

おいしい回転寿司を見分けるポイントは「あら汁」だといわれます。魚のあらは魚をさばかないと手に入らない部位なので、メニューにあら汁があれば店で魚をさばいている証拠。つまり新鮮な寿司ネタが期待できるというわけです。初めて行く店なら事前にホームページで「あら汁」があるか確認してみたいですね。

## ちょっと気になる

## チマタの話

来る5月5日は「かずの子の日」。「正月のおせち料理の一品」というイメージが強い「かずの子」ですが「子どもたちの健やかな成長を願う“こどもの日”に、子孫繁栄の縁起物でもある“かずの子”を食べよう」と、北海道水産物加工協同組合連合会が制定しました。また「かずの子」はニシンの卵であることから、二親（ニシン）の語呂合わせで、父母に感謝する思いも込められています。ところでこの「かずの子」子どもはもちろん大人にもおすすめの栄養食品なのです。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）、亜鉛、ルテイン、コエンザイムなど体に良い成分を豊富に含みながらも、魚卵のため誤解されがちですが、プリン体の含有量は極めて少ない「スーパーフード」なのとか。5月5日は子どものため、親のため、あるいは自分自身のために、健康・美容効果が大いに期待される「かずの子」を食卓のメニューに加えてみてはいかがでしょうか。

## 手軽に 楽しく

## Let's 英会話

### 今月のキーワード：【atheist】

4月8日はお釈迦様の誕生日を祝う「花祭り」です。ある統計によると、日本人の約3割が仏教徒、約1割が神道信者、約6割は無宗教だそうです。「無宗教」「secular」「not religious」とは少しニュアンスが異なる「無神論」「atheism」は、神の不在を積極的に主張することです。「私は無神論者です」は「I'm an atheist.」（アイマアンエイシイスト）といい、ドラマなどでときどき耳にします。「仏教徒」「Buddhist」や「神道信者」「Shintoist」という単語は覚えておくといいかもかもしれません。

### 知って得する知恵袋

水道水に含まれるミネラル分が固まってシャワーヘッドの目が詰まると、お湯の出が悪くなります。そんなときは洗面器に熱めのお湯と酢2分の1カップを入れ、シャワーヘッドを一晚、浸けておきます。翌日、使い古しの歯ブラシでこすれば目詰まりが解消します。

## ? 仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると左右のイラストには異なる箇所が7つあります。正解は巻末に!





# ここで解決ッ!

# 新聞でよく見かけるあの言葉

## 今月のよく見かける言葉:【メタバース】

インターネット上の三次元仮想空間、仮想空間サービスの総称。メタ（超越）とユニバース（宇宙）を組み合わせた造語で、利用者は自分のデジタル分身であるアバターで仮想空間を動き回る。フェイスブックが社名を「メタ」に変更して注目が高まる中、日本国内でも新規事業としてメタバースに参入する企業が相次いでいる。

## 暮らしの中の千夜一話

啓蟄（けいちつ）から春分を越え、穀雨（こくう）の頃になれば、野原や里山にいろいろな山菜が顔を出す。私の春は、花より団子。この時季の楽しみは、自分で採った山菜の天ぷらやおひたしを食べることだ。今日も朝から山菜の天ぷらを大量に揚げた。親戚の娘夫婦が結婚のあいさつに来てくれるので、自慢の山菜の天ぷらでもてなすことにしたのだ。

旦那さんは都会育ちだと聞いている。口に合うかどうか心配だったが「うまい！すごくうまい！」と天ぷらを頬張って、一皿ぺろりと平らげてくれた。豪快な食べっぷりにすっかり気を良くした私が「もう少し作るから待っててね」と立ち上がると、旦那さんが「いえいえ、わざわざ買いに行かなくても・・・」と言う。「買いに？何を？」「その・・・山菜を・・・」どうも話がかみ合わない。

「買いになんて行きませんよ。家の周りを一周して、その辺に生えてる草を採ってくるだけだから遠慮しないで」。私の言葉で旦那さんの箸が止まった。毒草だったらどうしよう。変な虫が付いていたらどうしよう。そんなふうにしたのかもしれない。

私は急に楽しくなって「一緒に採りに行きましょう！」と娘夫婦を誘ってみた。断られるかと思ったら、旦那さんは案外、面白がりな人らしい。のどかな春の日差しが降り注ぐ田んぼの土手を、革靴にスーツ姿で歩く都会育ちの旦那さん。「来年の春も食べにいらっしやいね」「ぜひ、喜んで」。旦那さんの見事な食べっぷりを思い出す。来年は春の楽しみがひとつ増えた。



## コハルちゃん

画:ゴハチ



## 今月のあなたの運勢

鑑定: 妙慎

### A型

物事が思うように進展せず方向転換をしたくなる月です。しかし月の後半からは光が差し込んでくるでしょう。

### B型

やるべきことを丁寧にやりコツコツ積み上げることで成果を実感できる運勢。周囲と足並みをそろえ前向きに！

### O型

旅行やレジャーを楽しむのによい月です。時間とお金を上手にやり繰りしながら日頃の疲れを解消するのも吉！

### AB型

対人面でのトラブルに注意が必要な月です。しかし謙虚な気持ちで対処すれば、スムーズに事が改善されます。



## 安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

### 【いわしのハーブ煮】

このコーナーでは、簡単に作れて体の中からキレイになれる一品をご紹介します。

間もなく旬を迎えるいわし。栄養価も豊富ないわしをオイルサーディンよりヘルシーな水煮にしました。そのまま食べてもピザやパスタの具として使ってもいいですよ。魚を煮るときはふたをしないのがコツです。



#### 【材料】2人分

|                   |       |
|-------------------|-------|
| いわし               | 2尾    |
| 塩                 | 6～8 g |
| にんにく              | 2片    |
| ローリエ              | 2枚    |
| 鷹の爪               | 1本    |
| 黒こしょう(粒)          | 6～7粒  |
| 黒こしょう(粗挽き)        | 少々    |
| ハーブ(タイム、ローズマリーなど) | 適量    |
| 水                 | 350ml |
| 白ワイン              | 50ml  |
| レモンスライス           | 2枚    |

#### 【つくり方】

1. いわしは、はらわたを抜き、塩の半量と黒こしょう(粗挽き)を振って10分ほどなじませておく
2. 鍋に水、残りの塩、ローリエ、軽くつぶしたにんにく、鷹の爪、ハーブ(タイムなど)、黒こしょう(粒)、白ワイン、レモンスライスを入れて煮立て、上記1のいわしを入れて10～15分ほど煮たらできあがり

## これ 気に

### 今月のコレが気になる：【睡眠用しゃぼん玉】

ヘッドスパ専門店「悟空のきもち」が開発した、見たい夢を見ることができる魔法のランプです。21万人の調査結果から完成した「旅に出る夢・空を飛ぶ夢・幼少期の夢」。ランプの先端から現れるしゃぼん玉がはじけて香りが漂い、この中で眠ると選んだ夢が広がります。人生の3分の1は布団の中、好きな夢で毎日が楽しくなりそうです。



## いざとなったら役に立つ! ビジネスに使える **ネタ話**

1990年代半ばから2000年代初頭までに生まれたZ世代から圧倒的に支持されている「ウェイウェイらんど!」。



これはミニボトルのリキュールと、すごろくをセットにしたパーティーゲームで、コロナ禍で広がった宅飲みを明るく楽しく盛り上げるツールとして大ヒット中です。すごろくといっても昔懐かしいあのすごろくとはちょっとわけが違います。12本入っているミニボトル自体がコマとなり、専用のスマホアプリに表示されたサイコロを使って、出た目の数だけマス目を進みます。止まったマス目には「恋人ができました!全員で乾杯!全員でミニボトルを1本飲む」などの魅惑的な指令が書いてあり、すごろくの要素にお酒を飲むことをプラスして盛り上がります。ゲームの仕掛け人は「僕と私と株式会社」。

社員の平均年齢は20代と若く、全員リモート勤務という在宅環境下で生まれたZ世代を代表する企画会社です。世界人口のおよそ3分の1を占め、日本でも人口の約14%とされるZ世代は、次世代のマーケットの中心を担うといわれて注目されています。今後もZ世代による新潮流は要チェックですね。



# 生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

## 【学習はすぐに成果に変換できない】

ブラジルのサッカー史に残る選手で、日本代表チームの監督も務めたジーコ氏。日経新聞のインタビューでは、選手として移籍したイタリアで「記憶と忍耐」の重要性を学んだと話していました。「学習したからといって、すぐに成果に変換できるわけじゃない。学びを成功体験に変えて美しい記憶にするには、忍耐なくして不可能だ」。何か新しいことを知ると、自分が賢くなって成長した気がします。「こんなこと知っているよ」と人に言いたくなるかもしれません。しかしその段階ではまだ情報が頭の中にあるだけです。それを自分の一部にするには、時間をかけて訓練する必要があります。技術の高さから「世界最高峰」「天才」「神様」と言われたジーコ氏も「学習」＝「成果」ではなかった。才能の上に努力を積み重ねたからこそ、私たちが知る「ジーコ」になったのでしょう。

## 社長の戯言

末娘が卒業しました！

早いもので末娘も大学卒業です。4月からは新社会人、どんな大人になっていくのでしょうか。心配は尽きませんね。



親としては、成人式・卒業式と一歩ずつではありますが、肩の荷が下りていくようで、ほっとしています。

上の兄弟とは少し年が離れているせいか、一番頑固でマイペース。それでも、あんなに小さかった娘が大学を卒業し、s社会に巣立っていくと思うと、感慨深いものがありますね。

これからは自分の足でしっかり立ち、思い通りに進んでいってくれたらと願うばかりです。

残念な謝意情勢の中での学生生活でしたが、その分新たな経験も積めたと戸でしょう。これからもしっかり進んでくださいね！

高橋秀彰

「焚き火の会」開催します！

焚き火を囲んで、思い思いの時間を共有してみませんか。

ゆったり、まったり、のんびり、ほっこり、そんな時間を楽しみましょう！



4月23日(土) 17時～20時くらい  
盟章建設(株) 駐車場

ゆるーく開催しておりますので、  
楽しみたいものを持ち寄りください。

## 間違い探しの答え

1. 中央上、屋根の上にいるはなさかじいさんの手
2. 右上、舞い落ちる桜の花びら
3. 中央中段、女の子が左手に持っている団子の数
4. 右中段、石に腰掛けて一服する男性の鼻
5. 右中段、桜の木の前のお地蔵さまの頭
6. 左下、お茶を飲む男性の足
7. 中央下、女の子の前にある湯飲み

## 盟章建設株式会社

〒362-0054 埼玉県 上尾市 堤崎 444-18

電話：048-776-9801 F A X：048-776-9802

サイト：<http://www.meisyo-kensetsu.jp>

メール：[contact@meisyo-kensetsu.jp](mailto:contact@meisyo-kensetsu.jp)

ブログ：<http://meisyokk.blog103.fc2.com/>