

Vol.56

# まるとみ新聞

newspaper  
'17 Oct.

発行所  
北九州市若松区本町 1-1-33  
丸富産業（若松区役所前）  
TEL.093-751-1081

すまい<sup>de</sup>スマイル  
29年10月号

住まいの

雑学



## ミニマリストって？

シンプルは  
暮らしの理想

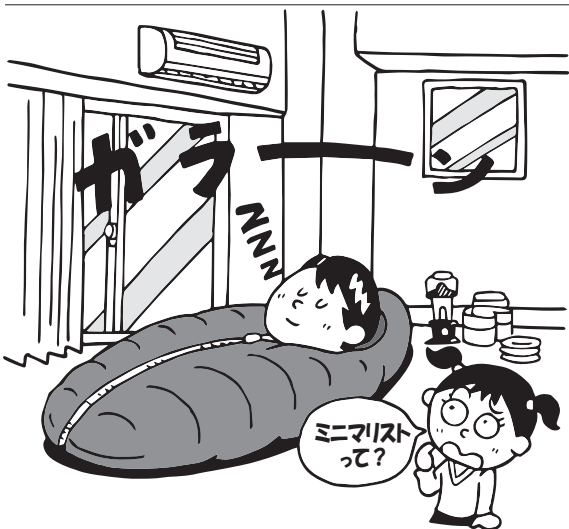
持ち物がスリッパと靴ひもとって  
それじゃフーテンの寅さんだよ。



家の中の不要なものを捨て、モノへの執着から離れて身軽に暮らすという考えは、2010年に「断捨離」という言葉が流行して以来、すまの整理術の主流となっています。

断捨離はもう古い？

断捨離はもともとヨガの行法である断行・捨行・離行を応用したもので、ただの片づけ術ではなく、人は「モノへの執着を捨てる」ことでストレスから解放され、暮らし方や生き方が変わることができる、という人生指南のよう



うなもの。なので近年ではその身軽さがクセになったのか、限界までモノを捨て去り、究極のシンプルライフを送る「ミニマリス

ト」（最小限主義者）が増えているようなのです。  
ミニマリストはチャレンジャー  
では、最低限の持ち物がどれくらいかという、極端な例では家具・家電がほとんどなく、布団も寝袋、キッチンもキャンプ用品程度など、とにかく部屋が殺風景です。なかにはスリッパと靴ひもとだけという強者もいますが、そこまでいくとちょっとやり過ぎな気がします。

日本人には  
マネできない

ところで、ミニマリストはアメリカ発祥のライフスタイル。本来はお金持ちがモノをたくさん持つことに虚しさを感じ、少しだけ上質なモノだけを持つという生活スタイルが確立されました。  
日本の節約型ミニマリストとはちがいで、お金がたっぷりあるのに必要なものは買わず、不要になれば捨てるのがアメリカンミニマリスト。もったいない精神が染み込んだ私たち日本人にはちょっとマネのできないライフスタイルのようです。

豆腐はご存じのよう、大豆の絞り汁（豆乳）にがりを加えて凝固剤を加えて固めたもの。木綿の布を敷いた型に豆乳を流し込み、重しをして水分を切ったものが木綿豆腐、濃いめの豆乳をそのまま固め、水分を残して柔らかく仕上げたものが絹ごし豆腐となります。

木綿豆腐の布目模様は型に敷いた木綿の布目がついたものですが、絹ごし豆腐は絹を使っているわけではなく、なめらかな食感を絹のよう

と表現しただけ。栄養面にもちがいがあって、木綿豆腐は製造過程で圧縮するぶん、たんぱく質や脂質、カルシウム、鉄分、ビタミンEや食物繊維などの栄養素が豊富に残っている

のが特徴。とくにカルシウムは絹ごし豆腐の約3倍、ビタミンEは約2倍含まれています。一方、水分と一緒に流れ出てしまう水溶性のビタミンB<sub>2</sub>やB<sub>6</sub>、カリウムなどは多いですから、食感だけでなく、それぞれの栄養成分で使い分けるといいかもしれません。



木綿豆腐と絹ごし豆腐

栄養のちがいはあまり考えたことがなかったな。



な香りのスパイス。英語圏ではコリアンダーですが、タイではパクチー、中国では香菜（シャンツァイ）と呼ばれます。そう、いま巷で大人気のあのパクチーのことです。

日本では種子（や葉）を乾燥させてパウダーにしたものをコリアンダー、生葉をパクチー、香菜と呼び分けていますが、それぞれ欧米料理やエスニック料理、中国料理とともに別々に日本に入ってきたからだといわれています。

トコロ  
変われば

冬が来る前の大仕事  
イギリス

家を長持ちさせるための努力はもと日本人も見習いたいね。



イギリスの家といえは古いレンガ造りの建物が思い浮かびますが、これはイメーシだけでなく、実際にイギリスで購入される住宅の89%が

中古住宅で、その平均耐用年数は141年（日本はたったの30年！）といえます。から、本当に多くの人がごくふつうに古い家に住んでいるわ

設備や配管の交換など、住まいの不具合は自分たちで手入れをするのが当たり前。ただし内装はなんとかなっても、外装となるとそう簡単ではありません。とくに壁はレンガでも窓枠は木でできているため、数年おきにペンキの塗り替えが必要。それが2階や3階の窓となるとやはり、塗装業者に頼むことになります。



ペンキを乾かすためにしばらく窓を開けておかなければならぬので、みんな寒い冬が来る前にこの作業を済ませたがり塗装業者は大忙し。

玄関ドアや庭の鉄柵やら、あちこちでペンキ塗りに励む姿は、冬が来る前のイギリスの風物詩なのです。

これって  
建築用語



最近ばかりでもない、あまり使われないけど、知らない人が多いんじゃないかな。



■子ばかりが（かすがい）とは、ホッチキスの芯のよう「コ」の字のかわちをした大きな釘のこと。2本の木材に打ち込んでつなぎ合わせたり、補強したりする金具ですが、仲が悪くなった夫婦

でも、子どもへの愛情が縁をつなぎ止めるということから子どもをかすがいにたとえているわけです。この言葉を庶民に広めたのは、江戸時代末に人気を博した落語家、春風亭柳枝の創作落語「子別れ」

かもしれません。大酒飲みで遊び人の大工・熊五郎と、熊五郎の女遊びに愛想をつかして家を出た女房が子どものおかげで復縁するという人情断で、今もアレンジされながら演じられています。



日本三大秘境と言われる宮崎県の椎葉村にグループで行って来ました。平家の落人と追手方の源氏との心温まるお話を聞くことが出来ました。川を流れる水の音が印象的でした。