

こがねや通信

# ゆかり野

第36号

ゆかり野とは、  
小誌が人と人のご縁(ゆかり)を大切にしたい、  
という弊社の願いを表しています。



特集

「酢たまねぎで

健康アップ！」

◎心を育てるこども仏教塾

ひとがいやがることをしない

◎特別企画

第6回

お護摩と精進料理を味わう会

◎アタマの体操クイズ&抽選プレゼント



# 酢たまねぎで健康アップ!!

疲労回復

血行改善

糖尿病予防

どこの家庭にも常備してある「たまねぎ」。  
かんたんに作れて冷蔵庫で常備できる  
酢たまねぎの料理を紹介します！



- \* 保存は冷蔵庫で1～2週間
- \* ドレッシングにも活用可
- \* 1日にしょうゆ皿1杯分が目安です。

## ◆「酢たまねぎ」の作り方

### 材料

- たまねぎ……………3個(600g)
- りんご酢……………500ml  
(市販のらっきょう酢を使ってもOK)
- 塩……………少々



1 たまねぎは皮をむいて上下を切り落とし、芯をのぞく。縦2等分してから、薄切りにする。



2 1をザルに入れ、塩をふって20～30分ほどおく。



3 水で軽く洗って塩分を流し、手で水けをしぼる。※必要な成分が流れないように水洗いはさっと。



4 3をビンに入れ、りんご酢を注ぐ。冷蔵庫に入れ、3日ほどおけば完成。好みでハチミツを少量加えると食べやすくなる。



# 酢たまねぎを使った簡単レシピです

## 酢たまねぎ豆腐



### ◆材料(2人分)

- 豆腐……………1丁
- 酢たまねぎ……………400g
- 青じそ……………2枚
- 調味料少々(かつお節・オリーブ油・しょうゆ)

### ◆作り方

1. 豆腐は2つに切り、器に盛る。  
青じそは細切りにする。
2. 1に酢たまねぎを汁ごと乗せ、オリーブ油・しょうゆを回しかける。
3. 青じそ・かつお節を乗せる。

## アジの南蛮漬け



### ◆材料(1~2人分)

- 小アジ……………10尾程度
- 酢たまねぎ……………100g
- ピーマン……………1個分
- 調味料  
しょうゆ・はちみつ……………少々  
赤とうがらし……………1本  
小麦粉……………適量  
サラダ油……………適量

### ◆作り方

1. 小アジは一口大に切り小麦粉をまぶす
2. フライパンに1cmほどサラダ油を入れ、中温に熱する。  
1の小アジを入れカラリと揚げる。
3. バットに2を入れ、熱いうちに酢たまねぎを汁ごと加える。
4. ピーマン・しょうゆ・はちみつ・赤とうがらしを加えて軽く混ぜ、  
10分以上置いて味をなじませる。

## ◆たまねぎの3つの抗酸化成分!!

### ●目にしみる成分「硫化アリル」

たまねぎの辛みのもとであるこの硫化アリルには強力な抗酸化作用があり、血管の老化を防ぎ、発がんを抑制すると言われています。また、血中脂肪を燃焼させてコレステロール値を改善する効果や、強い殺菌作用による風邪の予防、ビタミンB1と結びついて疲労回復などの効果もあります。

### ●活性酸素のお掃除屋さん「ケルセチン」

たまねぎの成分で特に注目したいのがこのケルセチンです。悪玉コレステロールの酸化防止や、血液の流れを良くして血栓ができるのを防ぐ力が、心臓病のリスクを低減させると考えられています。

### ●活性酸素を退治「グルタチオン」

グルタチオンとは、たまねぎの甘みの成分です。もともとヒトの細胞内にも多く含まれています。強い抗酸化力があり、細胞や血管の老化を引き起こす活性酸素の働きを妨げ、過酸化脂質が作られるのを抑え、がんや生活習慣病を防いでくれると期待されています。



心を育てる

こども仏教塾

子どもたちに知ってほしい「本当に大事なこと」を伝える  
お釈迦さま(ブツダ)の言葉を紹介します。

自分が

されたくないことは、

きみも人ひとにしては

いけないよ





## 人がいやがることをしない

友だちからわる口を言われたり、いじわるされたりしたら、かなしくなるよね。同じことをきみがだれかにしたら、その子もすぐかなしい思いをするはずです。

うそをつかれたり、ぶたれたり、ほかの人からいやなことをされるのは、みんなきらいなのです。きみが、だれかにされて「いやだなあ」と思うことは、みんな「いやだなあ」と思います。だから、「自分がされたくないことは、人にもしないこと」。ブツダはそう教えています。自分がいじわるされたからといって、くやしくて、ほかの人に八つ当たりしてもいけないよ。

ブツダは、わが身にひき比べて(自分の身に起こることを考えて)、暴力や争いによって人を傷つけることをやめよ、とくり返し説いています。もし、言葉によるいじめや、友だちへのいじわる、乱暴なふるまいが見られたら、「自分がこんなことされたら、どんな気持ちになる？」と子どもに問いかけて、相手の気持ちになつて考えること、「思いやり」の大切さを子どもたちに伝えましょう。

“人生を心安らかに幸福に生きるための知恵”として仏教の考え方が見直されてきています。お釈迦さま＝ブツダのことばには、現代の子育てに十分応用できるたしかな教え・正しい知恵が詰まっています。 「ブツダがせんせい」宮下真 著(永岡書店)より

こがねや石材特別企画

# お護摩の体験と 精進料理を味わう会

第6回

お護摩修行では、煩惱に見立てた護摩木を燃やし、心の汚れなどを焼き清めてくれます。願いごとが書かれた護摩木は、燃えるとその煙が仏様に届くといわれています。

ご好評につき、第6回めの開催です。  
ミシュランガイドで紹介され、  
多くの参拝者が訪れる高尾山薬王院にて  
お護摩修行と精進料理を  
お楽しみいただけます。



開催日 平成28年11月16日(水) ※雨天決行

参加費 4,000円  
〔お護摩料  
精進料理  
ケーブルカー往復運賃〕

※現地までの交通費は各自ご負担下さい。

申込方法 〔代表者のお名前・住所・電話番号・年齢と  
参加者全員のお名前・年齢〕をご記入の上、  
官製ハガキまたはFAXでお申し込みください。  
締め切り：9月30日当日消印有効

■〒184-0013

東京都小金井市前原町4-12-30

こがねや石材株式会社

〔お護摩体験係〕

■FAX：042-385-0210

集合場所 高尾山ケーブルカー前広場

(京王線 高尾山口より徒歩5分)

10時集合→12時30分よりお護摩修行→

13時昼食→14時解散予定

(集合から薬王院での解散までこがねや石材  
の社員がご案内致します。お食事の後、現地  
解散となります。)

募集人員 30名

※抽選の上、当選者にはご連絡させていただきます

※初めてお申し込みの方を優先させていただきます

お問い合わせ こがねや石材株式会社 042-385-1121

こがねやから…



## ～ご家族でお墓参りを～

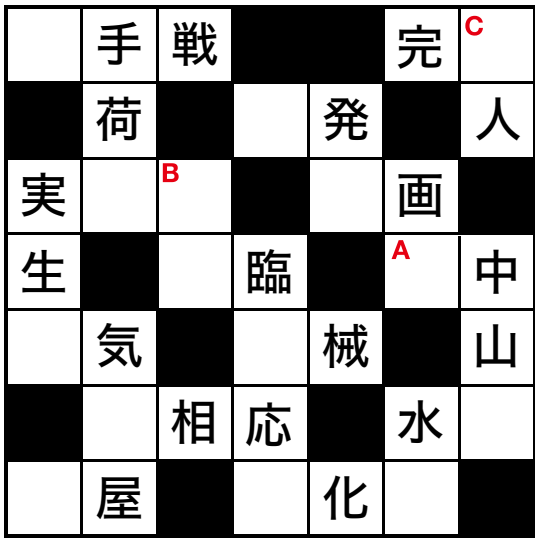
子どもたちは、周りの大人をお手本にして育ちます。  
ご先祖さまに手を合わせ“祈る”行為は、慈愛の心を育て  
見えないものへの感謝に繋がります。  
お墓参りやお仏壇に手を合わせる機会をお子さまと一緒に  
持たれてはいかがでしょうか。





# 脳の体操

今回の出題は漢字クロスワードです。



**ルール**  
タテ・ヨコに意味のある熟語になるように、空欄に右の漢字をひとつずつ当てはめてください。

前号のクイズの答えは **A** 一 **B** 蓮 **C** 托 **D** 生

たくさんのご応募、ありがとうございました。

正解者の中から  
抽選で!

## ・高尾山開運日めくりカレンダー

25名様に  
プレゼント



毎日標語が変わります。

A  B  C

### <応募要項>

●官製はがきに、答えA~Cを書いて、以下①・②を明記の上、右記住所までご郵送下さい。

- ①「ゆかり野」または弊社へのご意見、ご感想  
②郵便番号・ご住所・お名前(フリガナ)・電話番号

- 締切/平成28年10月10日(当日消印有効)  
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- お送り先: 〒184-0013  
東京都小金井市前原町4-12-30  
こがねや石材(株)  
ゆかり野アンケート係

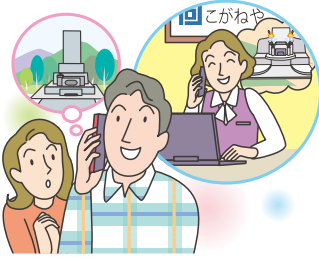
### 表紙のこぼし 国境のない世界 群馬直美(葉画家)

「この木の最大の特徴は…」と公園のおじさん。「枝と柄のつけ根。普通、この部分にくびれがある。だけど、ハクサンボクにはそれがない」と聞いてつけ根を凝視する私。…ホントだ! 枝と柄の国境? がない! ポキリ、ひと枝。国境のない世界を手に入れたぞ!

『描く作品の題材は群馬さんが直接手に触れた植物たち。小さな植物たちとの出逢いとその類まれなる優れた感性により、群馬作品が生まれ続けています。』(ゆかり野 編集部より)



# お客様の“困った時”にお気軽にご相談下さい



仏事のご相談



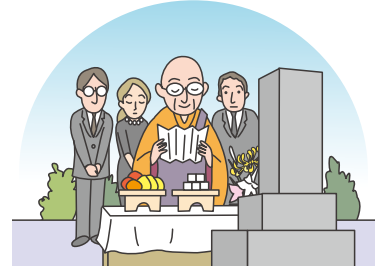
寺院・霊園のご案内



墓所・墓石工事・免震・リフォーム工事



僧侶・神官の手配



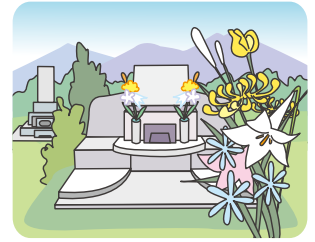
ご納骨・改葬・墓前法要



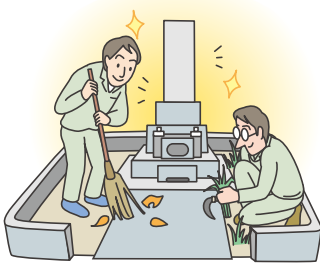
ご会食



追加刻字・クリーニング



ご命日の供花



植木手入・年間掃除



ご葬儀



仏壇・仏具・位牌

お知り合いの方の「ご紹介キャンペーン」を行っております。

**全優石** 全優石認定店

**石産協** 加盟店

創業80年



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可(般23)第41587号

**こがねや石材株式会社**

仏事・墓石相談窓口



**0120-37-1121**

<http://www.koganeya-148.com>

[office@koganeya-148.com](mailto:office@koganeya-148.com)

〒184-0013 東京都小金井市前原町4-12-30  
TEL.042-385-1121 FAX.042-385-0210

こがねや石材

検索

葬儀相談窓口  
(24時間受付)



**0120-45-6444**

(葬儀企画・施行 / (株) あい)