

マネーとマナー 暮らし耳より情報

- 今回のマネーのテーマは
理想的な支出割合の考え方・お金は「生き物」という考え方
- 今回のマナーのテーマは
お箸の話、お箸についている「帯」はどうやってとる？

● マネーのお話 ●

私たちは、日々いろいろなことにお金を使って生活していますが、そのお金はどのようなものに使われているのでしょうか？

理想的な支出割合が、消費70%、浪費5%、投資25%といわれています。この「消費」「浪費」「投資」とは、どのような定義なのでしょう？

「消費」とは、生きていく上で最低限必要になる出費「使ったお金 = 価値」になります。

どう頑張ってもゼロにすることはできませんがこの消費への支出は、小さな節約の方法を駆使して減らすことができます。

「そもそもその消費が、これから説明する浪費になっていないか？」定期的に見直すことも必要です。

「浪費」とは、支払ったお金よりも将来に渡って得る利益やメリットが少ない支出のことです「使ったお金 > 価値」になります。

必要以上の贅沢や賭け事などはもちろん、自分への投資のつもりでジムや習い事に申し込んでみたけれど、途中で通わなくなってしまったなんて場合も、結果として浪費になります。

浪費は5%が基準となっていますが、できる限り0%に近付けるようにすることが重要です。

「投資」とは、将来的に資産を増やすために、現在の資産を投下することです。「使ったお金 < 得られる価値」になります。

自分の知識や能力、財産を向上させるために使う出費と言えます。使ったお金以上の見返りが後々に期待できる支出を指します。

月に1回美味しい物を食べてモチベーションを保つことも、投資の一部なのですが・・・今は自粛中なので、普段できなかったことをに投資するのもいいかもしれませんね。

「お金は生き物だ」と考えている人は「投資」の比重が大きく、そうでない人ほど、ここの比重がかなり少ない傾向にあります。

● マナーのお話 ●

皆さんは日本料理を食べに行ったとき、箸袋に入っているお箸ではなく、真ん中に紙が巻かれたお箸に遭遇したことはないでしょうか。

実はあの紙は「帯」といってお箸がばらばらにならないように巻かれているのです。



このお箸を
利久箸と
呼びます。

そして、その帯のはずしかたに、マナーがあるのをご存知ですか？

あの紙は絶対に破ってはいけないんですよ！

何故なら、あの「帯」と呼ばれる紙を破くと、そのお店とは縁を切りますという意味があるのです。食事をする前から、お店と縁を切っちゃったら大変ですね^^

なので、まず右手でお箸を持ち上げ、次に箸を左手で下から支え、左手のお親指で帯の上側から抑えます。次に右手で、箸を一本ずつ右側に抜いていくのがマナーなんです。そして、抜いたお箸は箸置きに置き、帯の紙はお盆の外の左側に置いておくと、仲居さんが持って行ってくれます。

編集後記

最後までお付き合いいただきありがとうございます。新型コロナウイルスにより、当たり前の日常が当たり前でないことに気づかされ、今あるもの全てに感謝するということを改めて感じております。Re楽通信を作ろうと思うきっかけにもなりました。これからも皆様によりよい情報をお届けしてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



2020.05 創刊号

Re楽だよい



今回の内容

1. 店主と女将のよもやま噺
2. 今が旬「あいなめ」
3. 美容と健康のお話し



4. Re楽'S Kitchen ～筑前煮～
5. 和食マナー講座のご案内
6. お持ち帰りのはじめました
7. マネーとマナーの話



店主と女将のよもやま噺

店主: 今月からRe楽通信が始まります。皆様よろしくお願いいたします。

女将: 宜しくお願いいたします。

Re楽通信の中でも、このコーナーは店でお客様といろいろなお話をしたときに、皆さんがへーと思われたことや、大将のうんちくを語るコーナーです。

また、皆さんの質問にもお答えしていきます。

では、今回は創刊号ということで、張り切っていきましょう！と言いたところですが・・・

店主: 皆様、新型コロナウイルスによる影響はいかがでしょうか？私もこの業界50年、商売して22年になりますが、今までにない経験をしています。

女将: ほんと、リーマンショックの時とは比べものにならないくらいひどいですね。

店主: しかし、お客様が「だいじょぶか～生きてるか～」と確認のお電話をくださったたり、「コロナが落ち着いたら、みんなで行くわなー」とご連絡をくださったたり、本当に素晴らしいお客様に囲まれていることを実感しました。

女将: 本当やね、皆様も大変な時に、心から心配してくださるお客様に恵まれて本当に有難いです。

逆に自分たちは何ができるのか、どうお返しできるのかを考える機会になりました。考える時間はたっぷりあるので（笑）あかんけど・・・

店主: そやな。このコロナ騒動で失ったもの考えるよりも、得たもの考えると自然と見えてくるものがあるなあ。やっぱり人やな～人。

女将: お客様お一人お一人の顔を思い浮かべるだけで涙がでる・・・

店主: オイオイ！何泣いてんねん・・・

女将: 大将！この難局をみんなで頑張って乗り越えましょう！

大将: いきなり決意表明か？ 忙しいな・・・

女将: 皆さんもご不便なことやご不安なこと色々とおもいますが、私たちにお手伝いできることがあれば何なりとおっしゃってくださいね。

大将: 私は料理を作ることは得意なので、料理に関してのご要望があれば、何でもしますよ！

女将: 「食から笑顔と健康を！」ですね。一日も早くコロナが収束して皆様と笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。

今が旬 あいなめ (Fat greenling) 鮎並・鮎魚女・愛魚女・相嘗



あいなめは、昔から親しまれてきた美味な魚で白身の高級魚のひとつです。コリコリとした歯ごたえと弾力があり、脂肪分と旨味が高い魚です。漢字では「鮎並」「鮎魚女」などと書きますが、これは鮎と同じように縄張りを持つことやぬめりがあることに由来すると言われています。関西や四国では「アブラメ(油目)」、北海道では「アブラコ(油子)」と呼ばれます。

これは脂がのった魚ということからとも、体表が油を塗ったようにぬめっているからともいわれています。

オスは孵化するまでの約1ヶ月間、新鮮な海水をヒレなどで循環させながら他の魚に食べられないよう保護し続けるイクメン魚だそうです。

鮮度が良いほどぬめりが強く透明感があるので、活魚の薄造りや洗いに用います。また、椀物や、から揚げなどにも料理されます。食通として知られる作家・池波正太郎の代表作「鬼平犯科帳」の主人公、鬼の平蔵こと長谷川平蔵の好物は、アイナメを辛めに煮つけたものだそうですよ(笑)



和処 Re楽

〒530-0057 大阪市北区曽根崎2丁目10-21
河合ビルⅢ 2階

TEL 06-6363-0085

美容 & 健康情報

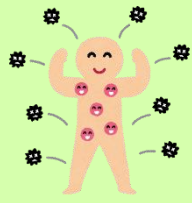
免疫力を高めよう！！その前に ～免疫の本当の意味を知ろう～



新型コロナウイルスの感染を予防するためには、人と会わない、こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒が推奨されていますが、それらに加えて免疫力を高めることが重要であるといわれています

では、そもそも免疫とは何でしょうか？免疫力を高めるとはどういう事でしょう。

免疫というと、文字通り「疫病＝感染症」から「免れる」ことで、体内に侵入しようとする細菌やウイルスなどの病原体を排除するなど、外敵から身を守る機能と思われていますが、外敵から身を守るだけでなく、免疫の働きではありません。



香川大学医学部客員教授で自然免疫制御技術研究組合 代表理事の杉源一郎先生によると、免疫とは人間が健康を維持するための大事な仕組みだそうです。

人は元気な時、それを当たり前と思うかもしれませんが、でも、健康な状態であることはつまり、体に備わっている免疫システムが、絶えず正しく稼働してくれているということ。そしてそれこそが免疫の最も根本的な働きなのです。



人が健康でいるためには、体の中の死んだ細胞や老廃物が、きちんと排除されることと、各臓器や器官がそれぞれきちんと働ける状態にすることが大切だと言われています。それをサポートするのが免疫の仕事です。

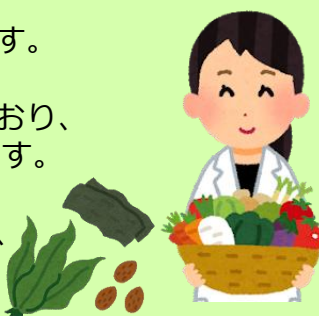
そして免疫において最も重要なカギを握っているのが、マクロファージという免疫細胞だそうです。生まれながらに備わる自然免疫の中心的存在で、これが元気でなければ私たちの健康はありえないという程重要だそうです。

免疫力が高い人というのは、マクロファージという免疫細胞が病気から身を守っており、このマクロファージをパワーアップさせるのがLPS（リポポリサッカライド）と呼ばれる成分だそうです。初めて聞く名前かもしれませんが、糖尿病や高血圧・アトピー・胃潰瘍・がん予防に至るまで、さまざまな効果を発揮する優れモノだそうです。

しかもLPSは特別な物質ではなく、身近な食品に多く含まれているとのこと。

LPSは土壌で育つ様々な微生物の成分で、土で育つ野菜や穀類に多く含まれており、それを食べることにより粘膜を通じて免疫細胞を活性化させるといわれています。

田んぼや畑、森林など土がある環境には空気中にもLPSが漂っているのですが、自然の少ない都会では、ほとんどとることができていないといわれています。



だから、健康維持を図るためには、積極的に食事から取り入れることが求められています。LPSは主に土にいる微生物の成分なため、土壌で育った穀物や野菜、豆類、さらには微生物が豊かに生息する海でとれる海藻などに含まれています。また、玄米やライムギなど精製のされていない食品に多く含まれており、LPSは加熱しても物質は残るため、普通に調理をしても良いそうです。

土で育った野菜と言えば根菜類。根菜類の料理といえば筑前煮でしょうか！！筑前煮を食べて免疫力アップしましょう。 筑前煮の作り方は次ページで



Re's Kitchen

筑前煮

お玉ひとつで本格和食 ～ご家庭でプロの味が再現できます～

◆材料（5人前）◆

- 鶏モモ肉……………1/2枚(150g)
- ゆで竹の子……………中1個100g
- 干しいたけ……………4枚
- さやいんげん……………60g
- ごぼう……………1/2本
- れんこん……………1節
- 人参……………1本
- こんにゃく……………1枚



◆調味料◆

- 干しいたけの戻し汁………1ぱい（水100ccに入れ戻し軸は取る）
- 二番だし……………1ぱい半
- 料理酒……………1ぱい
- 砂糖……………1ぱい
- しょうゆ……………1ぱい

1ぱいとは
お玉（90cc）
にすりきり1ぱい
という意味です。



◆作り方◆

- ①干しいたけは水100ccに入れて戻し、軸を取って1/4のそぎ切りにする。戻し汁は後で煮汁として使うので、捨てずに茶こしなどで江こしてごみを取っておく。
- ②れんこんは乱切りにし、水洗いして皮をむき乱切りに。切った順に酢水に入れてさらしアクを抜いておく。
- ③ゴボウは皮をこそげ落とし、1cm幅の斜め切りにし、酢水に入れてさらしアクを抜いておく。
- ④にんじんは乱切りにする。
- ⑤こんにゃくは塩もみしてから洗い、下ゆでする。味が染みやすいように茶碗の縁などでちぎる。
- ⑥ゆでた、たけのこは乱切りにする。（ゆでたけのこを使用する場合も一旦軽く下茹でする。）
- ⑦鶏モモ肉は一口大に切る。
- ⑧さやいんげんはすじを取り、塩を一つまみ入れ熱湯でサッとゆでておく。
- ⑨両手鍋にサラダ油を入れ、油に熱が通る前に鶏肉を入れて炒める。（こうすることで、鶏肉が鍋に引っ付きにくくなる）
- ⑩残りの材料を入れて軽く炒める。
- ⑪すべて合わせておいた調味料を⑩に入れる。
- ⑫沸騰したらアクを取る。
- ⑬煮汁が少なくなってきたら、鍋を上下にゆすって材料を返し、味をからませる。
- ⑭煮汁がなくなるまで煮含ませる。
- ⑮煮汁がなくなれば器に盛ってできあがり。

動画で作り方
を見ることが
出来ます



～和食のマナー講座～
次回開催は未定です。



毎回大人気の和食のマナー講座
大将の作る会席料理に
舌鼓を打ちながら、
お客様の視点、店側としての視点、
経営者としての視点、3方向からの視点で語る女将の
の講義は目からうろこの連続です。
何故その時にそのマナーをするのかを実践で分かりや
すく教えてください。リピータの方も多く、その日から、
即使えると好評です。



開催の詳細が決まればHPでご案内いたします。

～お持ち帰りが好評です～
コロナウイルスの影響で
外出するのが不安なことから、
「自宅で食べたいけど、持ち
帰れますか？」という声を多数いただきました。



お電話一本でご指定した時間に合わせて
「選べる惣菜弁当」をお作りしております。

当店の味をそのままご家庭で、ゆっくりと味
わっていただけます。

詳細はこちらから→

ご注文はお電話で
06-6363-0085

