

のいっちゃん便り

野入 仁は、友人から“のいっちゃん”と呼ばれております



こんにちは、子供の頃食用カエル捕りが大好きで、コツをつかんで沢山捕りました。実際に何匹か食べてみましたが、それほどおいしいと思わなかった野入 仁です。

10月になりました。10月といえば食欲の秋です。色んなおいしい食材が出回る季節ですね。でも、食べすぎ飲みすぎには気を付けてくださいね。

◆お彼岸の帰省

9月22日、23日のお彼岸に佐世保へ帰省しました。その前の20日に神戸から弟が出張のついでに来たので、いとこの“サー坊”夫婦を招いて飲み会をしました。そしたらこれがまた全員、飲むわ飲むわで、翌朝はおびたしい数のビールの空き缶と日本酒、ワイン、焼酎の空き瓶がありました。翌21日は弟のヨメさんが神戸から飛行機で長崎に来るといので、弟は息子から車を借りて一足先に長崎へ出発しました。



左から、サー坊夫婦・カミさん・息子・私・弟です

22日の12時頃、息子と2人で佐世保に向かって私の車で出発しました。私のカミさんは別の予定があったので同行しませんでした。途中、二丈の牧野うどん店で食事して佐世保には15時頃到着しました。前日、長崎に一泊した弟夫婦も西海橋の道の駅で仕入れたアオナとミズイカをもって到着。早速弟がさばいて肴の準備です。その日の夜、飲みながら、20日もこたま飲んで翌日なかなか起きられなかったことを言うと、弟は



弟も魚さばきは上手です

橋本マナミに似た美人のヨメさんにグチグチと叱られて、あとで「あんなことヨメに言わんでくれ！」と文句言われました。翌23日は母と弟夫婦、私と息子の5人で墓参りに行き、帰りに「食彩の里よかばい相浦」という直売所で野菜を買いました。「タマネギ100円で詰め放題」は大変お買い得で、握りこぶしより少し小さいタマネギでしたが20個位ゲットできました。その後帰路につきドエライ渋滞にはまりながらも無事帰り着きました。翌24日に弟夫婦が息子の車を返して来たあと神戸へ帰っていきまして。なんだかお酒ばかり飲んでたようなお彼岸でした。



◆油山の木の実

今月も油山のお話です。9/30(日)は台風24号が接近しておりましたが、それほど風雨は強くなかったので、いつものように片江展望台まで行きました。7:20頃展望台に到着するとなにやら長い枝打ちハサミで木をつついている人がいました。見ると梅の実くらいの大きさの木の実をカゴに沢山とって「これ、何ですか？」と尋ねると「クルミ」だと言われ、身近にありながら、これがクルミの木だったなんて初めて知りました。

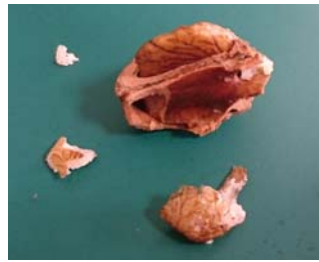


おじさんが2個くれたので家に帰って早速割ってみると中から堅い殻の実が出てきました。



中の堅い実を取り出し、きれいに洗いました。食べ方を調べると、市販のものはほとんどローストされているようですが生でも食べられると書いてありました。クルミにはポリフェノール、脂肪酸、

食物繊維をはじめ、ビタミン類、葉酸、マグネシウム、鉄、亜鉛など豊富な栄養素を含んでいるのですが、ローストすると熱でビタミン類が減少し脂肪は酸化するので生クルミの方が多くの栄養を摂取できるとのこと。プライヤーで割ってニッパーで殻を切りながら中身をほじくり出して食べると確かにクルミの味がしました。一つ気になったのは「実は取らないように」と書いた紙が木に貼ってあったことですが、取っていた人に地主さんかはどうかは聞きませんでした。



◆今月の一冊

『100%幸せな1%の人々』

小林正観著、中経出版

小林正観さんの本を読んだ

だけで、ガンが治った、鬱が治った、自閉症、引きこもり、不登校がなくなった・・・という例がたくさんあるそうです。

この世には絶対的な「幸」・「不幸」は存在しないのだから、自分の身に起こってくる現象すべてを受け入れ、幸せを認識する能力を身につければ「常に幸せを感じることができる1%の人々」の仲間入りできるとあり、その考え方が綴られています。この本を読んで私の家のトイレには蓋がないのが残念に思えました。(理由は読めば分かります。^^;)

