



こんにちわ。先月の群馬や関西での地震により被害にあわれた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。職場や外出先での防災を見直そうと思い、まずは外出先で携帯を充電できるモバイルバッテリーを持ち歩くことにしました。少し重いですが備えあれば憂いなしです。④

3つぶんの3つ	7/2はうどんの日 「うどん」について語ろう
井川	本当は氷見うどんが好きですが、糖質ゼロの麺を食べています。トホホホ…（´-`）;
小坂	讃岐うどんのお店が出来てからは、よく食べに行っています。
金岩	「いなりうどん」は子供のころ、家業の手伝いの夜食で食べた思い出の一品です。
三谷	ツルツとなめらかな稲庭うどんが好きです。徳光 PA の天ぷらうどんも好きです。
平木	蕎麦よりうどん派なので、年越し蕎麦ではなく年越しうどんを食べています。
中嶋	20 年ほど前の金沢で讃岐うどんが流行る前に、旅行で四国まで食べに行きました。

「データ」と「ランキング」で見る 島根県って、こんなところ！

基本データ	郷土料理・ご当地グルメ
県庁所在地： 松江市	・ 出雲そば ・ しじみ汁
人口： 約 68 万人(2018 年)	・ ぼてぼて茶 ・ 豆腐めし
金沢市から約 345.4 km	・ わに(サメ)の刺身

- ・ しじみの消費量1位 (2016年/1,782g)
- ・ マーガリンの支出金額1位 (2016年/1,064円)
- ・ 郵便局の軒数1位 (2017年/人口10万人あたり 53.16軒)
- ・ 100歳以上高齢者の数1位 (2017年/人口10万人あたり 97.54人)
- ・ 介護福祉士の数1位 (2016年/人口10万人あたり 1772.29人)

- ・ またて貝の消費量47位 (2016年/224g)
- ・ 世帯主の年間つづきの額47位 (2016年/50,828円)

7/7は 干し椎茸の日 干し椎茸のお話し

椎茸を天日や熱風で乾かして乾燥させた「干し椎茸」。日本で干し椎茸がいつから食べられていたかははっきりとしませんが、文献では鎌倉時代の「奥の細道」に干し椎茸の記述があります。その後長い間干し椎茸は国内で消費するといふよりも、中国への重要な輸出品でした。一般に広まるのは、不可能とされていた椎茸の人工栽培が成功した江戸時代に入ってからです。それでも干し椎茸は高級品で、お盆やお正月など「ハレの日」にしか口味わえないご馳走でした。煮物やちらし寿司など、和食によく使われる干し椎茸ですが、水ではなくトマトジュースで戻すとパスタや煮込みハンバーグ、オムレツなどの洋食に使えてオススメです！軽く水洗いした干し椎茸

3〜5枚(12g)をトマトジュース400mlに浸して冷蔵庫で一晩おくだけで、戻し汁のトマトジュースと一緒に料理に幅広く使えます。しかもトマトに含まれるグルタミン酸と干し椎茸のグアニル酸の相乗効果でうま味がぐんとアップします。

注意！ 干し椎茸を電子レンジを使って戻すと、グアニル酸を破壊する酵素も活性化するため、低温でゆっくりと戻した時よりもうま味は出ませんのでご注意ください！

栄養や効能をみると、ビタミンDや食物繊維が多く、他のキノコ類にはない特有の成分である「エリタデニン」は、血液中における総コレステロール値や血圧を下げる効果があります。また「レンチナン」という成分は免疫力を高め、抗腫瘍効果(ガン細胞増殖の抑制)があります。是非いつもの食事に干し椎茸をプラスしてみてくださいね。

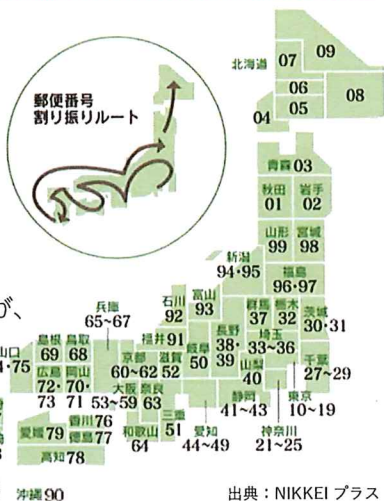


7/1は郵便番号記念日

「郵便番号」のお話し

郵便番号が導入されてから、今年で50年になります。高度成長期に入り郵便物の増加と、手作業に頼っていた作業の効率化を目的に昭和43年7/1に郵便番号制度が導入されました。最新の「郵便番号自動読取区分機」は1時間に約5万通を仕分けすることができ、配達員の方が受け持つ配達の道順に並べてくれます。文字認識も正確で、読取率は95%だそうです。

郵便番号の割り振りは、まず東京から始まり関東から西へ向かって近畿・中国・四国経由で九州まで割り振られ、その後、幹線から外れた北陸に飛び、東北、北海道と割り振られています。初めは3桁又は5桁だった郵便番号ですが、平成10年2/2に現在の7桁になりました



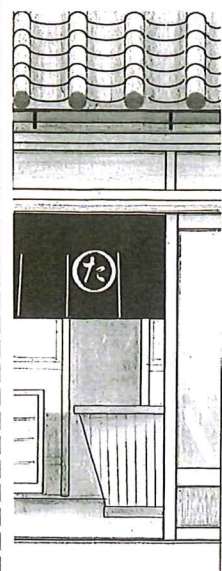
みゆ耀令の Happy 誕生月占い

♪♪ あなたの7月の運勢 ♪♪

1月生まれ	やい残していたことは、今月中に終わらせよう。
2月生まれ	周囲の競争や混乱に巻き込まれないように。
3月生まれ	職場や近隣、社会の年長者に敬意を払おう。
4月生まれ	謙虚な気持ちを忘れず、天狗にならないように。
5月生まれ	手厚いもてなしやサービスで幸せな気分満喫。
6月生まれ	逃したチャンス再来。復縁や再会、出直しなど。
7月生まれ	真剣に取り組む場面では集中してやり抜こう。
8月生まれ	一人よりみんなで行動した方が良い結果が出そう。
9月生まれ	無理は禁物。後日までひびきそう。
10月生まれ	決めかねていたことを、やっと決められる月。
11月生まれ	好奇心のおもむくままに重き回ってみよう。
12月生まれ	新しい何かが気になっても、すぐに飛びつかないで。

今月のラッキーさんは、5月生まれの方です☆彡(*^v^*)ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp



福井から帰った翌日、朝からでも早速参上したい心境であつたが、午前中はどうしても仕事の段取りなどに追われ昼食もそこそこに、先方のご都合も聞かずに「M社会教育学勉強会」のお世話方さんのところへ向かった。前日に住所やお名前、商号を覚えて頂いた時には、「あ、あの昔からの大店（おおだな）さんのところか」と了承したことを覚えていた。子供の頃から町の大通りに色々なお店屋さんが連なっていて、どのあたりにどんなお店屋さんがあるか空で覚えていた。当時我が家から一、五キロくらいは離れていたその古い大きな「味噌・醤油屋さん」を覚えていて、迷うことなく店先に立った。

お店におられた方に案内を請うと奥に行かれ、入れ替わってご主人であるうお方が現れた。それは正に老舗のご主人にふさわしい円満福相とはこのような方のことを言われるのかと感じた。五十代後半くらいと印象が残っている。ご主人は不信そうに「あんたさん、どちらさんで何用でしたかね？」と容姿の通り、低い優しいお声で尋ねられた。「実は、福井の岩城商店の社長さんよりM社会教育学勉強会について、こちら様に一度伺ってみたいとご紹介を頂きました」「ああ、そうでしたか。それはそれはご苦労さんやったね。ちよつと待つてくれたはれ」と奥へ行かれて、紙を持って戻ってこられた。「これは今月のM社会教育学勉強会の会場表です。日時や場所、お名前が書いてあるさかいに、誰でも入れます。忙しいやろうけど少し聞いてみまさいやいいわいね」と差し出された。こでふと思った。自分たちも日常、会話を交わしているのは「金沢弁」であるのに、お世話方さんの言葉は改めて本当の金沢弁で、珍しく聞いた感じがした。これまであくせくしてきた者と、昔からの大店さんの家柄や人柄というものの違いだろうかと感じた。また、こちらは早く問題解決を急ぎたいけれど、波長の違いを感じた。

◇Yのりれき◇

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地

TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じゅくり

HP いーいーホーム

HPも見てね



今月のひとりごと

今月は家電のチラシを同封しております。住宅だけでなく家電のこともどうぞお気軽にご相談ください(^o^)

