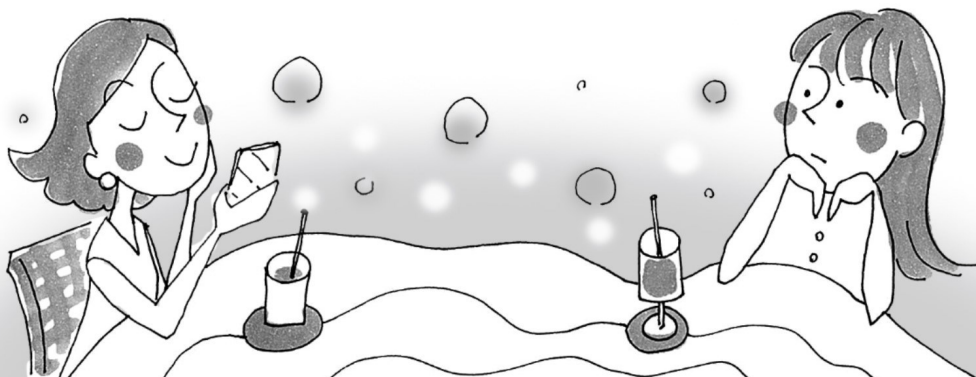
にとって汚くしたり、行儀が悪いのも

論外。いくら親しい間柄でも、マナー

は大切です。

もしも心当たりがあるようなら、少

し意識して改善してみましょ。





暮らしの足し算

「ほぼできおかず」で料理をツクに

「ほぼできおかず」とは、簡単な下ごしらえをした、半作りのおかずのこと。時間があるときに「ほぼできおかず」を作っておけば、「ごはん作りの手間がぐっと省けます。とくに、仕事やブライベートの用事で遅くなった日に役立ちます。」

たとえば、メインとなる肉や魚のおかずは、切って下味をつけておきます。下味をつけることで、具材の中まで味がしみ込んでおいしくなるうえ、やわらかな仕上がりに。おすすめをいくつか紹介しましょう。

「豚こまシヨウガみそ味」は、ポリ袋にみそ大さじ1、砂糖大さじ1、酒小さじ1、おろしシヨウガ小さじ1を入れてもんで混ぜ、豚こま切れ肉2

00gを加えます。また、「鶏ももケチャップソース味」は、ポリ袋にひと口大に切った鶏

もも肉300gを入れ、塩小さじ2分の1を加えてもみ込みます。そのあと、トマトケチャップとウスターソース各大さじ2、こしょう少々を加えてもみ込むだけ。「鮭の塩しモン味」は、ポリ袋に塩鮭2切れ、レモンの薄切り2枚、オリーブ油大さじ1を入れてもみ込みます。

いずれも使うときは、そのままフライパンで焼いたり、好みの野菜と一緒に焼いたりするだけで簡単です。電子レンジで加熱しても。

一方、副菜は、野菜や乾物をゆでたり切ったりしておくだけで、「ほぼでき」状態になります。

あとは
焼くだけ！



一年のうちでつまらないと思うのは
3日くらいだけ

池波正太郎

池波正太郎は、『鬼平犯科帳』シリーズで有名な、戦後を代表する歴史小説家。エッセイでも知られ、とくに「食」に関する作品は、多くのファンを魅了しています。それもそのはず、池波氏は食事や旅行に対する関心が強く、大の美食家でした。実際、晩年は、おいしいものを食べ

はもったいないこと」だと語りまします。そう気づいたからこそ、池波氏は積極的に人生を楽しんだのです。つまらない毎日を過ごさないように。そして、365日のうちで3日くらいはつまらない日があるけれど、それ以外はすべて楽しいと思える生き方をしたのです。

歩き、お酒を飲み、読書や映画、買い物に出かける……と、人生を大いに楽しんだ人でもありました。もちろん、仕事をしながらです。

なんとなく毎日を過ごし、気がつくといカ月があつという間。そんなふうに過ごす人にカツを入れることができる言葉です。幸せと感ずることをして、毎日を楽しみましょう。

なごみひとさじ

そんな池波氏がテレビのインタビューで語ったのが、冒頭の言葉。人生はとても短く、時間はどんどん過ぎます。「毎日をつまらなく過ごすの



人生を開く扉



年齢を気にしたり
考えたりするのは
やめましょう
年齢は毎年変わるもの
年齢のせいであせっても
しかたありません
年齢は
忘れてしましましょう

うチャンス。窓を開けることで、ものごとの流れが変わり、変化が起こります。とくに仕事や人間関係、健康状態などで悩みがあるときは、雨の日に窓を開けてみましょう。滞っていた案件がスムーズに動き出したり、人間関係や体の不調がなくなったりするかもしれません。

また、雨の日におすすめのものが、お金に関するものを手入れしたり、買い替えたりすること。お金の縁が続く、金運アップにつながります。宝石やアクセサリーの手入れも雨の日に。ラッキーなことが起こるでしょう。

ほのぼのの開運術

<雨の日の開運法>

風水では雨をよいきざしと考え、「よい天気」とは「雨の日」を指すこともあります。これは、生命にとって水が大切だから。雨がなければ地面が乾き、植物は枯れてしまいます。雨は私たちにとって必要な水を与えてくれるのです。

中でも「豪雨」は浄化を行



★食べ物を表す漢字の読み★

次は食べ物です。何と読むでしょうか？

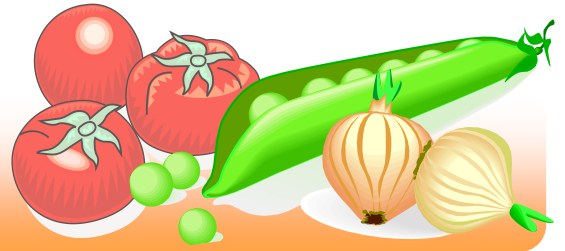
- ① 石刀柏 ② 大蒜
- ③ 辣蕒 ④ 玉蜀黍

【正解】①アスパラガス ②にんにく
③らっきょう ④とうもろこし

【解説】②のにんにくは「大蒜」のほか、「蒜」

や「葫」という漢字を使うこともあります。
「蒜」は、ユリ科の多年草で食用となるものの古い呼び方です。

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜新ジャガの梅風味サラダ＞

新ジャガは3～6月（北海道では7～8月）に収穫されるジャガイモのこと。ビタミンCが豊富に含まれているので、美肌やストレス解消に効果的です。また、ナトリウムの排出を助けるカリウムも多いので、高血圧やむくみが気になるときにもおすすめです。さらに、脳の働きを活発にするビタミンB1、腸の働きをよくする食物繊維もたっぷり含まれています。新ジャガは皮が薄いので、皮ごと食べるのがおすすめです。ただし、新ジャガと言えども、芽はきちんと取り除きましょう。

★レシピのポイント★

梅と青ジソでさっぱりした和風サラダ。日持ちもするので、常備菜としてもおすすめ。

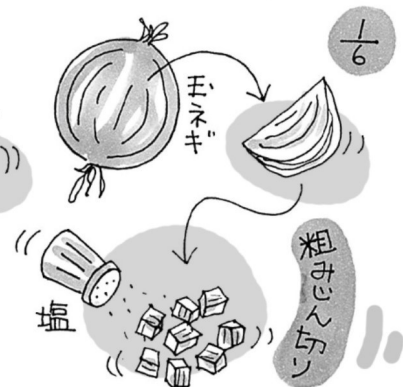
材料（2人分）

新ジャガイモ：350g
玉ネギ：1/6個
青ジソ：3枚
塩：少々
A
梅干し（梅肉）：大さじ2
サラダ油：大さじ1
しょうゆ：小さじ1
こしょう：少々

1 新ジャガイモはよく洗い、皮つきのまま塩を入れた熱湯でやわらかくなるまでゆでる（大きいときは、食べやすい大きさに切る）。塩



2 玉ネギは粗みじん切りにし、塩少々をふって絞る。



3 青ジソはせん切りにする。



4 Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。



5 ジャガイモと玉ネギをドレッシングであえ、青ジソをちらす。



ちょっと教えて! 家づくり

フローリング選びのポイントを教えてください。



フローリングは、インテリアとの相性もあり、デザインや色を優先しがちですが、まずは機能性をチェックしてみましょう。

第一に有害物質を発しない健康素材（ノンホルムアルデヒドなど）であること。室内の空気環境を考えれば必須条件といえるでしょう。仕上げ剤やワックスも同様に考慮してください。

また、用途による機能性も重要です。床暖房を予定している場合は、高熱による反りや隙間が起きにくい耐熱性に優れたものを。

ご家族で車椅子を使う人がいれば、耐傷性や耐磨耗性も視野に入れたほうがいいでしょう。

裸足で過ごすことが多いなら、踏んだときの感触もチェックポイントです。最近ではメイプル、竹、ウォールナット、桐など素材も多彩です。ショールームなどで実際に裸足で踏んでみて感触を確認してみることをお勧めします。



ご・あ・い・さ・つ

先月19日イギリスのハリー王子とメガンさんの結婚式がウィンザー城で執り行われました。費用は48億円!との事ですが、英国・米国の報道では大変面白いニュースとして取り上げられました。

メガンさんの婚約指輪は、昨年11月に婚約が発表された時に、ハリー王子がデザインをしたこと等が話題となっていました。この指輪は、メガンさんが好むイエローゴールドが使われているとのこと。そして、ロイターの記事によると、米国ではメガン効果でイエローゴールドの宝飾品の需要が、今年の第1四半期で2009年以来の高い水準となっているとのこと。

なお、メガンさんの結婚指輪は、王室の伝統でもある英国ウェールズで取れる金で作られたウェリッシュゴールドで、ハリー王子は、プラチナの結婚指輪を選んだとのこと。女性の憧れが、金プラチナ需要を更に押し上げてくれると良いですね。



発行: 株式会社ゴールドリンク



【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