マルセイニュース　3月号

発行日　2016／3／23

株式会社 マルセイ
浦河町東町うしお1丁目
〒057-0005　℡0146-22-5123

今年も、春が来ますね・・・

あっという間に4月！今年は春の訪れが早そうですね。暖かい日の夕暮れどき、潮見が丘に行ってみました。青い空の下の潮見が丘球場。ベンチもスタンドも、そろそろ準備OK！という様子でした。景色を楽しみに訪れる人も多いルピナスの丘は、静かに息をひそめている感じ。これから少しずつ草木が芽吹き緑に彩られますね。楽しみです。今年初めての福寿草も見つけました。今年も春がやってきます。

手作りはやっぱり美味しい！一緒に作って美味しく食べることを広めたい

今年で15年！「ひだか百人みそ」

「ひだか手前味噌の会」主催の手作りみその仕込みが今年も終了。２月末から３月６日までの延べ５日間、堺町基幹集落センターを会場に49名の参加者が自分の手前味噌を仕込みました。使用した大豆の量は全部で550Ｋｇ！　代表の一戸八栄子さんと稔さんご夫妻を中心に、今年もみなさんが手作りみそに取り組んでいました。

「ひだか百人みそ」の願い

私たちが住む日高では、たくさんのおいしい食材が採れます。かつては、そうした食材が、毎日の食卓に登場しておりました。そして現在、世界中で、いつでもどこでも好きなものを食べられるようになりましたが、便利さの陰に大切なものが失われようとしています。農薬、保存料、遺伝子組み換えなど次々と新しい不安が増えつつあります。こうした中で、命の糧となるものを、地域の食材で手作りして、確かなものを食べよう、身体に合った大豆食を取り戻そうというのが、わたしたちの願いです。一緒に作って美味しく食べること、これを広めようと行なっています。

会場は大豆を煮る甘い匂いに加え、味噌作りを楽しんでいる方々の笑顔でいっぱいでしたよ。本当に楽しみにされているのでしょうね。どの方も口々に「本当に美味しいの」「待ってる人がいるので」と話してくれました。来年こそは、わたしも参加したいと改めて思いました。

マックス

1，15年間も続いている手前味噌の会。楽しそうに仕込んだみそはこれから1年かけて、それぞれの家庭で熟成されるのですね。いいなぁ～

まだ3月だというのに、4月を感じさせるような暖かい日も多いですね。今年は春の訪れが早そうです。と言うことは・・・山菜も楽しみですね^^

春の気配と共に、灯油配送の繁忙期も終了～！

冬季のご利用、ありがとうございました

タンクローリー「ほのぼの号」が初めて当社で迎えた冬も終了。この冬は一昨年と比べると半分ほどの灯油価格でした。北国の冬には欠かせない灯油です。高齢で独居のお客様が増える中で、少しでも暖かく過ごしていただけるようにと販売店としても願っています。価格が安定していたこの冬は一安心といったところでした。

この冬も、マルセイの灯油配送をご利用いただきありがとうございました。当社の灯油配送には定期配送と電話注文による配送の二つがあります。

定期配送システムでは、当社がお客様の毎月の灯油使用量を把握して定期的に配送をします。この場合お客様はご注文の連絡をする必要はありません。もうひとつは、お客様から電話注文をいただいてから配送にお伺いするタイプです。灯油がどのくらい残っているか、残量はお客様自身が管理しながら、灯油注文はお電話でご連絡を頂いています。

マルセイの定期配送をご利用下さい

もちろんどちらのタイプでも、当社の灯油配送をご利用いただけるのは大歓迎！お仕事の都合で夕方6時頃でなければご自宅に帰れないというお客様のご相談にもお応えしています。どうぞお問い合わせ下さい。

この冬も、灯油配送を委託している寺澤さんに大活躍してもらいました。中でも団地の3階や4階に重い灯油ホースを引いて上がるのは大変な作業ですが、寺澤さん、この冬もありがとうございました！

「SB研（スモール・ビジネス研究会）」

勉強会を続けています！

2014年1月から始めた小商いの勉強会が今月で23回になりました。毎月1回の定例開催を目標に6名からスタート。浦河に移住して新規起業した新たなメンバーも迎え、現在までに22名が参加しました。職種も世代も多様な人の任意参加による小さな勉強会を続けています。

・何事も自分の意思決定で進めていく
・量ではなく仕事の質の向上をめざす
・問題を他人のせいにしない

SB研（スモールビジネス研究会）では、この三つをメンバーの基本姿勢として、財務・販売・運営などについて実践的に勉強し、参加者同士がホンネで語り合える場作りをめざしてきました。親睦が目的ではない「学び」の会です。本音で話のできる仲間がいるのはうれしいことです。

「内容の充実」があってこその商いであることに、会社の大小は関係はない。平川克美さんの著書『小商いのすすめ』から学ばせていただいたことのひとつです。規模の拡大をめざすのではなく地域にあってよろこばれる事業であることを目指して、仲間と毎月集まって勉強しています。

SB研は、毎月第一木曜日の夜6時から9時まで、生涯学習センター2階を会場に定例会を行っています。参加者の数は毎回違いますが、だいたい6人～10数人です。ご興味のある方は当社へお問い合わせ下さい。

『いのちをつなぐチャリティーマルシェ』

3月10日（木）・11日（金） 札幌市地下歩行空間 北3条広場

3月11日、11回目の『いのちをつなぐチャリティマルシェ』会場に足を運んできました。あの震災を忘れないよう、被災された方々に寄り添いながら、春と秋の年2回継続開催されている東日本大震災の復興支援活動です。

「無かった事にはさせないよ」。活動スタッフのさわやかな笑顔の横には心にぐっと来るポスターが掲示されていました。

この復興の狼煙（のろし）ポスタープロジェクトは岩手県釜石の市役所職員だった人が呼びかけ、言葉と写真で、被災地からの決意を表したものだそうです。しかし、その職員の方は、疲労のため、故郷の復興の形を目にすることなく、志半ばで亡くなられたとのことです。

この日、買い物をしていたお店でも震災があった時刻に合わせて店内放送が入り、見知らぬ方々と一緒に黙祷を捧げました。

2. 北海道のナチュラルチーズのチャリティ販売 696,500円を含めた今回のマルシェの売り上げは、1,045,446円。全額が支援団体に寄付されます。

ただし、ガス種の変更によるノズル交換が出来るのは1度だけです。再度の変更はできないことになっています。　社長

修理の技術アップで暮らしをサポート
ガスコンロの改修
都市ガス用をLPガス用へ

浦河に移住された新しいマルセイのお客様からのご依頼で、今まで使用していた都市ガス用のガスコンロをプロパンガス用に改修しました。久しぶりの仕事です。初めてノズル交換を経験する氣田くんに、取引卸業者のベテラン社員さんにも技術指導をお願いした社長。どうやら社長、細かい部品の交換はかなりシンドクなっているのかな？

都市ガス用のガスコンロをプロパンガス用に改修するのは可能ですか?というお問い合わせをいただきました。部品を交換すると使えます。買い替えよりはずっと安く済みますね。同様にプロパン用を都市ガス用に改修することも可能です。

しかし、簡単な改修作業のようですが実はこれが意外に大変。というのも、説明書も何もなく、3箇所の小さな部品を交換する必要があります。「以前のときも、てこずったんだよなぁ・・」とつぶやく社長。「氣田くん、この数字読んでくれるか?」と老眼が進む社長には、小さな部品に刻印されてる数字を読み取るのも大変なのです。

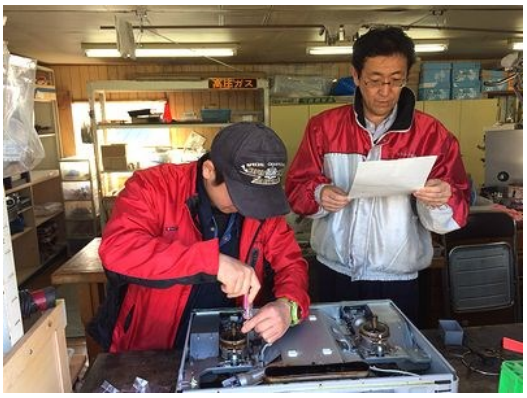
同業者から応援を得て学ぶ

そこで初めて体験する氣田くんのためにも、今回は卸業者である武岡商店さんの島田さんに技術指導をお願いしました。この他に、水道やガス工事などでは、当社が信頼するダテ住宅サービスさんにも技術指導をお願いすることがあります。

このように同業他社の方々にも応援していただきながら、今年はより一層、マルセイの技術力をアップさせていきたいと思っています。

武岡商店の島田さんから指導を受けている氣田くんです。これからも、技術指導を宜しくお願いします！

わからなくなりませんように‥小さな部品も多いので大変です。



若い氣田くんが入社して一年が経過しました。社長、本当に良かったですね。夏季のメンテナンスも頑張りましょう！

進化するリフォームの勉強に行ってきました
消費者のニーズに合わせて進化しています！

3月9日（水）　札幌市

リフォームの勉強に札幌へ。最新のショールームを見学して来ました。ガス関係の取引業者さんや同業者のみなさんと一緒です。進化するガスコンロ同様に、キッチンなどの水周りをはじめ生活用品は日々、消費者のニーズに合わせて進化を続けています。

最新のシステム・キッチンは収納に様々な工夫がされていて驚きました。IHコンロとガスコンロのどちらも選べます。ほとんど掃除がいらない換気扇はすごく売れているそうです。肘当てを付けることができるトイレもありました。照明も進化しているのですねー。

マルセイでもこのような生活を快適にする商品のお問い合わせに確実にお応えできるようになりたいものです。

知らないことばかりで、大変勉強になった出張でした。

社長

3,　最近のリフォームは「ペットと暮らす」ための工夫が随所にあるんですね～。消臭の機械やドアに付けるネコ出入口など、いや～驚きました。

小笠原さんは都会から浦河に移住した若者のひとりです。今回、浦河に滞在した6人の大学生。いつか浦河で暮らす人が現われるかな？

地域へ飛び込め！大学生の就業体験ツアーin浦河

イラスト提供
「webサイト赤ずきんちゃんの散・歩・道」

北海道の事業である大学生の就業体験プログラムが菅農園さんにて行われました。計6名の大学生が2月14日～2月21日、2月28日～3月6日の2つの日程に分かれ、それぞれ１週間浦河町に滞在。就農体験のほか、イチゴに関わる各種イベントの企画・運営を学生が担当しました。

今回の就業体験プログラムは計6名の大学生が2グループに分かれて参加。それぞれ最終日にはイベントの企画や出展を行いました。

レシート祭りのいちご情報ブースにて。Aグループの大学生3人と、菅さんと一緒に記念撮影。

A日程は商工会議所青年部が主催したレシート祭りにて、「もちもちイチゴ大福作り体験＆イチゴ情報ブース」を出展。菅さんから聞いたイチゴの知識を分かりやすく伝える。パネル展やクイズなどを企画しました。Aグループは、酪農学園大学と早稲田大学の学生3名が参加しました。

B日程では浦河町社会教育課と連携した「親子のイチゴマフィン作り教室」を企画・開催。Bグループは天使大学で管理栄養士を目指す学生と酪農学園大学の学生、合わせて3名が参加しました。エヤムの小野里さんによる食育に関するアドバイスや、ぱんぱかぱんの以西さんのパン教室からヒントを得ながら自分たちでイベントをつくりあげました。

いずれの日程も大成功のうちに終了！　参加されていた方々もみなさんとてもいい笑顔で、非常に充実した内容でした。

今回、ツアーのコーディネートを初めて担当させていただいた私ですが、参加学生の皆さんから学んだこともたくさんありました。でも、私のペースで移動させすぎ＆食べさせすぎて、まるで強化合宿のようでした。（笑）

しかしながら、一週間の浦河での暮らしを体験した学生たちからは、「浦河は食べ物も美味しいし、景色もいい。なにより地域の人があたたかい～」との声が聞かれました。ツアーにご協力いただいた多くの地域の皆様、ありがとうございました。

浦河町地域おこし協力隊
小笠原紗智

札幌からの大学生と地域の子どもたちが一緒になって浦河のいちごについて学び、交流を深めました。

うらかわ「食」で地域をつなぐ協議会　地域デザインカフェ Vol.37

加速する乗馬療育 センソリートレイルってなぁに？

うらかわ乗馬療育ネットワーク：江刺尚美さん・小島愛子さん
3月10日（木） 総合文化会館 19:00～21:00 参加費500円

取り組みが加速している浦河の乗馬療育。今回は中心となって活動を行っている江刺尚美さんと小島愛子さんにお話していただきました。

利用者や関係者以外の町民の方に乗馬療育に携わっていただきたいということで「センソリートレイル」のアイデア出しワークショップも行いました。

「センソリートレイル」とは人間の感覚を刺激する様々な仕掛けがなされた乗馬コースのこと。例えば色とりどりの柵で“視覚”を楽しませたり、コース脇にハーブを植えて“嗅覚”を刺激したり。国内ではまだほとんど事例がない設備ですが、来年度以降、浦河でも取り組みたいと考えているそうです。

「せっかくなら浦河らしいコースを！」という投げかけで始まったワークショップ。「やっぱり昆布は外せないよね・・」「いちごやハマナスの香りなんてどうだろう？」「浦河らしい音・・・波とか霧笛かな？」。堅実なものから奇想天外なものまで、たくさんのアイデアがわいわいと出されました。

またこの日は特別ゲストとして、札幌からチョークアーティストの笹森花絵さんを招き、出たアイデアをイラストにしてもらいました。センソリートレイルの取り組みは、今後アイデアを集めながら町民みんなが参加できる形で進めていきたいそうです。私たちがお手伝いできることも出てきそうです。

4，乗馬療育にも興味があって、初めて浦河を訪れてくれた笹森さん。「浦河って面白い！また来たい！」とデザインカフェも楽しかったそうです^^

うらかわ「食」で地域をつなぐ協議会の「地域デザインカフェ」は、毎月第2木曜日（19時～）の開催を予定しています。次回は4月14日です。

うらかわ「食」で地域をつなぐ協議会　地域デザインカフェ Vol.36

『地域の中へ、地域と共に』

共働学舎新得農場代表 宮嶋望・京子さん夫妻

2月18日（木） 総合文化会館 19:00～21:00 参加費500円

「さくら」のほかに白カビタイプの「コパン」とハードタイプの「ミンタル」。3種のタイプの違うチーズの試食も楽しみました。

設立当時の話を中心に興味深いエピソードの数々を共にお話していただきました。今では世界トップクラスのレベルに到達するに至った共働学舎新得農場のチーズ。そこに至るまでのお話に興味は尽きず、あっという間の2時間でした。40余名の参加者のみなさんと共に、まだまだお二人のお話を聞きたかったデザカフェでした。周知が行き届かず参加できなかった方にはごめんなさい！参加された方の感想をご紹介させていただきます。

参加者は若い方が多かったのですが、宮嶋ご夫妻のお話を聞いてもらえて良かったです。

まるでカンブリア宮殿。世界最高峰の舞台で脚光を浴び続ける共働学舎新得農場のチーズ作りの成功秘話は、カンブリア宮殿に出てくる話のようで心をひきつけられました。

浦河町　T・Oさん

宮嶋さんと同じように新規就農を始めた私にとっては、刺激と励みになるお話ばかりでした。奥様の「自分に厳しいことを言う人ほど大切に…」という言葉が響きました。「つかず、離れず・・」そんな風に接してくれる人とのご縁、大切にしたいと思います。

三石町　M・Sさん

宮嶋さんご夫妻による農場のアレコレ楽しい話で、更に美味しさ増したチーズに舌鼓。「共働学舎新得農場に行ってみたい！」と思わせるあっという間の2時間でした。

浦河町　A・Mさん

休憩時間中の試食と販売風景。応援してくれた「食つなボーイズ＆ガールズ」のみなさんの協力あってこそ❤

最高のチーズは、牛乳の輸送中にタンクの金属に触れると酸化し固まらないので「運ばない牛乳」のチーズ工場を敷地内に作り「最高のチーズ」を創る共働学舎の宮嶋望氏の話はリケジョならぬリケダンには興味深かった。しかし、自分は普段の生活で物理現象の実感はほぼない。

とは言え、38年間で積み上げてきたゼロからの経験談はとても貴重な内容でした。学者でない自分が聞いた、学舎を経営し様々な人と協働で生きている宮嶋氏の話の内容は、チーズにかける希望をご自身の名前の「望」と掛け合わせてロマンチックなお話で、さらに奥様が笑顔で傍に立ち、恐らくは数知れない苦労をともにされてきた当時のエピソードをお話し下さったのも印象的でしたし、根拠のある経験に裏付けられた実績が全てであることに感動し、ますますここのチーズのファンになりました。

浦河町　Oさん

2009年。スイス山のチーズオリンピックで特別金賞を受賞した「さくら」は日本ならではの味と高い評価を受けている期間限定のチーズです。この日の試食でも大好評～❤

想いを形に変える。共働学舎さんの講演は、そのものでした。視点の素晴らしさはチーズを作るというケアプランに思えて生活環境と人と自然の融合が織り成す形。素晴らしかった。起業だけでなく、生きる力にヒントを頂きました。

新ひだか町　Hさん

宮嶋さんの何があってもいつも前向きに、諦めずに目の前の課題に向き合ってきた姿に感動しました。理系のお話になると、自分には何を言っているかわからないこともたくさんありましたが、楽しくお話聞けました！

浦河町　T・Mさん

宮嶋ご夫妻の話をみんながとても楽しそうな表情で聞いていたのが印象に残りました。きっと、お二人は周囲を素敵に発酵させているのです。だからここぞというときに助けてくれる人が現れるし、もちろんチーズはおいしくなる。

浦河町　T・Oさん

心に残った話が・・

今回のデザインカフェの紹介記事が新聞に掲載されたその日のこと。「社長、お知り合いなのですね」と隣町の同業社の会長さんが、それはうれしそうにマルセイを訪ねて来られました。新聞で宮嶋さんが浦河に来ていたことを知り、来ないではいられなかったそうです。

と言うのも先代の社長を亡くし、突然社長になった若い頃のこと。勉強会で宮嶋さんの講演を聞く機会があり、大変に感動されたそうです。それ以来、現在に至るまで長年に渡り、その時に宮嶋さんから聞いた話をご自身の心の支えとして来られたとお話してくださいました。

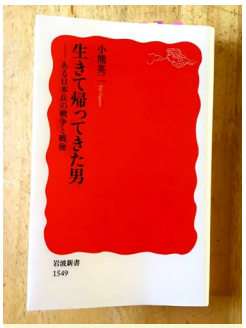
初めて伺うお話に、わたしも驚きました。今回の宮嶋夫妻のお話も、きっと参加者の心に長く残ることでしょう。

うらかわ「食」で地域をつなぐ協議会
小山直

近年、日本のチーズは国際コンクールでいくつも賞をとり、その実力が評価されてきているそうです。
うれしいですね。

5,　超多忙な宮嶋さんご夫妻に浦河ではリラックスタイムをプレゼント❤ 大黒座で上映中だった「ダライラマ14世」を観賞。喜んでいただきました。

最近読んだ本の中より…



『生きて帰って来た男』

小熊英二著（1962～）

岩波新書　著

さまざまな質問の最後に、人生の苦しい場面で、もっとも大事なことは何だったかを聞いた。シベリアや結核療養所で、未来が全く見えないとき、人間にとって何が一番大切だと思ったか、という問いである。「希望だ。それがあれば、人間は生きていける」そう謙二は答えた。（本文より）

小熊謙二は、大正14年、北海道常呂郡佐呂間村に生まれました。一家は新潟の出で、謙二の本籍もそこにあり軍隊の招集では新潟県新発田の歩兵連隊に配属されました。祖父母に育てられた謙二は、出征のときのことを忘れることができません。本文より引用しましょう。

「そのとき祖父の伊七は大声で泣きくずれた。三人の孫が次々と病死し、最後に残った謙二が軍隊に徴兵される。おそらく生還は期しがたい。孫たちの死にも、商店の廃業にも、自身の脳梗塞にも一度も愚痴をこぼさず、ただ耐え続けていた伊七が、このとき初めて大声で泣いた。

入営の見送りで家族が泣くなど、当時はありえない光景だった。祖母が「謙、行け！」と言い、伊七を自宅の中に押し込んだ。」

すでに銃も装備品も底をついていたため、謙二たちは水筒代わりの竹筒を首からぶら下げただけで満州へ送られました。敗戦後はソ連軍に抑留され、厳寒の地シベリアで3年間強制労働に従事します。

帰国後、体力を失っていた謙二は結核を罹患。隔離病棟での闘病は4年におよび、ようやく働けるようになったときには30才を超えていました。その後、謙二は職も住むところも転々としながらも東京で暮らし続け、小さなスポーツ用品店を営みます。長男を事故で失うという不幸にも見舞われましたが、八王子に家を買い、老いてから事業も閉じ、現在は年金でつつましい生活を送っています。妻を失ってからは自炊で一人暮らしです。

戦中戦後を必死に生きてきた、ごく普通の名もない市民の一人、小熊謙二氏。その人生の記録が本書ですが、著者の小熊英二氏は、その次男です。

「戦中の記録は数多くあるが、下士官以上などの戦後も比較的経済的に恵まれていた人たちのものが多く、謙二のように極貧の生活からやり直した人の記録はあまりない。本書の価値はそこにある」という主旨のことを著者は記しています。

小熊氏の出世作『民主と愛国』のあとがきに父謙二氏のことが書かれていて、わたしは印象深く覚えていました。60才を過ぎてから謙二氏はシベリア抑留者への特別慰労金10万円をもらうのですが、半分をいっしょに抑留生活を送った朝鮮人元日本兵に送ります。そのことがきっかけとなって、謙二氏は戦後補償裁判に関わることになります。以下の謙二氏の言葉は、本書中でも忘れがたいです。「かかわったら面倒だとか、周りの評判とかはまったく考えなかった。何を気にするというのだ。どうせ下の下で生きてきた身だ。自分は人の評判など気にしない。」

社長

グッピーを分けてもらえます！　浦河町郵便局の窓口にお申し出下さい

グッピーを育てませんか？

浦河郵便局内に設けられているコーヒーコーナーの横に、小さな水槽があるのをご存知でしたか？

かわいいグッピーが飼育されています。お母さんと一緒に郵便局を訪れて、まっすぐ水槽に駆け寄ってエサやりを楽しむ子もいるそうですよ。

うんうん。その気持ちは分かります！　5年前、私もグッピーの飼育に夢中でした。だから、つい水槽の前まで足を運んでは中を覗いています。グッピーが泳ぐ様子を、ただ眺めているだけでもなんだか心が癒されますよ～。

この癒しのグッピーを、郵便局さんがプレゼントしてくれるそうです。希望される方は、窓口にいるお兄さん方にお申し出下さいね。

マックス

6.　あの3･11まで飼育していたグッピー。強制避難地域により一晩だけ避難して帰宅。熱帯魚のグッピーは寒さで全滅していました。マックス

「ビビンバ」が一番馴染んでるかな？韓国料理のひとつ、朝鮮半島の混ぜご飯です。ビビンバ、ピビンバ、他にピビンパとも表記されるそうです。

ガスを使っておいしくクッキング

炊き込みピビンパ

間違いではありませんよ～。レシピ本に「ビビンバ」ではなく「ピビンパ」とあるのです。今回は、野菜もたっぷり入るピリ辛炊き込みごはんのご紹介です。お好みで辛さと甘さを調節して調理してみて下さいね＾＾

●材料（作りやすい分量）

米	2カップ → 洗ってざるにあげる	
牛ひき肉	80g	
豆もやし	1/3袋 → さっと洗う	
にんじん	1/3本 → 3cmに長さにせん切り	
にら	1/3束 → 2cmの長さに切る	
卵	1個	
A 混ぜ合わせ 水を加えて 2カップにする	コチジャン、酒	各大さじ2
	みりん、しょうゆ	各大さじ1
	みそ	大さじ1/2
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	にんにく（すりおろす）	1/2片
ごま油	小さじ2	

●作り方　材料入れて「コトコト煮込むだけ」レシピ（堤 人美）より

1、具材を炒める
なべにごま油を熱し、ひき肉を中火で1分ほど炒める。ほぼ色が変わったらもやし、人参を加えてさっと炒め。米も加えてさっと炒める。

2、調味料を加えて炊く
水を加えて2カップにしたAを加え、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にし、12～15分ほど炊く。

2、仕上げる
炊きあがったら火を止めて10分蒸らし、にら、好みでコチジャンを加えて卵を割り入れ、さっくりまぜる。

＊蒸らすタイミングでにらを入れると、にらはしんなりします
＊おこげをつけたいときは、ここで火を加えるなど工夫を♪

フライパンひとつでできる

簡単クッキング♪

フライパンで上手にご飯が炊けるのかな？自信ないなぁ～とめずらしく不安そうなマックス。と言うのも、キョウちゃんにはたくさん食べて欲しいと倍量の仕込をしたものの、フライパンひとつでは収まりませんでした。

そこで、急いで土鍋も取り出しアタフタと目分量で半分に分けて炊き込む様子を見ていたぱわふるが、「あ～あ～、出たよー！」と、早くもここで★★★の可能性は消えましたね～。「でも、においはいいぞ」、「うん！確かにおいしそうなにおいだね」と、お腹が空いていたのか、少しは期待が残っている様子でしたが・・・

結果はご覧の通りでしたが、ご飯の少し水っぽさが残る食感が気になったところがマイナスポイント。皆さんは、ここを工夫して調理してみてください。フライパンでもちゃーんと出来ます！ところで、おかずに付け合せた梶田精肉店さんの鶏の唐揚げを食べて、「から揚げを入れたら＋0．2アップ！」と言ったのは誰でしょう～。

試食した人	今日の料理は★いくつ？（最高得点 ★3個）
社長 （2．5）	★★½ もう少し辛味があってもいいかな。味はいいから、ごはんの水分と固さ加減では星3になるよ。
キョウちゃん （3．0）	★★★ 辛くないんで、自分は星3です。汗っかきの自分には、ちょうどいいです。
ぱわふる （2．3）	★★½ おいしいんだけど、食感がね。適当な目分量で二つのなべに分けてたし・・・レシピ通り忠実に作ったら、もっとおいしいんだと思う。
マックス （2．3）	★★½ ごはんの食感が少し水っぽかったからね～。少し火を加えておこげを作ってもいいかもね＾＾

7．フライパンひとつでできるシリーズは、オール★★★欲しかったなぁ。でも、これって何回か作ってみたら「石焼きビビンバ風」に出来ないかな？

白戸三平のマンガ「サスケ」は、アニメ化されて大人気でしたね。「真田丸」ではどう描かれるのか、楽しみにしています。　社長

社長のちょっと長いコラム

『「月9」と「真田丸」』

昨年はテレビをあまり見ませんでした。一昨年も以前ほどは見ていません。テレビと共に人生を生きてきた昭和世代のひとりとしては、テレビを見ないことにけっこう努力がいりましたが、2年くらい経って慣れてきました。それまでは贔屓(ひいき)の番組がいくつかありました。ところが録画機を持っていないものだから、夜は目当ての番組に合わせて何か食べたりお風呂に入ったりというスケジュールを立てていました。これが面倒くさくなったのが、テレビを見なくなった理由です。

「贔屓の番組を持たない」、「見たいときだけ見る」というふうにすると何だか自由な時間もふえた気持ちになり、これはいいなあと思っていたところでした。ところが、今年に入ってふたつも見たい番組ができてしまいました。残念なのですが、これが面白いので仕方がないのです。

一本目。NHK大河ドラマ『真田丸』。初回放送後から、これは面白いという評価を目にしていたので、いかん、絶対に見たりしないぞと固く心に決めていたはずだったのですが・・、3週目から見てしまいました。三谷幸喜にやられました。堺雅人演ずる真田幸村も嫌いではないのですが、なんといっても昌幸役の草刈正雄がサイコーです。

若いころは単なる二枚目俳優だと思っていましたが、年を重ねてこんなに味のある役者になっていたんですね。知りませんでした。

いずれ昌幸は亡くなるでしょうが、その後もこのドラマを見続けるだろうかと思うほど草刈正雄が魅力的です。佐助役の藤井隆もわたしは好きです。それにしても草刈正雄さん、昨年息子さんを亡くされているんですね。さぞ辛かったことでしょう。

二本目。月曜九時『いつかこの恋を思い出してきっと泣いてしまう』。60才に近づいたオヤジが、好きで毎週楽しみに見ているというにはかなり勇気のいる番組名です。しかしですね、このドラマ良いんですよ。北海道から家を飛び出すように東京に出てきて、介護施設で働いている女主人公。過酷なのに決して高くない報酬と、いつ契約を切られるかわからない労働条件の中でひたむきに働いています。よく取材した脚本だと思います。男主人公は、祖父がだまし取られた土地を買い戻すために東京の小さな運送会社で働いています。当たり前ですが、そんなお金が貯まるはずもありません。このふたりを中心として、取り巻く若者たちの日常を描いていくのですが、「機会」に恵まれた者と恵まれない者の落差を、ドラマは見るものに伝えてきます。この過酷さは戦後昭和世代があまり知らないものです。

主人公役の高良健吾、良い役者ですよね。でもこちらのドラマも、脇役がいいんです。運送会社の屈折した先輩・佐引を演ずる高橋一生がすばらしいです。じっちゃんの様子を見に会津に行ってきたい、休みをくださいと頼む主人公とのやりとりの場面。

「そんなに帰りてえか・・・・。
ずるいなあ・・・・お前だけ。」

このときの高橋一生さんの名演技、ずっと忘れないでしょう。

さのぱわふる日記

せっかく減量に成功し喜んでいたのもわずか、1～2ヶ月弱。

息子の結婚式までには頑張って痩せようという目標があったので自分に甘い私も努力していたのですが、終わった途端ウォーキングもあれから一度もせず、食べたい物は食べ放題、毎日のように悪魔達が私に美味しいものを差し出すという状況。

3月になってからは、お雛様だ、誕生会だ、ホワイトデーだと大好きなケーキの波が私を襲う。みなさん、どうなるかはお分かりですよね～。

毎日、明日からダイエット開始すると言っては、また明日からと伸ばし、スタートする気配なし。

冬も終わり、春になるということは薄着になっていくということ。

このままではいけない。

さ～、心を入れ替えて頑張れ私！

でも、ダイエットは私ばかりではなく、うちの社長も密かにしているのです。

先日も温泉で総会があり、その時に着て行くスーツがキツイと大騒ぎ。

私達のように体に服を合わせるのではなく、服に体を合わせるという涙ぐましい努力をする社長。

「恭平、今日から食事制限をするから昼飯は付き合えないぞ」と言って昼食を軽く済ませながら、夕方になるとお腹ペコペコで何かをつまみ、「大丈夫、夜は食べないから」と言い訳。

総会に行く朝、自慢げな顔をして「余裕でズボン履けたから！」と出かけて行きました。

あ～。

早くダイエットシリーズを終わりにしたいのですが、このお話しは、永遠と続くことでしょう。

発行　株式会社マルセイ
灯油・プロパンガス販売・機器修理
廃棄物収集運搬・暮らしのサポート事業
夏季期間（4月～9月）定休日：日曜・祝祭日　営業時間　8:30～6:00　土曜3:00

編集　おはなし家（マックス）　　発行部数　3500部
【Emailアドレス】　marusei.gs@gmail.com
【マルセイブログ】　「マルセイブログ」で検索してください
〒057-0005　浦河町東町うしお１丁目９－３
TEL　0146－22－5123

8.　ダイエット仲間に私は書かないの？と聞いたら、あなたはとっくに仲間から外れてますから！とぱわふる。そうかな？仲間だよね。^^　マックス