



千代田日記

～ちよだにっき 第118号～

主婦のナインシヨ話

読書は好きですか？ 本をよく読みますか？

10代以上の男女1万3726人を対象に行った「読書」についてのアンケートがあります。まず、「1カ月あたり、だいたい何冊くらいの本を読みますか？」という質問から。一番多かったのが「1～2冊」で45・6%、続いて、「0冊（読まない）」30・4%、「3～4冊」13・3%、「5～9冊」5・7%、「10冊以上」5・0%となりました。読書量は少ないものの、全体の約7割の人に読書習慣があることがわかりました。

次に、「自分で所有している本は何冊くらいありますか？」という質問です（家族の本は含まず、雑誌やマンガも除く）。一番多かったのが「30冊程度」20・8%で、「所有していない」10・3%、「1～3冊程度」6・9%、「4～6冊程度」7・1%、「7～10冊程度」12・3%となり、30冊までの人がおよそ半分でした。

多く所有している人では、「3000冊程度」9・3%、「5000冊程度」3・6%、「10000冊程度」1・9%、「1

000冊以上」2・5%と、本好きの人も多くいるようです。

では、本を読む人に質問した「よく読む本のジャンルは？」との質問。複数回答で、「小説、ライトノベル、エッセイ」が75・0%とかなり多いことがわかりました。また、「どんなところで本を読むことが多いですか？」との質問になると、「居間」49・4%、「寝室」47・9%、「電車やバスなどの乗り物の中」39・0%などがたくさんの人に挙げられました。

最後に、「過去の自分と比較して、現在の自分の読書量に変化はありますか？」という質問です。「減った」が半数近くあり、「増えた」「変わらない」と答えた人を大きく上回りました。

本を読むことで知識が広がるだけでなく、生きる喜びを感じたり、新たな自分を発見できたりすることも。時間があるときにでも、図書館や書店に足を運んでみませんか。





鍋物のつけだれバリエーション

調理が簡単で野菜がたっぷり食べられる鍋物ですが、

「味が単調」「いつも同じような鍋になってしまふ」などの悩みもよく聞きます。そこで、鍋物をおいしく食べられるつけだれのバリエーションを紹介しましょう。数種類用意して、食べくらべをするのもおすすめです(各1人分の分量)。

暮らしの足算

***ピリ辛トマトおろし**

大根おろし大さじ3、トマトケ

チャップ小さじ1、タバスコ少々

***のりワサビおろし**

大根おろし大さじ3、のりの佃煮小

さじ2、おろしワサビ少々

***ごま油コショウおろし**

大根おろし大さじ3、ごま油小さじ

1、粗びき黒コ
ショウ小さじ4分

の1

***ゴママヨポン酢**

ポン酢大さじ2、

白すりごま小さじ1、マヨネーズ小
さじ2

***カレーマヨポン酢**

ポン酢大さじ2、カレー粉少々、マヨ

ネーズ小さじ2

***オリーブレモンポン酢**

ポン酢大さじ2、レモン汁小さじ1、

オリーブ油少々

***ハニージンジャーポン酢**

ポン酢大さじ2、おろしショウガ小

さじ1、ハチミツ小さじ1

***卵みそだれ**

溶き卵1個分、みそ小さじ2分の1

***納豆オクラだれ(作りやすい分量)**

納豆1パック、刻んだオクラ5本分、

めんつゆ(濃縮タイプ)大さじ1強



「こうでなくては」を捨てたら、
やりたいことにたどり着いた

— タサン志麻

「予約のとれない家政婦」として、テレビなどで活躍する、タサン志麻さん。志麻さんは大阪あべの・辻調理師学校を卒業したあと、フレンチレストランなどに15年間勤めました。2015年に独立してからは、「料理家」という肩書きとともに、あえて「家政婦」と名乗っています。

家政婦として訪れた家で、フランスの家庭料理を10品以上作って並べると、依頼者たちから感嘆の声が上がります。「レストランで食べるものと思っていたフレンチを自宅で食べられるなんて!」と。そのとき志麻さんは、「これが自分のやりたかったことなんだ」と気づいたそうです。

志麻さんが勤めていたレストランでは、厳選された材料を一流の道具を使って作っていました。しかし、家政婦として料理を作るときは、依頼された家のキッチンを使います。道具も材料もその家にあるものを使い、臨機応変に作り上げなければなりません。家政婦の仕事をはじめて、「こうでなくては」を頭から追い出したのか。すると、かたくなっていた考えがふわっと溶けていったそうです。

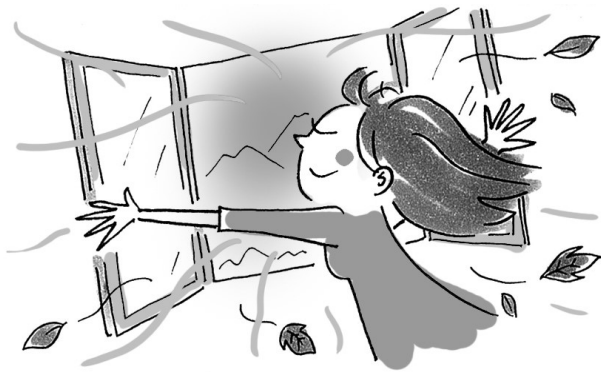
一番大事なのは、「家族がテーブルを囲んで楽しみながら食べること」。そのための手助けが少しでもできることが、志麻さんにとっての幸せだそうです。

なごみひとさじ

志麻さんが勤めていたレストランでは、厳選さ



人生を開く扉



どんな天気でも
朝は必ず窓を開けて
部屋の空気を
入れ替えましょう
部屋の空気がよんでいると
気分もすっきりしません
部屋の空気がきれいになれば
とても気持ちよいものです

かシャワーを浴びて、その日1日の悪い気を洗い流すことが大切。朝シャワーを浴びるからと、夜は顔だけ洗ってすますという人もいますが、新しい気をとり入れるためには、夜、お風呂やシャワーで浄化することが必要です。
そして、パジャマは白がおすすめ。白は金のエネルギーを持ち、運気を高めます。また、寝る前にアロマやお香をたいて、リラクセスするのもよい習慣。
最後に、寝る前にぜひ取り入れてほしいのが、「やり残したことはないか」と、自分に問いかけること。メールの返信などすぐできることがあれば、実行してから眠りにつきましょ。



ほのぼのの開運術

<夜の開運習慣>

試してみたい夜の開運習慣が5つあります。まず、夕食に食べるとよいものから。辛味のある刺激の強い食べ物を夜食べると、開運につながります。具体的には、ニンニクやショウガ、ネギ、玉ネギ、唐辛子、キムチなどです。

次に、夜はお風呂に入る

★くだものの漢字★

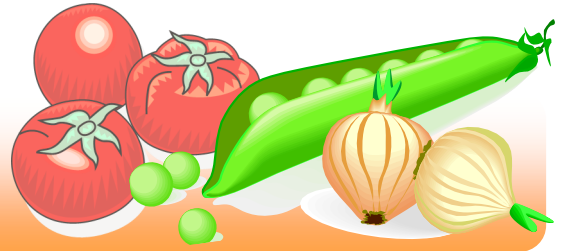
次の漢字はくだものです。何と読むでしょうか？

- | | |
|-------|------|
| ① 無花果 | ② 桜桃 |
| ③ 花梨 | ④ 鰐梨 |
| ⑤ 甘橙 | ⑥ 鳳梨 |

【正解】①イチジク ②サクランボ ③カリ
ン ④アボカド ⑤オレンジ ⑥パイナップル

【解説】①は花を咲かせずに実をつけるように見えることから。④は果実の皮がワニの肌
に似ているため、英語で「alligator pear」。

元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜キャベツと豚肉の冷しゃぶサラダ＞

春キャベツは3～5月が旬で、葉がやわらかくて水分が多く、甘みがあるのが特徴です。栄養的にはビタミンCやビタミンK、ビタミンU、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富で、旬の時期に積極的に食べたい食材。とくにビタミンUは別名「キャベジン」と呼ばれ、胃酸の分泌を抑えるほか、胃の粘膜を修復してくれます。春キャベツは持ったときに軽く、葉がふんわり巻いているものを選ぶとよいでしょう。

★レシピのポイント

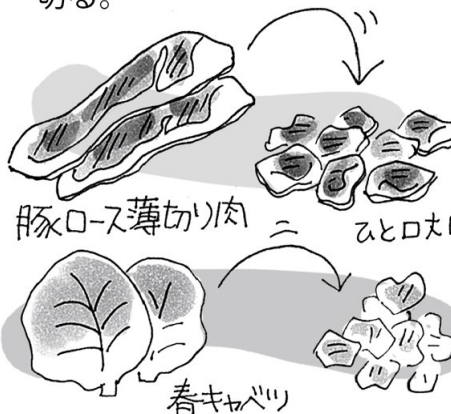
キャベツに含まれるビタミンUやビタミンCは熱に弱いので、ゆでるときはさっと火を通す程度にしておきましょう。豚肉の代わりに魚の刺身を使うのもおすすめです。

材料（2人分）

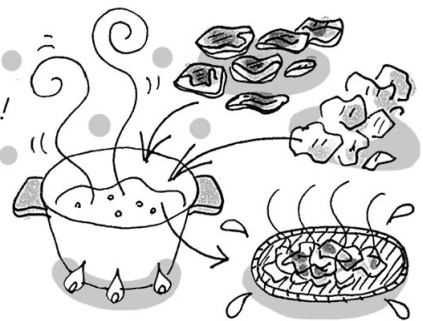
豚ロース薄切り肉:160g
春キャベツ:4枚
パプリカ:1/6 個強
玉ネギ:1/4 個
塩:少々

A 白すりごま:大さじ2
しょうゆ:大さじ1
砂糖:大さじ1
マヨネーズ:大さじ1
酒:大さじ1

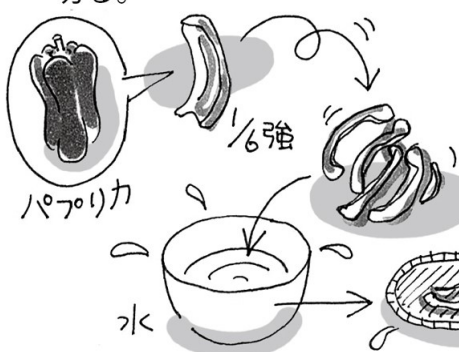
1 豚肉とキャベツはひと口に切る。



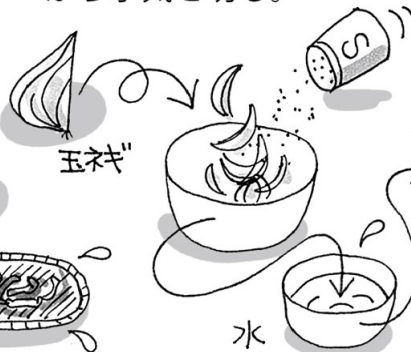
2 鍋に湯を沸かして豚肉、キャベツをゆで、火が通ったら、冷水で冷ましてざるに上げ、水気を切る。



3 パプリカは薄切りにし、水にさらしてから水気を切る。



4 玉ネギは薄切りにした後塩でもみ、水にさらしてから水気を切る。



5 器にキャベツ、パプリカ、玉ネギを盛りつけ、その上に豚肉をのせる。Aを混ぜてたれを作り、かける。

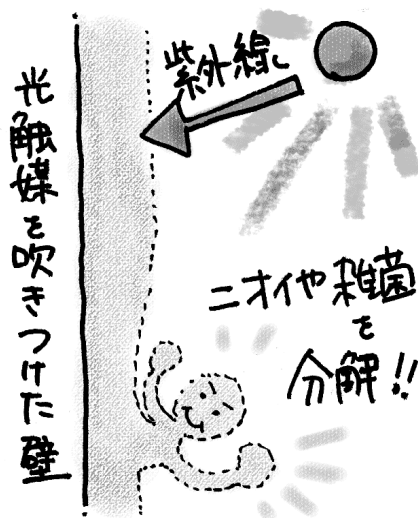


ちょっと教えて！家づくり

「光触媒」(ひかりしょくばい)とはどのようなものなのでしょうか？



光触媒とは、光を吸収することで他の物質に化学反応を引き起こす働きをもった物質です。光触媒を塗った物質の表面に太陽光や蛍光灯など紫外線を発生する光が当たると強力な酸化力が生まれ、二オキシ分子や目に見えない粉塵(ふんじん)・雑菌などを分解してくれます(分解力)。また、水との馴染みが良いため、分解した汚れなどを浮き上がらせる働きもあります(親水性)。外装建材やタイルなどに光触媒を吹き付けると、太陽光(紫外線)に反応して外壁についた汚れを分解し、そこに雨などの水分がかかって親水性の膜ができ、分解した汚れを洗い流せます。つまり、手間をかけずに長期間、美しい外観を保てるわけです。室内の壁紙などに利用すれば、除菌、汚れ防止、脱臭効果を発揮します。ソファなどにも吹き付け可能です。



ご・あ・い・さ・つ

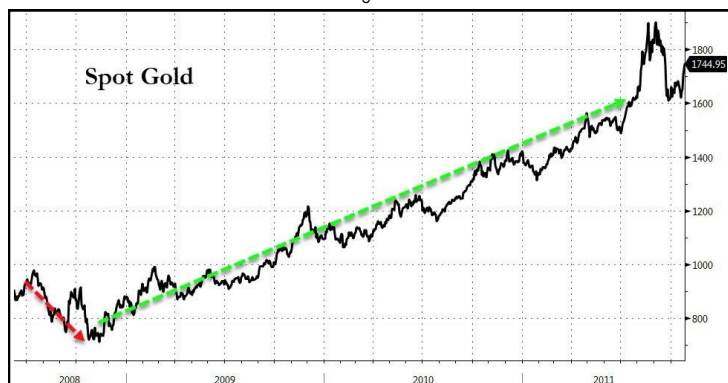
空前絶後の無制限金融緩和

きっかけはコロナウイルスでしたが、先月は株価の世界的急落、またイタリアなどの国債の金利が急騰するなど金融危機の前兆が起りました。

これを受け米国、欧州では無制限QE(量的緩和)を開始しました。2008年の金融危機では当時、FRBは、3回のQEを行いました。その時も緊急事態とは言え、そこまでの規模の金融緩和をすればインフレや資産バブルになるのではと危惧されました。

今回は無制限。

現在、世界のドル不足は約13兆ドルと試算されていますが、これを満たすためにはバランスシートが4倍5倍となるため、規格外の緩和規模になります。前回同様、通貨の大量印刷によってその価値が薄まれば、それに応じて、金の価格には強気の材料となります。



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