

# するがのくに かわら版

第7号

平成 20 年 2 月 12 日発行

株式会社 スルガ不動産総業  
〒410-0873 静岡県沼津市大諏訪593-1  
TEL 055-926-0260  
FAX 055-926-0262  
e-mail iida@suruga-fudousan.co.jp  
http://www.suruga-fudousan.co.jp

## 春よ来い

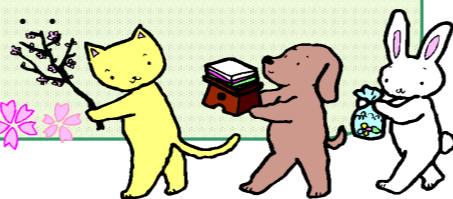
2/4 立春、とってもいいお天気でしたが、節分には各地で雪が降ったりして、気温はまだまだ冬。コートを手放せるはずもない。あたたかい春よ、早く来て！そうだ、気分だけでも味わいましょう。今年も飾りました、お雛様。お～、一気に春らしくなりましたね。



ご覧のとおり、チェストの上ののってしまうほどの小さなひな壇ですが、飾るときは結構な労働です。飾る以前にまず、このチェストの上を片付けることから始めなければならないというのが、私の腰を重くする最大の要因ではないかと、うすうす(?)感じているのですが、どうにもならない。台があるついで物を置いてしま



う、そして積む。我が家にあるあらゆる台の上がそうなのでから…片付け上手になりたい。。話がそれましたが、おかげでチェストの上はきれいになるし、お家の中は明るく華やかになるし。' 去年はここに手が届くようになって、部品壊したのよねえ ' なんて思い返しなが、また子供の成長も感じられて、一石三鳥。1ヵ月なんてもったいない。この小さなお雛様に感謝です。



## わたしの心は

1年前、私はチョット学生のような生活を送りました。教科書の内容には正直なところ気が乗らなかったのですが、その教科書について熱心に話す先生が時折入れる雑談には、自然と耳が傾きました。

皆さん、「夜明けの心と日暮れの心」って知ってますか？

××してくれたいいいのに、××してくれば…と欲しがってばかりいては、自分も相手も、心が暗く影って、気持ちが沈んでしまう。してあげたいという奉仕の気持ちは、夜明けのように心を明るくしてくれるでしょう。くれ！くれ！！くれ！！は日暮れの心、あげたい あげたいは夜明けの心。ならば自分は、夜明けの心を持っていたいものです……というようなお話。

あーホントにそうだ。妙な納得とともに、わたしの心にとまったのでした。とまったのでした。とまったのでした。まずい、わたし日暮れ人間だわ～（特に妻として…）

## 今月のSURUGA-MAN



わが社の社員たちがローテーションで  
コラムを掲載します。

今年の冬は暖冬と言われていたのに、なんと寒い冬ではありませんか！  
地球温暖化ではなく、天変地異なのは？台風並みの爆弾低気圧が発生したりとビックリすることばかり。  
この冬、我が家の暖房フル稼働！でも子供の頃は、こたつで暖をとっていたのだから、暖房器具に頼る贅沢な暮らしに慣わされてしまったのでしょうか？  
私の住む長泉では、1月21日には白銀の世界になりました。（田舎ではありませんよ～）  
寒い朝の外に降り積もった雪を見たとき、チョッピリうれしくなり、東京に住む娘に白銀の世界を見せたく、写メールを送ってしまいました。  
会社まで車に積もった雪を載せて、246バイパスを走ると、沼津に入ったとたん全然雪が見当たりません。え～と思いませんか？何kmと違わないのに…沼津と長泉ではこんなに違うもの？  
春が来るのが待ち遠しいですね。でも、寒さを凌げばあの恐怖の花粉の季節！早くも2月上旬から、花粉が昨年の3倍近く飛ぶそうです。我が家は全員花粉症。  
寒さ対策から今度は花粉対策！やれやれ…



by J.S

## …というわけで、


花粉に怯える今月のSURUGA-MANと、同じく悩める読者の皆様に送ります。  
花粉症の症状は体調によっても変わるので、体を冷やさず、体内バランスを整えることが大事なのだそう  
です。食事にも注意！…というわけで、花粉対策メニューです。  
ブリ大根！（昨年の今頃、一部の方にはご紹介しましたが）ブリには、アレルギー反応起こす物質が  
過剰に作られるのを抑える働きがあり、また調理中に流出する栄養分を、一緒に煮た大根が吸収してくれ  
るのだそうです。

さて、紹介するからには試さねば。だが主婦暦7年はずかしながらブリ大根など作ったことない…  
が、ちょうどいいことに先日、テレビの料理番組でやっておりました！  
そうそう、気になっていたのです『まるやかブリ大根』

…というわけで、作りました。一般的なブリ大根との違いは、煮付ける前に、下茹でした野菜をマヨネーズで炒めたことと、仕上げにマヨネーズ・塩・七味を加えて泡立てた生クリームと柚子を添えたことくらいだと思います。どうでしょう、抜群の見た目ではありませんか。味は言うまでもありません。ごぼうを入れたのも でした。

ちなみにこの日は、付け合せに油揚げとほうれん草（参考レシピでは小松菜）の煮浸し、しじみの味噌汁に白ご飯と、しっとり日本の晩ごはんでした。

花粉だけでなく、日々の献立にも悩める皆様、そっくりそのままいかがでしょうか。

他に、花粉対策としては、EPA や DHA を多く含む青魚にはブリと同様の効果が。青じそにはアレルギーの症状を抑えたり、体を温める効果があるので、それらの食材を使った『寿司』 などもいいそうです。

