

読む人の幸せを心に願って作る

喜びのタネまき新聞

No.
671

令和6年能登半島地震により被災された地域の皆様に
心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

〈継続する力〉

新型コロナウイルスのワクチンを実用化に導き、ノーベル賞を受賞された研究者の記事を読み、学生時代から一途に研究を続け、多くの困難を乗り越えてこられた精神力に感銘を受けました。

素晴らしい功績を取めた方々に共通しているのは、「継続する力」。そして「高い目標」を持ち、実現に向けて創意工夫されていることではないかと思います。

私は「年齢を重ねると体力が低下する。そして体力と気力は比例する」と知り、体力と気力の向上のために35歳からジョギングを始めました。これまでにフルマラソンに参加したことはありますが、特に高い目標タイムを設定し、速く走るためのトレーニングを積んだわけではありません。しかし32年間継続したことで、多少は頑張る気力を維持できているかなと思います。

人それぞれ継続していることがあると思いますが、目標の持ち方によって成果が異なり、実力に差が出てくるものです。日々の生活のなかで継続できるスポーツや学習、趣味を持ち、少し上の目標を持つことで、年齢を重ねても生活に張り合いが生まれてくるのではないのでしょうか。私も何歳までジョギングができるかわかりませんが、体力と気力の維持ができれば、それは「継続する力」の成果であり、これからも創意工夫し、走り続けたいと思います。

株式会社タスキン会長

山村輝治

※この原稿は2023年
12月に執筆したものです。



※イラストはイメージです

新潟県

おぢや風船一揆

40年以上続く、小千谷市の冬の風物詩。真っ白な雪原にカラフルな熱気球がいくつも浮かぶ景色は壮観です。

「ふるさと自慢」をご紹介します。



岩手県

A small, colorful ceramic cat figurine, possibly a Maneki-neko, with a red collar and a patch on its side. The cat is white with black and red markings, and it has a red collar with white flowers. It is sitting and looking towards the viewer.

名古屋から岩手県花巻市に嫁いで53年。
じゃじゃ馬娘だった私にも、周りの方々は優
しく接してくれました。

普段は無口な人でも会うと必ず「お元氣でしたか？ 足の具合は？」と言って、私の體を氣遣つてくれます。またスパーでは、お店の方が袋詰めを手伝つてくださり、「氣をつけて」と見送つてくれることも。

宮沢賢治が愛したイーハトーブの街ならではの優しさが、一番の自慢です。

群馬県

私は、群馬県沼田市にある子持山のふもと
で生まれました。

春は、沼田公園の見事な桜。夏には沼田まつりが開催され、巨大な2基の天狗みこしが大勢の女性に担がれる様子は迫力満点です。また尾瀬ヶ原には多くの人がハイキングに訪れ、玉原高原ではラベンダーが美しく咲き揃います。利根川では鮎釣りが盛んになり、子どもの頃は橋の上からよく釣り人を眺めて楽しみました。

今でも私の心のオアシスです。

東京都

私は、朝の連続ドラマの舞台にもなった東京都練馬区の大泉学園で育ちました。

昔は自然豊かで、共同の井戸から各家庭へ水を引いていました。井戸水は、冬は温かく夏は冷たくて、そのまま飲んでもおいしかったです。

日本では安全でおいしい水が手軽に飲めますが、それが昔話にならないように祈っています。

宮城県

私の故郷は、昭和20年ごろまでは掘割沿いに茅葺きの家が整然と建ち並び、昔ながらの集落でした。近くを流れる鳴瀬川には、冬になるとたくさんの白鳥が越冬のため飛来し、時代劇の口ケ地にもなったほどです。

結婚して隣町へ移り65年余り。生家より移植したキンモクセイが庭から香り始めると、懐かしい思い出がよみがえります。

長野県

Two wooden figures are shown on a light-colored surface. The figure on the left is a woman with dark hair, wearing a brown jacket and a tan skirt, holding a red apple. The figure on the right is a man with a beard, wearing a green jacket and a dark skirt, holding a black object. Both figures are standing on a light-colored wooden block.

長野県の北部、志賀高原のふもとが私の故郷で、志賀高原の頂上付近から眺める、北信五岳のダイナミックな姿が自慢です。

北信五岳は、地元では通称「マ・ミ・ク・ト・イ」斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山の頭文字をとってそう呼ばれています。

冬場には頂上一帯に雪が降り積もり、澄み切った空のあなたに横一列にそびえ立つ光景は、まさに壮観です。

白
慢
又



ほぼえみのひろば



ふると

白慢



兵庫県

お城の遊園地

兵庫県姫路市 浜本礼子さん

先日、夫と何年ぶりに姫路城へ行きまし
た。お城の隣には、昔ながらの動物園があり、
園内にはちよつとした遊戯施設も。スタッフさ
んの話によると、観覧車などは58年ほど前
から大切に使い続けているそうです。

せっかくなので飛行機型の遊具に乗って
みると、お城がよく見え、童心にかえって
楽しめました。

後日、息子に話すと「僕も乗ったこと
があるよ、まだあるの!」と驚いた様子。
派手さはありませんが、地元の大
切な場所だと思いました。

蒸し寿司

香川県高松市 白井恵さん

高知県の冬の郷土料理といえば、
熱々の「蒸し寿司」です。

子どもの頃、お風呂を嫌がる私
たち3きょうだいを見て母は、「銭湯
に行ったら、甘酸っぱい蒸し
寿司を買って帰ろうか?」と、
魔法のような言葉を掛ける
のでした。すると全員が「行
こう、早く行こう!」と、先を
争うように家の外へ。寒い冬
が来るたびに、あのにぎやか
だった頃を思い出します。



高知県

ほぼえみのひろば

ふると白慢 編集後記

たくさんさんの素敵な
お便り、ありがとうございました!

皆様からのお便りを
読むたびに、まるでその土地
を旅したかのような温かい
気持ちになりました。

もし各
地域を訪ねる機会があれば、
この「ふると白慢」を思い
出して街を歩いてみては
いかがでしょうか?

これからも皆様から
のお便りを心からお待ち
しています。



常春の半島

愛知県



愛知県田原市 金田文雄さん

私の住む愛知県田原市は、「常春の半島」と
呼ばれる渥美半島にあり、1~3月には菜の花
が満開になります。

半島の先端にある「恋路ヶ浜」や「伊良湖岬
灯台」は若い方にも人気のスポットです。

また、幕末の先覚者である渡辺華山を祀る
「華山神社」もあります。さらに沿岸部には自
動車工場があり、港から大型船に車を積み込
む様子は見応え十分です。

広島県



酒の街

広島県東広島市 景山 穀子さん

我が東広島は、酒の街です。秋には「酒まつり」
が開催され、郷土料理の美酒鍋も味わえます。
美酒鍋とは、元は酒づくりをする杜氏さん
たちのまかない料理で、鶏肉、豚肉、野菜など
にたっぷりの日本酒を加えて煮込み、塩とこ
しうで味を調えた一品。煮ることでアルコール
は蒸発するので、お酒が飲めない方でも安心
です。酒どころならではの郷土料理は、あつ
さりとした味付けで、いくらでも食べられ
ると我が家でも大人気です。

長崎県



おいしい魚

長崎県長崎市 吉田 康子さん

大部分が海に囲まれた長崎県では、一年中、
おいしい魚が食べられます。売られている魚は、
どれも新鮮で種類も豊富です。

娘が帰省した時に「何が食べたい?」と尋
ねると、毎回「長崎のおいしい魚が食べたい!」と
即答されます。新鮮な魚をおなかいっぱい食
べた後には、「あ、これでまた明日から頑張
れる!」と満足げな表情に。孫たちも大好きな味
です。

長崎の海が、いつまでも変わらないことを
願っています。

あなたのお便りや写真をお寄せください

うれしかったことや、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「喜びのタネまき新聞」編集室

e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

◎お名前、ご年齢、ご職業、ご住所、お電話番号、現在ご利用のダスキンの
店名をお忘れなく。

- ご紹介させていただいた原稿や写真には、ささやかなお礼品をお送り致します。
- 作品は、必ずご紹介できるとは限りません。また、ご返却は致しかねますのでご了承ください。
- 本号は、2023年12月に制作したものです。状況によって記載内容が変更となる場合がございます。

【燈々無尽】

よりよく生きる

よりよく生きる、ということとは、

よりよく愛する事です。

人を愛することは、

自分がしあわせになること。

愛情ある人は、

相手のためにつくせる人のことです。

相手を知る努力と、

知ってもらう努力を。

今日も何か、人のためにしたか。

ダスキン創業者 鈴木清一

愛の輪通信

デフスポーツ大国の
ロシアで学びました!



愛の輪研修を終えてから7年。私は口
シアのデフスポーツを見てきた経験か
ら、帰国後は大学院に入学し、2年間、日本のデフ
スポーツ運営について研究してきました。

2025年にはデフリンピックが東京で開催さ
れます。デフとは英語で「耳が聞こえない」という
意味で、デフリンピックは国際的な「ろう者のため
のオリンピック」です。まだ知
名度が低い大会ですが、多くの
方に知ってもらうチャンスなの
で、私もロシアでの研修経験や
国際手話を生かして大会運営
に貢献したいと思っています。



2017年のデフリンピックにて



愛の輪は、日本とアジア太平洋の地域社会
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



台所の相談室

モチモチとした食感がおいしいおこわは、ハレの日にもおすすめのレシピです。炊飯器を活用して手軽に、おいしく作る方法を教えていただきました。

FILE 54

使い慣れた炊飯器で簡単に、色よくふんわり仕上がります。

おこわを簡単に楽しみたいなら、豆とモチ米があれば作れるお赤飯がおすすめです。

豆は、煮崩れしにくいささげ（大豆）を使います。かつて皮が裂けた豆は切腹をイメージさせるということで、割れにくいささげを用いるようになったそう。通年、乾物の豆コーナーにありますよ。

地域によっては、小豆や金時豆、甘納豆を入れるそうですね。

モチ米100%なら、モチモチ感が強く、どつしりと重たい感じに。うるち米を合わせると、あっさり軽い炊き上がりになるので、好みの配合でお楽しみください。

ささげを煮た後の赤茶色の煮汁で米を炊くと、色がきれいにうつります。最初から米と一緒に炊くと豆が硬いままだったり、色ムラが出るので、豆は別で炊いてから米と合わせて炊きましょう。

お赤飯がうまく炊けるよう



になったら、季節の野菜を炊き合わせたおこわや栗おこわ、具だくさんの中華おこわにもぜひ挑戦を。モチ米の扱いはどれも同じです。

食べきれなかった分は、なるべく温かいうちに小分けにしてラップで包み冷凍庫へ。食べる時に、蒸し器で蒸し上げると、ふんわりやわらかく仕上がりますよ。



ひだかずを
飛田和緒さん

料理家。1964年、東京都生まれ。独自のアイデアレシピが人気。新刊の『お餅の便利帖』（東京書籍）をはじめ、著書多数。

お赤飯

〔材料(4～5人分)〕

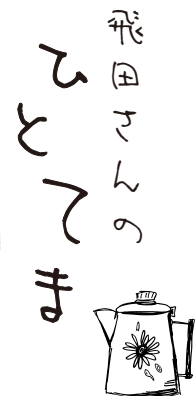
もち米……………2合
うるち米……………1合
ささげ……………60g
塩……………小さじ1.5
ごま塩……………適量

〔作り方〕

- 1 もち米とうるち米は普段通りにとぎ、1時間ほど浸水させておく。
- 2 ささげはさっと洗って小鍋に入れ、2カップの水を合わせて火にかけ、10分ほどゆでる。そのまま冷まして粗熱がとれたら、煮汁と豆に分けておく。
- 3 ①はざるにあげ10分ほどおいて水気をきってから、炊飯器の内釜に入れる。②の煮汁に水を足し500mlにして、塩と一緒に米と合わせる。内釜をひと混ぜしてから、豆をのせて炊く。内釜におこわの目盛りがある場合はそれに合わせ、炊飯器におこわモードがある場合はそれを選択して炊く。
- 4 炊き上がったら、軽く混ぜて器に盛り付け、好みでごま塩をふる。



Answer
Recipe



もち米とうるち米はといだ後に1時間ほど浸水させておき、炊く前にざるにあげて水をしっかりきっておきましょう。

豆の煮汁は捨てずに、水と合わせて水加減します。あとは、炊飯器にまかせて炊くだけでおいしいお赤飯が完成。

煮汁を使用することで、米に色がきれいにうつり、つややかな仕上がりになりますよ。

台所の相談室が本になります！

5年間にわたって連載している「台所の相談室」が一冊の本になります。飛田さんがお料理のお悩みを解決し、おいしくする「ひとてま」を伝授！長く使い続けられる定番レシピが満載です。

2024年2月28日発行予定



飛田和緒さんの 台所の相談室が 本になります。

喜びのタネまき新聞の人気連載
「台所の相談室」がついに書籍化！
お料理のお悩みを解決する
飛田さんのエッセイ×お手軽レシピが満載です。

2024年2月28日発行予定

価格：1,870円（税込） 発行：KADOKAWA



読者アンケートに答えて
くださった方のなかから、
抽選で**100**名様に
プレゼント！

応募
方法

ハガキまたはWebからアンケートのご回答と必要事項（お名前・ご住所・お電話番号・ご年齢・性別・この新聞を受け取られたお店）をご明記のうえ、下記の宛先までお送りください。また、右側の応募用紙にご記入のうえ、切り取ってハガキに貼り付けてご応募いただくこともできます。

宛先

〒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

Webご応募はこちら <https://www.duskin.co.jp/tanemaki671>



応募
締切

2024年3月31日（日）
（ハガキの場合は当日消印有効）

※プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。（2024年4月発送予定）
※プレゼントの抽選結果に関するお問い合わせはお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

読者プレゼント応募用紙

〈切り取って郵便ハガキに貼ってご応募ください。〉

Q1

弊紙を読んでくださる頻度をお聞かせください

- ①初めて読んだ ②たまに読む ③毎号読んでいる
④1～5年読んでいる ⑤5年以上読んでいる

Q2

どのページがお好きですか ※複数回答可

- ①表紙の絵 ②表紙の言葉 ③にっぽんの手仕事
④台所の相談室 ⑤ほほえみのひろば ⑥燈々無尽
⑦愛の輪通信 ⑧みてもらおう! ⑨SDGsかるた

Q3

どのような記事を読みたいですか

()

Q4

ご意見、ご感想をお聞かせください

()

必要事項をご記入ください

◆お名前

◆ご住所

◆お電話番号

◆ご年齢

歳

◆性別

男性

女性

◆この新聞を

受け取られたお店

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ご投稿の掲載やプレゼントの抽選及び発送に、またアンケートのご回答は個人を特定しない形での統計情報として、今後の紙面制作に利用させていただきます。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。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、下記の株式会社ダスキン コンタクトセンターまでご連絡ください。

■ダスキンコンタクトセンター

0120-100100 www.duskin.co.jp

62-13C 2024.2-3 3026600