

けやきの風

優秀野菜の「ブロッコリー」をおいしく食べよう！

今年の4月に国の指定野菜になったブロッコリー。指定野菜の誕生は1974年のジャガイモ以来のこと、今後はブロッコリーの供給と価格が安定し、より手に入りやすくなります。

◆栄養的に優れている

ブロッコリーにはさまざまな健康効果が期待できます。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」という物質には抗酸化作用があり、がんを防ぎ、アンチエイジングに有効です。また、肝臓の力を高め、食品添加物や農薬、汚染物質など毒となる物質を体外に排出します。ほかに、血圧を下げる、貧血を防ぐ、血糖値を正常化させる、骨を強くする、目をよくする、むくみを解消する、腸内環境を整えるなど、体によい働きをしてくれます。さらに、ビタミンCが多く含まれることから美肌効果、食物繊維が豊富なことから肥

満を解消する働きもあります。

◆しっかり振り洗いする

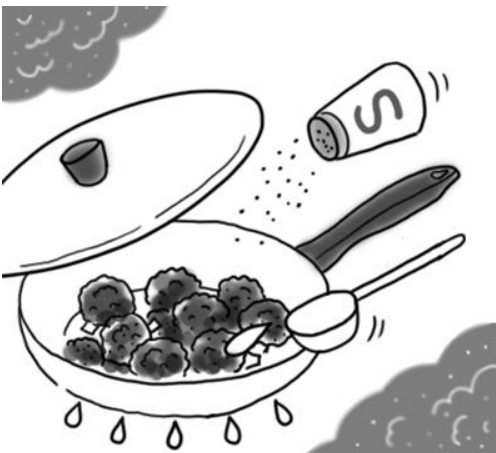
ブロッコリーは切る前に丸ごと洗っても、小房に切り分けてから洗ってもOK。花蕾に砂や虫のふんなどがあるので、ボウルにたっぷりの水を入れて、しっかり振り洗いするのが大切です。汚れがひどいときは、ボウルの水を2〜3回替えて洗いましょう。

切るときは軸を切り落とし、軸の部分は外側の皮を厚めにむきます。花蕾はブロッコリーの房に沿って切れ目を入れて落とし、軸の途中まで包丁を入れ、あとは手で割るのがおすすめ。花蕾のほうから包丁を入れるとバラバラになるので避けましょう。

◆フライパンで蒸しゆでがよい

小房に分けたブロッコリーをフライパンに入れ、塩少々を加えます。さらに水を大さじ4加えて火

にかけ、強火に。沸騰したらフタをして中火にし2〜3分蒸しゆでにするのがおすすめ。そのあと、ザルにあげて冷まします。水に入れると傷みやすくなったり、うまみを逃したりするのでNGです。オイル蒸しもおいしく、火にかける前にオリーブオイル小さじ1をフラスします。保存するときは容器にキッチンペーパーを敷いてから、ブロッコリーを入れましょう。冷蔵庫で数日保存可能です。蒸しゆでにしたブロッコリーは、いろいろな料理に活躍します。





はなさき お悩み相談室



もったいなくてものを捨てられない¹⁰⁰⁰

使っていないものを処分して、すっきり暮らしたいというのは多くの人の願いでしょう。壊れて使えなくなったものや、傷や汚れがついているものは迷わず処分できても、まだ使えるもの、きれいな状態のものを捨てるのはためらわれます。「フリマアプリに出品したら売れるかも」「高かったからとりあえずとっておこう」と考えるでしょう。

ただ、「時間があるときにフリマアプリに出品しよう」と思っても出品や梱包の手間がかかる上、売れないと、いつまでも手元に置かなければ

なりません。時間や労力のほうがもったいないと、頭を切り替えましょう。また、「高かったから」と捨てられないなら、持ちものは劣化するし、自分の好みも変化すると考えましょう。自分には合わないという体験を手に入れたからOKと納得するのです。

そして、「いつか使うかも」と思って捨てられないなら、「いつか」のために

「今」を犠牲にするのは本末転倒と考えましょう。来るかどうかわからないいつかのために限られたスペースを使うのはもったいないことです。

握りずしの正しい食べ方

みんな集まれ~!

大人女子部

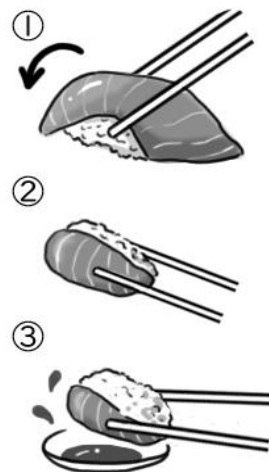


握りずしを食べるときは、手でも箸でも食べやすいほうで構いません。手で食べる場合は親指と人さし指、中指の3本を使ってつまむといいでしょう。そして、しょうゆはシャリではなく、ネタのほうに少しだけつけるのがマナーです。箸の場合は箸先で握りずしを倒し、ネタと並行に箸をあてて挟み、ネタのほうにしょうゆを少しつけます。アナゴなど、しょうゆをつけない場合はネタを倒す必要はなく、箸で並行に挟みましょう。イクラやウニなどの軍艦巻きは、ガリにしょうゆを少しつけ、ネタの上からたらせばOKです。

避けたいのが、ネタだけ食べたり、しょうゆをシャリにべったりつけたりすること。また、握り

ずしが出てきたら、時間をおかずに早めに食べるのがマナー。おしゃべりに夢中になって、握りずしが放置されたままなのはNGです。カウンター席でゲタを手前に下ろすのもマナー違反です。

重箱に入ったちらしずしは、しょうゆを上からかけるのではなく、小皿に入れてネタにつけ、酢飯と交互に食べるのが正しい作法。重箱は置いたままで左手を添え、手前の左端から食べはじめましょう。



〈たたき長イモとキュウリの梅あえ〉 居酒屋 我が家

①長イモは皮をむいて袋に入れ、めん棒でたたいて、ひと口大にする。

②キュウリもめん棒でたたいて、ひと口大にする。

材料 (2人分)

長イモ 150g
キュウリ 1本
梅干し 2個
ごま油 小さじ1
カツオ節 少々

おつまみメニュー

③梅干しは種をとって、包丁でこまかくたたく。

④ボウルに梅干しを入れて長イモとキュウリ、ごま油を加えてあえる。

⑤器に盛り、カツオ節をかける。



アサヒビール ズバうま! おつまみレシピ <https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe>



脳トレクイズ

レベル ★ ★

目標タイム3分

4つの四角にあてはまる数字を答えましょう。
ただし、すでに使われている数字は使えません。

	1		4
+		5	
	7		3

8	8	7
6	9	9
7	2	1

7月のことは

人は生まれて
生きて、死ぬ
これだけで
大したもんだ

(ビートだけし)





7月の見直しく聞き上手になる>



人の話を9割聞いて、自分の話は1割！

優秀なセールスマンが行っているのが、「人の話を9割聞いて、自分が話すのは1割」という方法。主役は自分ではなく相手に、相手の話をよく聞くことで売り上げに結びつくのだそうです。一方、セールスマン側が話せば話すほど、売り上げがダウンするという調査結果もあります。口が上手な人の話を聞いていると、無理やり説得されているような印象を持ち、警戒心を持ってしまうのが原因のひとつだそうです。プライベートでも同様で、この人と話をしていると楽しいと感じるのは、たいてい聞き上手な人。では、相手に気持ちよく話をさせるポイントを5つ紹介しましょう。

①**話題が広がる尋ね方をする。**相手がする話に対して、ときには質問を加えると興味を持って聞いてくれているのだと印象づけることができます。このとき、「はい」や「いいえ」で終わらない尋ね方をするとう話が広がります。自分から話しかけるときの同様で、たとえば、「最近、一番楽しいと感じたことは？」など、「はい」や「いいえ」で答えられないような質問をしましょう。

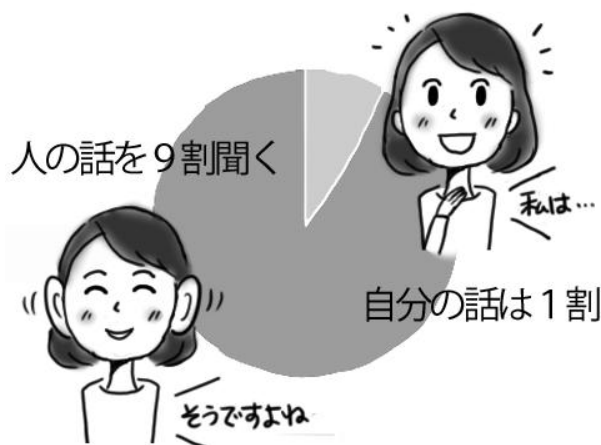
②**共感のあいづちを打つ。**「そうですね」「わかります」「私もそう」「たしかに」など、相手の話に共感していることを表すあいづちを打ちましょう。相手は一層気持ちよく話を続けられます。あいづちのあと、短い要約をプラスするのも効果的です。「わかります。だから、今、社交ダンスに夢中なんですね」という具合です。

③**相手の言葉を拾って繰り返す。**あいづちの代わ

りに、相手が話した内容のキーワードを拾って繰り返すのも聞き上手のコツです。たとえば、相手が「最近、週に3日だけ仕事をはじめたんです」と言ったら、あなたは「お仕事をはじめたんですね」とリピートする方法です。

④**自己アピールは控えめに。**相手の話の内容がきっかけで自分のことを話したいと思っても、マウントをとるような内容は避けましょう。あなたが話す1割は質問や要約、共感に絞ることがポイントです。くれぐれも自慢は避けましょう。

⑤**できれば避けたいNGパターンを知っておく。**まず、相手の話題を自分の経験にすり替えること。「私もこの前ね～」とつい話したくなりますが、相手は話の腰を折られたと感じています。自分が話すことで相手の話を途中で遮ることもなります。また、「それなら、～すればいいのに」などアドバイスを急ぐ、「それは違う」「そうしちゃダメ」など話をジャッジするのも避けたいこと。形だけのあいづちを繰り返すのもやめましょう。相手はあなたが興味を持っていないと気づきます。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

空の青さが夏らしく輝きを増して、ひまわりの花が咲き始めました。
いよいよ夏本番ですが、いかがお過ごしでしょうか。7月7日は「七夕」です。
毎年 店頭には笹を並べています。
七夕飾りに竹や笹を使うのは、古くから「神聖な植物」とされてきたからです。
まっすぐに伸びる姿は天に通じるとされ願い事が神様に届くようにとの意味があります。また、笹の葉の揺れる音は神を招くと信じられており魔除けの効果もあると考えられてきました。竹は一晩でぐんぐん成長することから「生命力」「成長」の象徴でもあるそうです。
短冊の色にも意味があり、紫：学門や知識に関すること 赤：両親や祖先に感謝すること 白：規則や義務を守る達成の願いに関すること 黄：人間関係や信頼などのこと 青（緑）：成長に関する人間力を高めること などです。
七夕は「願いを言葉にする日」とも言えます。自分の内面と向かい合い達成したい目標を短冊に込めることで、意識を高めてみてはいかがでしょうか。

パリ市主催「第119回バガテル国際バラ新品種コンクール」で日本人育種家の木村卓功氏のバラ「シルクロード」が「芳香賞」を受賞しました。
119年の歴史で日本人初の受賞です。「芳香賞」は「金賞」と同様に最も受章が難しいとされる賞です。バガテルのコンクールで「芳香賞」が重視されるのは、フルーティで強い香りに加え、花姿・花持ちや樹勢・耐病性など総合的なバランスが評価された結果です。本当に嬉しい知らせで、早く香りを楽しんでみたいものです。

香料の世界で三大花香とされている植物はジャスミン・スズラン・バラです。中でも、ジャスミンは香りの王様、バラの香りは女王様とも言われています。バラは日の出とともに香り始め、10時頃が最も強くなり、昼過ぎには半分に、夕方には10分の1に弱くなります。香りを出すリズムがあるので、是非午前中に匂ってみてください。

7月から新盆と8月の旧盆があります。お盆はご先祖様をお迎え供養する大切な行事です。お供えのお花につきましてはお気軽にご相談ください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>



今月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！



ホームページ