

(株)エイシンは4月1日で、

おかげさまで  
**27**周年 を迎えました。  
工事実績 13,755 件  
平成27年 3月 27日現在

# eishin エイシン通信

No.106 4月号



(株)エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1  
TEL：0875-73-4856 FAX：0875-73-4658  
ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>  
0120-512-337



なるほど！生活雑学

醤油(しょうゆ)のあれこれ



日本の代表的調味料「醤油」。最近では様々なブランド物が登場しています。大きく分けると濃口・薄口・たまり・白でしょうか。濃口の鮮度の良いものは赤い色をしています。酸化することにより黒ずんでいきます。薄口は見た目と違い、濃口より塩分が高いです。熟成期間が短いので色が薄く、風味も控え目です。たまりといえはお刺身につけるのがほとんどで、生産量も2%ほどです。濃口薄口の原料が大豆と小麦を半々に対して、たまりは大豆だけでつくられます。逆に最近脚光をあびている白の原料はほぼ小麦で大豆を使っていません。糖分が高いのが特徴で、うどんの汁などによく使われます。原料にこだわっているものもあり、値段が高めの丸大豆しょうゆは油を搾っていない丸のままの大豆を使って作っています。通常のリーズナブルなもの原料は脱脂加工大豆です。生醤油というのも気になります。「なま」と読むか「き」と読むかで種類が違います。「なま醤油」はフィルターで精密なる過をすることで火入れ殺菌と同等の処理をしたもの。「き醤油」は食塩以外の添加物を加えていない純粋という意味で使われています。さすが醤油！奥が深いですね。

## エイシンメンバーの知恵袋



それ、やってみよう♪

◆冬に溜まった老廃物を山菜で排出◆

昔から苦味のある山菜には解毒効果があり、冬の間溜まった老廃物を排出してくれるので、春に苦味のある山菜を食べるのは理にかなっているのです。山菜で一番身近で手に入り易く、調理しやすいのが「蔦(ふき)」です。蔦は捨てる場所がありません。茎を茹でる前に葉を捨てていませんか？買う時には太さの揃った物を選ぶのは勿論ですが、葉もきれいな物を選びましょう。葉も茎も下茹でして、茎は皮を剥いて水につけあく抜きをします。蔦は傷みやすいので、できれば買った日にあく抜きまでしておきましょう。保存は水気を切ってラップで包むか、保存容器に入れ冷蔵庫へ。翌々日までには調理しましょう。茎の調理法はそれぞれ家庭の調理法があると思います。ですのでここでは、いつもは捨てている葉の佃煮のレシピを紹介いたします。あく抜きして水気を絞った後、葉をクルクル巻いて干切りにし、ごま油で焦がさないようによく炒めます。酒・ミリン・醤油または麵つゆなどを加えて弱火で炒り煮にします。カツオ節・ちりめんじゃこ等を加えると更においしくなります。ご飯に、おつまみに、おにぎりの具にお勧めです。

## 4月の簡単レシピ ニラのマヨ醤油ゴマ和え



材 料

ニラ…2束、●すりゴマ…大さじ2強、  
●砂糖…大さじ1、しょう油…大さじ1、  
マヨネーズ…大さじ1

## 今月の旬野菜は「韭(にら)」

もつ鍋やキムチ鍋に入れる事が多いニラ。実は春物が柔らかくおいしいのです。独特の匂いの元となる成分が血行を良くし、整腸作用もあります。



### ●作り方●

- 1.ニラは3cmにカットしたら耐熱皿に広げる。ふんわりラップして600wレンジで2分30秒加熱し、粗熱を取る。
- 2.1のニラの粗熱が取れたらしっかりと水気を絞る。
- 3.ボールにニラと●の調味料を入れて和える。

## 心理テスト

●診断●

～「亭主関白度」「かかあ殿下度」をみるテストです。～

Q. 4月会社で昇進して、同僚が部下に。元同僚に事務的に指示を出すあなた…。どんな気分でしょう？

- ① 上の者が指示をするのは当然
- ② けっこう気持ちがいいかも
- ③ 仕事だから仕方ない
- ④ 同僚をいじめているようで嫌だ



- ①を選んだあなた…合理的な考え方ができるひとです。亭主関白だとかかかあ殿下といった意識を持たず、お互いの立場や適性を冷静に判断して、きちんとした役割分担のもとに円滑な夫婦生活を送ることができる人です。
- ②を選んだあなた…亭主関白度、かかあ殿下度が高い人です。リーダーシップを発揮するのが好きな仕切り屋さんタイプ。自分の力を過大評価する面があり、上から目線での見がち。時には相手に無理強いをすることも。図に乗り過ぎるとんでもない逆襲を受けることに。
- ③を選んだあなた…世の中、亭主関白やかかあ殿下を受け容れるほうが上手くいく場合が多いと考えています。亭主関白度、かかあ殿下度は低めで、上下関係をあまり気にしません。自分が指示を受ける立場の場合にも文句を言わず、きちんと役割を果たすタイプです。
- ④を選んだあなた…家庭においても男女は平等であるべきだと考える人。亭主関白やかかあ殿下などという関係なんて考えてもいません。しかし必ずしも平等が平和を生むとは限りませんよ。世の中、臨機応変の上下関係によって上手くいく場合が多いことも知るべきです。

## 簡単体操

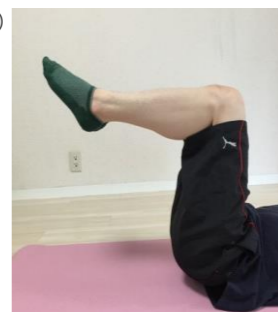
### ◆1日3分！体重が減らなくても「くびれるウエスト」

ウエストとは…腹部で一番くびれている部分。みなさんくびれてますか～？春は薄着の季節です。魅力的なくびれを手に入れましょう。この体操を1ヶ月続けると、平均2～3cm細くなります。

#### ★方法★

- ①最初に仰向けになり、両方の手のひらを床にしっかりとつけておく
- ②両ひざと股関節を90度に曲げた状態で持ち上げる
- ③この状態で、まずは足を左に 肩が浮かないようにゆっくりと床に向かって倒していく 足が床につかなくてもかまわない
- ④お腹に力を入れ足を持ち上げ逆側へ倒していく

②



③



慣れたら徐々に膝を伸ばして 負荷を加えていきましょう

## 今月の一言

正しい心は正しい姿勢に保たれる

「心身一如(しんしんいちにょ)」と昔から教える。姿勢を正せば、乱れた心も自然に正される。技芸の稽古を積み重ねれば、必ずそうだとわかる。日々の暮らしでも、姿勢を意識してみよう。腰骨を立てて背筋を伸ばせば、心はシャンと引き締まる。