

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.585

弥栄神社の鷺舞〈島根県〉

津和野町の弥栄神社に伝わる古典芸能神事の「鷺舞」は、現在まで470余年にわたり奉納され続けている日本で唯一の鷺舞です。雌雄2羽の白鷺が囃子に合わせて優雅に舞い踊る姿は、国の重要無形民俗文化財に指定されています。



イラスト：欽崎 花鈴

※イラストはイメージです

地元小学校の女子児童が小さな鷺に扮して町内を練り歩く、愛らしい「小鷺踊り」も行われます

〈苦手と思えば進まない〉

新入社員研修の最終日に、私が入社したばかりの頃に経験して学んだことを話しました。

私は学校を卒業後、別の仕事に就き、その後ご縁があつてダスキンに入社しました。そして希望の配属先を聞かれ、「営業部門」ではなく「人事教育部門」を選びました。前職が営業とは全く関係が無かつたため、営業職は苦手と考えていたからです。

しかし、数日後に発表された配属先は「大阪営業所」でした。ダスキンには多くの仕事がありますが、私は自分にとって一番苦手な部門に配属されたのです。

上司からは「ダスキンの中心は営業なので、現場を経験することが大切」と話していただきましたが、不安で心が晴れません。その気持ちがお客様にも伝わったのでしよう。全く成果が上がりませんでした。

数か月後、お客様から「営業が苦手という顔をしているね。でも繰り返して説明に来てくれるから一度使ってみるわ」と言われ、初めてご契約をいただきました。それから、苦手だった営業も「お客様の為に」と思えるようになり、多くのお客様とご縁を持つことができました。

入社して三五年。入社時に希望した仕事には一度も就くことなく、営業関係の仕事をしてきました。「苦手と思えば何も前に進まない。自分が置かれた今の環境の中で、一生懸命に創意工夫すれば少しずつ人間成長ができる」と思えるようになり、今も当時の上司に感謝しています。

株式会社ダスキン社長

山村輝治



三重県鳥羽市「相差海女文化運営協議会」 たくましさと 笑顔を受け継ぐ 相差の海女たち



海女であることに 誇りが持てる取り組みを



海女文化を後世に残す町づくりに取り組んでいる相差町内会会長・中村さん

万葉集にも残る 古代から続く海女漁

「磯の口が開く(海女漁ができる日になる)と、まだ寝たいなあと、思っても自然に目がパチーと開くんさー」と、明るい笑顔で話してくれる海女さん。どの海女さんもパワフルで、こちらまで元気がもらえそうです。

約50秒ほどの素潜りを何度も繰り返し、アワビやナマコ、海藻などを捕る海女さんは全国に約2千人いますが、そのうちの半数が三重県の志摩半島に集中しています。なかでも鳥羽市相差町は、約100人の海女さんがいる「日本一の海女どころ」として知られる町です。

海女漁の歴史は古く、その存在は「万葉集」にも詠われたほどです。白い磯着が昭和40年頃にウェットスーツに替わるなど多少の変化はあるものの、漁法は古代からほとんど変わっていません。

豊かな漁場が目の前に広がる相差町では、昔から女性には海女さんになるのが当たり前として育てられ、「嫁入り道具にはウェットスーツとオモリを持ってきたんさ」という方もいます。現在は60〜70歳代の海女さんが一番多く、なかには80歳を超えてなお現役の方もいるというほど、皆さん元気に活躍されています。

さらに、現役の海女さんから話が聞ける海女小屋体験も平成18年からスタート。海女さんが漁の後に焚き火を囲み、冷えた体を温める「かまど」と呼ばれる小屋の中で、新鮮な浜焼きをいただきながら、海女さんから漁の方法や苦労話などを聞くことができます。いつも陽気な笑い声が絶えないこの海女小屋体験は、国内だけでなく海外からも多くの人が訪れるほど反響を呼んでいます。

「今年、海女漁の技術は国の重要無形民俗文化財に指定されました。海女さんとしての誇りを今以上に持つてもらい、海



漁獲物を入れる網を付けた海女さんの漁具「タンボ」

危険が伴う大海原に体一つで潜る海女さんたちは度胸満点



海女さんとの会話と新鮮な海の幸が楽しめる海女小屋体験

女文化を継ぐ若い人の育成や、海女さんを目指す人の受け入れ態勢を整えたいと思っています」と中村さん。他の地域から相差町に嫁いできた女性や大学生が新米海女さんになったりと、少しずつですが海女の町づくり、人づくりが進んでいます。

「とにかく潜るのが楽しくてさー」と屈託なく笑う海女さんのたくましさ、相差の海女文化が象徴されています。

三重県の 郷土料理

奥志摩地方の漁師が漁の時に寿司飯を持参して、釣ったばかりのカツオを手早くさばき、醤油をかけて手でこねたのが始まりと伝わる漁師飯。今では伊勢志摩を代表する郷土料理です。

手こね寿司の作り方



材料(5人分)

カツオ切り身 150g
米 3.5合
卵(錦糸卵用) 1個
大葉 4枚
がり(生姜の甘酢漬け) 適量
海苔 適量

○寿司酢
砂糖 100g 塩 大さじ1
酢 大さじ4 うま味調味料 大さじ1

○漬けダレ
醤油 200ml 酒 大さじ1.5
砂糖 110g みりん 大さじ0.5

作り方を教えてくれた人



民宿 片浜荘
女将 上村 照美さん

民宿の女将であると同時に、40年以上海に潜っているベテラン海女さん。自分で捕った食材で作る料理が評判。また「海女保存会」の会長を務めた経験もあり、海女漁や海女文化の保存にも尽力している。

5



最後に大葉と海苔を、彩り良く飾つてできあがり。

4



カツオの上にガリを乗せ、さらに錦糸卵を散らす。

3



酢飯が冷めたら器に盛り、その上にカツオを敷き詰めるように乗せる。

2



炊けたご飯は15分蒸らし、炊飯器に漬けダレを半分ほど回し入れ再び約30秒、1分炊飯。さらに10分蒸らし、寿司酢と合わせる。

1



3㎜程度に薄く切ったカツオを40分〜1時間ほど漬けダレに漬ける。その間に米を炊き、錦糸卵を作る。

えがおで暮らせば

第十三話

暮らしに工夫を

食材を使い切る意識

梅雨が明けてから、とたんに日差しが強くなりましたね。主人の畑には今年も、きゅうり、おくら、なす、トマトなどが実り始めました。太陽をたつぷりと浴びた夏野菜は、みずみずしくて本当においしいです。

ただ、この時期は食材が傷みやすいのが悩みの種。外は暑いので頻繁に出かけるのも避けたいですから、「家にあるもので何とかしたい」という気持ちになります。もともと私の住んでいます所は近くにスーパーもなく、工夫しなければ生活ができませんでした。そのおかげで「あるものを使い切る」という意識が自然と身についたのかもしれない。

キッチンで養う発想力

我が家では、土曜日の午前中に食材をまとめ買いするのが長年の習

本格的な夏がやってきました。外出が億劫になる暑い時期は、頻繁に買い物に行くよりもなるべく家にあるもので工夫して乗り切りたいですね。そこで今回は、坂井より子さんの“暮らしの知恵”をご紹介します。

慣。家に帰ると、腰を落ち着ける前に食材の下処理を済ませてしまいます。野菜を個別に保存したり、酢漬けや塩もみをして常備菜にしたり。少し手間ですが、新鮮なうちに下処理をしておくことで夏場でも食材が長持ちするんですよ。それに、後々使いたい時にすぐに使えてとても便利です。

お肉やお魚などメインになる食材を買い忘れたり足りなかったりした場合は、家にあるもので代用します。たとえば、酢豚の豚肉がなければ鶏肉や厚揚げで作ります。豚肉とはひと味違うあつさりとした仕上がりになって、おいしいですよ。調味料も、オイスターソースがなければ代わりに醤油やウスターソースを使ったりして、あるもので対応しています。たとえば味のアクセントになるようなスパイスが家になかったとしても、「入れなければ、入れないなりのお味になるわ」と気に

しません。逆にあれこれ試していくうちに想像以上のおいしさになることもありますから、これもお料理の面白さだと思います。「無駄にしない、使い切りたい」という思いが新しいメニューにつながることも意外に多いんですよ。

使い道を考える楽しみ

お料理に限らず、我が家には「家にあるもので作った小物」がたくさんあります。引き出しの中の小さなポプリ（芳香剤）は、庭のローズマリーやラベンダーを摘んで乾燥させたもの。スカーフなどの上に置いておくと、ハーブの自然な香りが移って良い香りがするんですよ。簡単に作れますし、お友達にプレゼントすると喜ばれるので、ついついたくさん作ってしまいます。

また、ブックエンド（本立て）を使って木のおぼんを整理したり、お土産でいただいたお菓子の空箱で引き出しの中を仕切ったり、家にあるものを活用しているんな使い道を考えることが日々の楽しみにもなっています。ちよとびつたりのものが作れた時には、何とも言えない満足感が味わえるんです。

とにかくやってみる

私は、暮らしに「どうしても必要なもの」はないと思っています。なければないでどうにかなりますし、たいていのことは、ちよとした工夫で対応できます。それに余計なものを買わなくて済むので経済的です。

多少の失敗はご愛嬌。知恵と言うと大げさかもしれませんが、試行錯誤する中で見つけたアイデアは、ずっと役立つものです。だから、とにかくやってみてください。発想がどんどん広がって、毎日がもっと楽しくなりますよ。



10年前のレース生地で作ったポプリの小袋



庭のローズマリーを乾燥させて、自家製のポプリを作る



夏野菜を「長持ち」させるコツ

坂井家の冷蔵庫では、大小さまざまな保存容器が活躍中。坂井さんが行っている夏野菜の保存方法をご紹介します。

【レタスの下処理】



すべての葉を剥いて1枚ずつ洗う。キッチンペーパーを敷いた保存容器にレタスを入れて、さらに上からキッチンペーパーを乗せ、ふたを閉めて冷蔵庫へ。上下のキッチンペーパーが水分を吸って葉がパリッと長持ちします。

【トマトときゅうりの和風ピクルス】



きゅうりとミニトマト*1は保存容器に入れて和風ピクルス液*2を注ぎ、冷蔵庫で1日以上置けば完成。1週間程度保存できるので、お酒のお供や料理の副菜など、いろいろ使えて便利です。

*1 ミニトマトは、皮を湯むきするとさらに味に染みておいしくなる

*2 [だし2カップ・酢2/3カップ・砂糖大さじ2]を火にかけて沸騰させ粗熱をとったもの
写真はきゅうり2本、ミニトマト10個を使用

坂井より子さん

1946年生まれ。神奈川県葉山町在住。主婦歴40年の経験を生かした、やさしい家庭料理の伝授と暮らしの知恵を交えた語りが好評を博し、さまざまな世代の女性から人気を集める。近年、親子教室などで若いお母さんたちの支えとなる活動も行っている。著書に「受け継ぐ暮らし」「暮らしをつむぐ」(技術評論社)。



巣作り

宮城県黒川郡 高橋とし子さん

新居に移り住んで半年が経った頃、セキレイの親鳥が玄関のすぐ側で巣作りを始めました。1週間後には3個の卵を産み、せっせと抱く姿を見て家族みんなで感動していました。2週間が経つと、3羽のヒナは大きな口を開けてエサをねだり、親鳥は休む暇もなくエサ運びに懸命です。私たちは毎日気になり、何度も巣を覗き込んで感動しています。巣立ちはいつ頃なのかと思うと、嬉しいような寂しいような複雑な気持ちです。セキレイが我が家を選んで来てくれたことで多くを学び、家族の絆が一層強くなったと感じています。無事、大空へ羽ばたいてほしいと願いながら、セキレイの親子を温かく見守っています。

巣立ちの日が来たら、笑顔で見送ってあげてください。



鬼灯（ほおずき）

三重県伊賀市 永岡 幸子さん

庭に植えた鬼灯が、あちらこちらから芽を出したと思ったら、どんどん成長して今では六角形のがくが淡い黄緑色を見せています。

今では見かけませんが、私が子どもの頃は竹やぶなどに自生していたので、友達と取りに行ったものです。赤い実が柔らかくなるまで優しく揉んで種を取り出し、口に含んでギューギューと鳴らしたり、色紙を着せて人形遊びをしたり。

庭の雑草を抜きながら、幼い頃の思い出がふつふつとよみがえって、鬼灯の実が赤く色づくのが待ち遠しくなりました。

子どもの頃を思い出して、ぜひ笛吹きを！



じいじ、忘れてないよ！

埼玉県新座市 安西いね子さん

先日、娘と5歳の孫が我が家に来た時のことです。いつものように一緒にごはんを食べたりゲームで遊んだりした後、孫が突然「ねえ、じいじはどこにいるの？」と私たちに聞いてきました。「じいじはここよ」と娘が言っていて一緒に仏壇に手を合わせると、孫は「じいじはいつ帰ってくるの？」。娘と私は「じいじは天国にお出かけしたんだよ」と言いましたが、孫は首をかしげて不思議そうな顔をしていました。

3年前に亡くなったじいじのことを、幼いながらに覚えているんだと思うとなんだかとてもうれしく、涙が出そうになりました。ありがとね。いつまでもおぼえていてね。

天国のじいじ、よかったね。忘れてないよ。

きっと天国のじいじも、にっこりしていますね。



バス、楽しいね

熊本県葦北郡 川添 和代さん

里帰り出産のため帰省した娘と3歳の孫娘と一緒に、鹿児島水族館へ行った帰りのことです。駅へ向かうバスの中はかなり混み合っており、座席が離ればなれに。後方から孫が大きな声で「おじいちゃん、おばあちゃん」と私たちを呼ぶと、それまで無言だった車内がドツと沸きました。それに気を良くしたのか、孫は「みんなー、バス楽しいねー」と言ったのです。車内は笑い声に包まれました。帰り際にバスの運転手さんから、「また鹿児島に来て、バスに乗ってね」と声をかけてもらい、ほかほか気分の孫とともに、久々に良い気持ちになりました。

子どもの無邪気さには、周りを笑顔にする力がありますよね。



さりげない親切

兵庫県加古川市 吉田 和子さん

いつも利用するスーパーでレジに並んだ時のこと。数日分の食材を買ったので、カゴがとても重くなっていました。すると私の前に並んでいた年配の男性が、私のカゴをカートから持ち上げ、レジ台に置いてくれたのです。そして私が会計を済ませるまで側で待っていて、今度はレジ台からカゴをカートの上に返してくれました。その親切が嬉しくて、私は何度もお礼を言いました。

レジの方は私に「お知り合い？」と聞かれましたが、全然知らない方だったので「いいえ」と答えました。さりげない親切が、レジの方や私をほんわかとさせてくれた出来事でした。

さりげなく手を貸してくれるなんて、スマートな紳士！



すもも

島根県松江市 金森 由美子さん

我が家の庭には実のなる木が4本ある。そのうち3本は季節ごとに実をつけるが、どうしたことか、すももだけが毎年数個しか実らない。知人や庭師さんに聞くと、ある程度自由に枝を伸ばしてやり、一定の枚数の葉を残しておいてやると良いと教えてくれた。いつも枝をバッサリ伐っていたので勉強になったと同時に、「なんだか子育てにも通じているなあ」と思った。

そして助言を守ったところ、何と今年は40個以上も大きな実が！毎日色づくのを楽しみに眺めていると、子育ての反省の念もわき上がってくる。でも、まだまだ親に心配をかける我が子。反省の弁は言わずに、「すももがいっぱいできたよ。今年はきつといいことがあるよ」とメールを送ろう。

愛情たっぷり育てたすもも、お子さんと一緒に食べるのが楽しみです。

燈々無尽

不徳をつんでいないか

人間とは自分勝手なものだ。
良いところだけをとって
自分の気に入るわぬことは
みんながさんせいしても
やろうとはしない。
いや、やらないだけでなく
みんなのやっていることまで
ケチをつける。
私はそんな自分本位の
人間になりたくない。

鈴木清一



の設備がないと困る人がいることを理解して、次に使う人が快適に利用できるよう配慮したものです。

愛の輪からの「フィルム障がい」のこと。まず知ることから、はじめませんか？



愛の輪は日本とアジアの地域社会のリーダーを目指す障がいのある若者に、海外での研修活動を行っています。

このコーナーについてはダスキン愛の輪基金まで。
☎06-6821-5270 🌐http://www.ainowa.jp/



あなたのお便りや写真を
お寄せください。

みなさまからお送りいただいた
お話をもとに新聞を作っています。
どうぞ、あなたが体験したうれしかったこと、誰かに聞いて
もらいたいことなど、身近な話題をお寄せください。

送り先

〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
株式会社ダスキン広報部
ダスキン「喜びのタネまき新聞」編集室
e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

投稿には、名前、年齢、職業、住所、電話番号、
現在ご利用のダスキンの店名をお忘れなく。

- 紙面やホームページでご紹介させていただいた原稿や
写真にはお礼をさせていただきます。
- お送りいただいた作品は、必ずご紹介できるとは限りま
せん。また、作品のご返却は致しかねますのであしからず
ご了承ください。

No.420からのバックナンバーが
下記のアドレスからご覧になれます。

<http://www.duskin.co.jp/tanemaki/>



あっちに
なにかある
ワン

岩手県紫波郡
島田 好子さん



針金メガネ
かっこいい
でしょ?

北海道
北広島市
泉 慶子さん

みてもらおう!

読者のみなさまから
お送りいただいた素敵な1枚をご紹介します。



奈良県宇陀市
長谷 隆一さん

キレイな
朝焼け
気持ちいい♪

佐賀県小城市
大久保 麻子さん



みんな
くまさんと
いっしょ♡

愛知県
尾張旭市
杉本
千登世さん

手巻き寿司
だ〜いすき!

栃木県足利市
矢野 恵美子さん



お得な情報満載!
LINE@は
もう登録しましたか?!

毎日をちょっと楽しくする
情報をお届けします!
ぜひ友だち追加
してみてくださいね!

LINE紹介
ページへ
アクセス!!



この新聞をお届けしているのは

株式会社 **ダスキン**

発行・編集: 広報部 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33

【お客様の個人情報のお取り扱いについて】
お客様の個人情報は商品のお届けや回収、サービスの提供に利用させていただきます。また、後日商品やサービスのご案内をさせていただく場合があります。なお、お預かりした個人情報はダスキングループと加盟店の範囲内で利用させていただきます。配送業務等で個人情報を外部企業に委託する場合は、弊社の厳正な管理の下で実施します。
個人情報に関するお問い合わせや、ご自身の個人情報の開示・訂正・利用停止については、下記ダスキンコールセンターまでご連絡ください。

■ダスキンコールセンター

0120-100100 www.duskin.co.jp