

※この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ
限定してお送りしています。

寿楽だより (第20号)

H28.3.1



店主 甲斐田 功
割烹 寿楽 仕出し
(☎ 0957-53-6181)

「江戸しぐさ」その②

お金や物に頓着せず「お互い様よ」と助け合う。

260年間、内乱一つ起こさずに平和を維持し続けた江戸時代。

今その心と文化が見直されている。

「町が清潔」「人が親切で正直」「女性も読み書きできる」「お金や権力があっても驕らず貧しくても卑下しない」「本当の平等精神が浸透している」幕末に江戸へ来た外国人が口をそろえてほめています。

誰もが気持ちよく生きるために考えられた「江戸しぐさ」

- ・ 雨の日すれ違う人に水がかからないように傘をかしげる「傘かしげ」
- ・ 初対面の人には年齢、職業、地位を聞かない「三脱の教え」
- ・ 儲ければ何でもいいは人倫の道にはずれた恥
- ・ ゴミは捨てない。水源地の木は切らない。 などなど

「アー」「オー」うがいでのどから口臭予防

口臭の原因であるバクテリアは、口の中だけでなく実は喉にも存在します。

そのため、口臭予防のためには「うがい」が効果的。朝起きたら「アー」「オー」と交互に声を出しながら、20秒×3セットのうがいを行いましょ。

3月 旬のメニュー (1日10食限定 1,350円+税)



春ご膳

- ・ 春ヤサイの天ぷら
- ・ 刺身
- ・ 茶わん蒸し
- ・ 小鉢
- ・ ふくさ寿司
- ・ みそ汁

福岡食肉市場を見学してきました。

一頭の牛を屠殺して皮を剥いで内臓を出し枝肉にするまで30分弱

- ・ 国産牛、外国産牛とは原産地表示
- ・ 和牛とは品質表示 (黒毛和種、褐毛、日本短角、無角)
- ・ 等級はA・B・C、1~5 (最上級はA-5、最下級はC-1)

※牛は骨など処分しますが、豚は骨や足、耳まですべて使います。

- 肩** やや堅めの肉質で色が濃く、カレーやシチューなどの煮込み料理に使うと良い味が出ます。
- 肩ロース** 肩より脂肪とうまみが多く、焼肉や生姜焼きなどに。
- ロース** 脂肪がのって柔らかく、薄切りはしゃぶしゃぶ、厚切りは豚カツやポークソテーなどにおすすめ。
- ヒレ** 最もきめが細かく柔らかい高級部位、豚カツなど油を加える料理に。
- バラ** 脂肪が多くコクがあり、塊は角煮や煮豚などの煮込みに、薄切りは豚汁や炒め物などに。
- スペアリブ** 骨付きのバラ肉で、煮込みやオープン焼きに。
- もも** きめが細かく脂肪が少なめで、厚切りは豚カツに、薄切りは煮物などに使うとよいでしょう。

楽しい、嬉しい、幸せ！ハッピーオーラが人を惹きつける。

一番身近な存在である自分を受け入れられない人が他人を受け入れることはできないし、自分も他人も愛せない人が他人から愛されるようになるわけがありません。反対に、自分大好き人間はおのずと「愛されキャラ」になることができます。

自己肯定している人は人生に積極的になれるという心理実験データがあり、積極的に取り組めば人生はうまくいくもの。実際、「私はできる」と思えば新しいことに飛び込む勇気がわいてくるし、自分がしていることに誇りが持てる。充実の毎日に感性も元気になり、小さな楽しみにも心が躍るように。幸せ感の高い人生を送っていれば、人にも優しくなれます。そして、そのハッピーな心は雰囲気や表情となって表れる。

人は楽しいことに引き寄せられます。幸せ！楽しい！嬉しい！自分大好き！人も大好き！ハッピーオーラを振りまいているあなたに自然と人が寄ってくるはずですよ。

あいさつ大使平岡さん (西日本新聞より)

朝、校門前であいさつを始めて半世紀、全国3,600校の小中学校に出向いている。

あいさつの四つのS

- ① ストップ (挨拶は立ち止まって)
- ② スマイル (笑顔を絶やさず)
- ③ スパーク (はじけるように明るく)
- ④ スピード (相手より先に声を出そう)

これに人を救う心が加わって初めて良い形になる。