

“つくれる文房屋さん”の本阪賞文堂がお届けする
輝くステキな女性にささげる、ミニ情報誌です。

いどばた辞典

第268号

2025年
10～11月号
発行

回覧

いきいき
悠々
生活

10月30日は『たまごかけごはんの日』です。

みんな大好き「たまごかけごはん」

第1回「日本たまごかけごはんシンポジウム」が開催された2005年（平成17）年10月30日が由来とされています。手軽で美味しく、家庭的な温かみすら感じさせてくれるたまごかけごはンは、日本の食文化に根付いてきました。主に朝食で食べるといふ人が多いと思われまふ。新鮮な卵と炊きたてのご飯、そして少量の醤油だけで完成するもので、このシンプルな組み合わせ

わせが絶妙な味わいを生み出します。卵のまろやかさとご飯のほのかな甘み、そして醤油の風味が混ざり合うことで、独特の味わいがあります。醤油の種類や量、さらにトッピングを工夫することで、自分好みの味を追求することもできます。例えば、出汁醤油やポン酢を使ったり、ねぎ・海苔・しらすなどを加えたりすることで、新たな味わいを楽しめるのも魅力です。

また、日本各地で、たまごかけごはんを引き立てる特産品やアレンジが存在します。例えば、地元の新鮮な卵を使ったり、特製の醤油や味噌をかけたたりし、その土地ならではの味わいを演出しています。卵の産地やお米の品種が異なれば、さらに違いを楽しむことができます。



～「デジタル化」と「IT化」の違い～



暮らしの「？」を解決します！

デジタル化とIT化は、同じような文脈で使われることも多いですが、厳密には、デジタル＝ITではありません。デジタルとは、情報を整数などの数値に変換して表現する情報処理の方式のことを意味しています。身の回りの情報をコンピューターなどの機械で扱えるようにすることと考えると良いでしょう。ITとは、Information Technologyの頭文字をとった略語で、コンピューターやネットワークの技術を駆使した情報技術を示しています。つまり、コ

ンピューターやインターネットなどの通信技術を活用して、新たな価値を生み出すための技術と捉えることができます。スマホやタブレット端末、ICカード、電子マネーといった製品やシステムは、身近なIT製品の代表例といえるでしょう。「デジタル化」とは情報を数字で表せる状態にすることであり、「IT化」は、デジタル化された情報を、システムなどを活用し、目的に応じて有効活用できるようにすること…となります。



いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～注目されている「エラグ酸」～

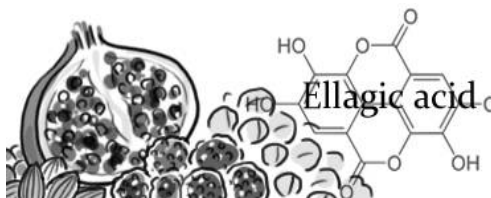
「エラグ酸」はポリフェノール的一种で、健康効果、美容効果、特に年齢を重ねた方にとっては若さを保つ効果が期待される成分として、近年注目されるようになりました。

身近な食物では、ザクロ・ベリー類・ナッツ類などに多く含まれおり、これらを朝食時に摂取することで、一日の始まりにエラグ酸の抗酸化作用を活かせると言われています。

また、脂肪の代謝を促進し、体内の脂肪蓄積を抑える働きがあり、食事と一緒に摂取することで食後の血糖値の急上昇を抑制できるとされています。

但し、効果を最大限に引き出すためには、継続的に摂取することが重要です。一度に大量に摂るよりも、毎日一定量を摂る方が有効なのです。

近年は、エラグ酸が含有されたサプリメントが多種出ているので、取り入れてみるのもおすすめします。利用する場合は、パッケージに記載されている摂取量を守り、過剰摂取を避けるようにしましょう。



今月の処方箋

平凡なことを毎日平凡な気持ちで実行することが、すなわち非凡なのである。

— ヴェルヴェ・ヴェルヴェ (フランスの小説家)



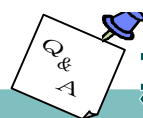
先人の言い伝え

ことわざ百選

猫が肥えれば鯉節が度せる

鯉節を食べた猫は太るが、食べられた鯉節の方は削られて痩せ細ってしまう…。ということから、「片方が得をすれば、もう片方は損をする」「一方にとっては良いが、もう一方にとっては悪い」といった状態を指しています。

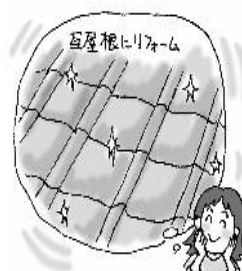
人間関係からビジネスシーンまで様々なところで用いることができますが、いずれも「世の中には、利益と損失が表裏一体になっていることが多いので、物事に取り組むときにはそのバランスをよく考えないといけない」ということを伝えていきます。類義語は「あちら立てればこちらが立たぬ」「東に近ければ西に遠い」「入り船に良い風出船に悪い」などです。



暮らしのリフォームQ&A

【Q】スレート屋根を瓦屋根にリフォームしたいです。重さなど大丈夫でしょうか？

瓦は重さがあるので、骨格・壁など家の構造や耐震面との相談になる場合があります。しかし最近では、リフォーム用に軽い瓦素材が開発されており、スレート屋根の代わりに軽い瓦を希望する家もあります。ちなみに、現在は地震などの被害を受けないために、「屋根の重さが1平方メートルあたり60キロを超える場合は壁や柱を増やす」といった耐震基準が決められています。この条件を満たしていないなら、必要な壁や柱を新たに確保することがポイントになります。どうしても瓦にこだわりたい場合は、壁や柱のリフォームも併せて要検討となります。





ポテトチップス発売50周年記念賞品と

じゃがいもが10万名様に当たる！

カルビー大収穫祭2025

「カルビー大収穫祭」は、カルビー株式会社（本社・東京都千代田区）が北海道の新じゃが収穫時期に合わせて、自然の恵みとお客様への感謝を込めて年に一度実施しているプレゼントキャンペーンです。2007 年より始まりました。

今年は「カルビーポテトチップス」シリーズが発売50周年を迎えるため、ポテトチップスの原料である北海道産じゃがいも（2kg）に加え、Aコースでは「カルビーポテトチップス」のうすしお味・のりしお・コンソメパンチのパッケージをモチーフとしたオリジナルエコバッグ（1 個）、Bコースでは「カルビーポテトチップ

ス」オリジナルデザインのお菓子ボックス（1 個）が、各 5 万名に当たります。

北海道産じゃがいもは、カルビーポテトが 10 年以上かけて開発したオリジナル品種の「ぼろしり」が贈られます。奮ってご応募ください。



カルビー大収穫祭2025

【賞品】

- Aコース…北海道産じゃがいも「ぼろしり」2kg＋オリジナルエコバッグ（1 個）…5 万名
- Bコース…北海道産じゃがいも「ぼろしり」2kg＋お菓子BOX（1 個）…5 万名

【応募方法】

応募券がついている対象商品を購入し、各コースに必要な点数・口数を集めて、下記の方法から応募してください。※詳細は、キャンペーンサイトよりご確認ください。

<はがき応募>

郵便はがき・専用はがき、キャンペーンサイトよりダウンロードしたはがきで応募

<封筒応募>

郵便封筒またはキャンペーンサイトよりダウンロードした専用封筒で応募

<アプリ応募>

「カルビールビープログラム」にて、アプリ内の情報に従って応募

【応募締切】 2025年12月8日（月）23:59

【キャンペーンサイト】 <https://www.calbee.co.jp/daishukakusai/>

【お問い合わせ】 カルビーキャンペーン事務局 フリーダイヤル 0120-070-650





美味食材を味わう

とっておき★旬レシピ

10月のとっておき★トマトケチャップが隠し味♪牛肉とごぼうの Pasta

- ① 牛肉に(A)の下味を絡める。
ごぼうはたわしなどで洗い
縦半分にして斜め薄切りにし
水にさらして水気をきる。
玉ねぎは薄切りにする。



- ② 鍋に湯2Lと
塩大さじ1を入れて
熱し、スパゲッティを
表示の時間
ゆでる。



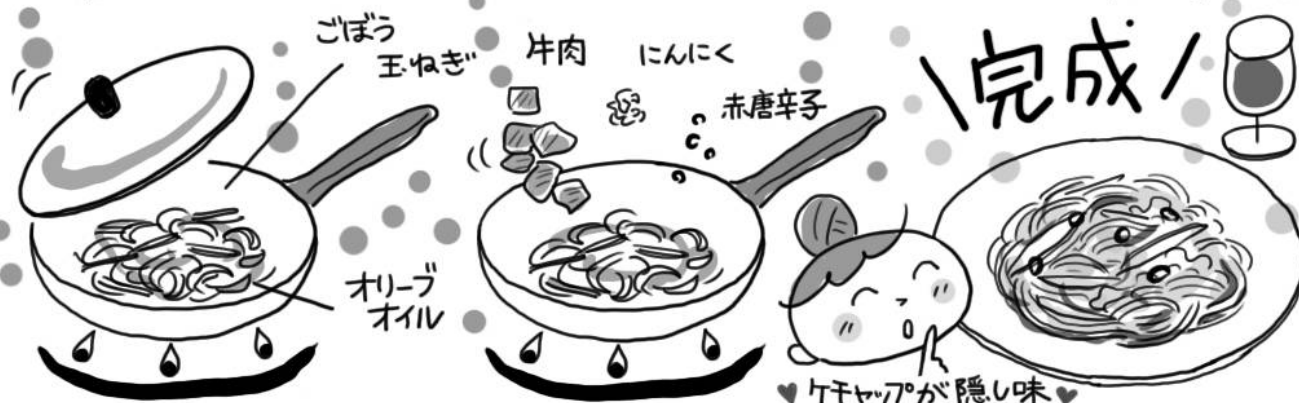
材料 (2人分)

スパゲッティ: 160g
塩(ゆで用): 大さじ1
牛肉(赤身・切り落とし)
: 100g
ごぼう: 1/3本
玉ねぎ: 1/2個
にんにく(みじん切り): 1片分
赤唐辛子(小口切り): 1/2茶匙
オリーブオイル: 大さじ1
(A) 下味
酒: 大さじ1
塩・こしょう: 各少々
(B) しょうゆ: 小さじ2
みりん: 小さじ2
ケチャップ: 小さじ1

- ③ フライパンに
オリーブオイルを温めて
ごぼうと玉ねぎを炒め
ふたをして中火弱で
蒸し焼きにする。

- ④ ごぼうに火が通ったら
牛肉、にんにく、赤唐辛子
を入れ、肉の色が
変わるまで炒め、
火を止める。

- ⑤ ②がゆで上がった
湯をきって④に入れ、
中火強に変えて全体を
ざっと混ぜる。
(B)で味を調える。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

ご存じですか？

パスタは、何も加えていないお湯でゆでると味がぼやけてしまいがちです。ゆでる際に塩を加えることで、しっかりとした下味がつき、パスタ全体に味が行き渡ります。最終的に絡めるソースとの馴染みもよくなるので、おいしく仕上がります。

また、お湯だけでゆでるよりもパスタにコシがでるということもわかっています。

塩の量は、パスタ1人前(約100g)に対して水1L、塩5～10g(小さじ1～2杯程度)が目安です。塩分濃度では、0.5～1%に相当します。今回のレシピは2人前で、約15g(大さじ1)となります。



今秋～の気になるドラマ2選

～いつの間にかハマってしまうドラマの時間～



放送前週から多くの方が...

『ばけばけ』(NHK)

放送開始(2025/9/26)の前週某日、奥さんの出身地・松江に2人で出掛けた。彼岸の墓参りのためだ。翌日、興味本位で小泉八雲記念館へ。普段なら博物館や記念館は“烏の行水”状態(?)で、さっと見てすぐ出てくるタイプなのだが、ここは違った。展示を一つひとつ見入っているうちに、気づけば1時間以上。幽霊よりも自分の集中力に驚いた。以来、ドラマ『ばけばけ』にはすっかり魅せられている。

光と影の演出、コミカルな会話の間(ま)も絶妙で、テーマソングも

心和む。小泉八雲が松江にいたのは、わずか2年にも満たないというのも意外だった。怪談と聞くと背筋が凍るイメージがあるが、静かな恐怖と優しさの混じる世界観に、どこか



近くのカフェで休憩～至福!



あの机!?もありました

懐かしさを感じるようになったのは、やはり年齢のせいだろうか。最近は部屋の影が動くたびに、「八雲先生、ですか?」とつい声をかけてしまう。

②『じゃあ、あんたが作ってみろよ』(TBS系)



アニメが原作らしいです。

「そりゃそう言いたくもなるな」と思った。軽い気持ちで視たつもりが、気付けば録画までして毎週楽しみにしている。登場人物たちの不器用なやりとりが、どこか現実に近くて目が離せない。正論と感情がぶつかるあの空気が、なんとも生々しくていい。SNSで「わかりすぎてつらい」という声が多いのも納得だ。いい歳をして、次の回が待ち遠しいなんて思う日が来るとは。

秋の夜長。朝は湯呑み、夜はコーヒークップを片手にドラマを観ていると、いつの間にか日常のあれこれも少しだけ柔らかく見える。不思議と、そんな季節である。

(記:木阪泰之)



明日はきっと良いことがある。
その日、ベストを出しきって
ダメだったとしても、
僕はそう信じ、ただ夢中で
バットを振ってきました。
悔いはありません。

■ 長嶋茂雄 ■
(プロ野球選手・監督)

元気の出る
ことだま
言霊



そうだ！常文堂！行こう！

会社名 つくれる文具屋さん(有)木阪賞文堂

◆今月のおすすめ 商品(サービス)のご案内

擦して、推して、集めて楽しめる!!
～ゴジラシリーズスタンプコレクション～



時代を超えて愛される怪獣映画『ゴジラ』シリーズをモチーフにしたスタンプコレクションです。1954年の第1作『ゴジラ』をはじめ、『キングコング対ゴジラ』『怪獣大戦争』『ゴジラの息子』『メカゴジラの逆襲』など、昭和の黄金期を彩った名場面を精巧なゴム印で再現。着ぐるみやミニチュアを駆使した特撮映像の迫力と、昭和のスクリーンが放った熱気と創造力を、手のひらサイズで楽しめるシリーズです。4シリーズ展開。(記:賞文堂スタッフ)

■スタッフ人数9名(中央店8名、白壁店1名)

★需要が減っても、金魚ちょうちん年賀状は受け付けますよ。

チラシは今しばらくお待ちください。「年賀状は文学作品だ!!!」

・モットー 『当社の商品・サービスを通じてお客様を幸せにすること!』

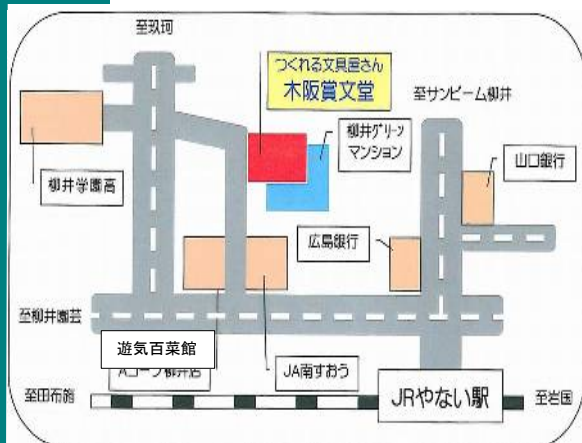
・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(柳井グリーンマンション前)

・連絡先 TEL(0820)22-0150

★ホームページ <https://sirakabe.com>

★Eメール info@sirakabe.com



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百貨館さん(旧Aコープ柳井店)近く、柳井グリーンマンション前。JR柳井駅より450㍍、車で約70秒。

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車でいける』
20台駐車OK
ですよ!ご来店お待ちしております。(木阪:記)



中央店スタッフの似顔絵です。