



## 「青い小径」

散歩していて、あるいはドライブをしていて、家と家の間や林の小径から、ちらっと海が見えるというのが好きだ。

そうして見つけた海への小径が、いまでは記憶の中にいっぱい溜った。なかには何度も通った場所もある。

そこにたたずめば、ああなんと地球は美しいのだ、とため息をもらす。海は誰れのものでもなく、みんなのものだ。荒れ狂うこともあるが、ぼくたちは海なしでは生きていけないことも知っている。人間もまた自然なので、自然の摂理の内にあることを忘れてはならない。

眼前に大きく広がる海も素晴らしいが、この小径から眺める海には細やかな人間の情感を喚起する力がある。海の優しさが風に乗って吹いてくる。美しいアカペラのコーラスのようだ。

そんな優しさが伝わればとても嬉しい。

写真・文「あさい・しんぺい」 写真家。1997年愛知県瀬戸市生まれ。早稲田大学政治経済学部中退。著書に「風の中の島々」(The Windy Islands)、「田里の映像」など。TVサンデーモーニング(TBS)にも出演。環境問題にも積極的に取り組んでいる。



ひと足 のばして...

袋田の滝 (大子町)  
日本三名瀑のひとつ。  
高さ120m、幅73m。鉄  
之介の逃亡シーンが撮  
影された。水戸駅から  
JR水郡線で約1時間15  
分、袋田駅下車。バス  
10分+徒歩10分

## 気になるご当地グルメ【黄門料理】



「黄門さま」で有名な水戸二代藩主・徳  
川光圀の食生活を、現代の味覚に合わ  
せて再現。地産地消、医食同源などが  
特色で、メニューは白乳酪や納豆しん  
じょうなど。現在は市内9店舗で提供。

写真は、千波湖畔にある和食店「とう  
りょう 粋庵」の黄門料理。3,675円 (ランチタ  
イム限定・要予約) 029-305-7560



偕楽園。日本三名園のひとつとされ、観梅の名所。現在は東西梅林など部分開園中 (好文  
亭は休館)。写真は孟宗竹林。森林浴が楽しめる穴場



第51回水戸黄門まつり  
日時 2011年8月5日(金)~7日(日)  
会場 水戸市内  
花火大会は8月5日 19:30~20:30  
千波湖畔および湖上  
(荒天時は12日に延期)



納豆の町・水戸  
便利なカップのほか、昔ながらの  
わらつと納豆も根強い人気。  
右写真は、水戸天狗納豆で知ら  
れる笹沼五郎商店の「納豆なんでも  
展示館」。水戸駅から徒歩5分



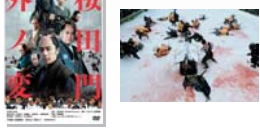
## column

### 撮影ウラ話



地元エキストラも多数出演。ハー  
ドな日程ながらも、スムーズに進  
行したそう。「茨城県は映画やドラ  
マの撮影が多いため、エキストラ  
も慣れた人が多くて制作側にも好  
評なんです」とは関係者の弁。

## 今月の作品



『桜田門外ノ変』DVD発売中 4,935円(税込)  
監督:佐藤純彌  
販売元:東映株式会社 東映ビデオ株式会社  
発売元:『桜田門外ノ変』製作委員会  
©2010 『桜田門外ノ変』製作委員会

取材・文/星 裕水 (ほし・ひろみ)  
出版社勤務を経てトラベルライター兼編集者。  
オールアウト「ご当地グルメ・名所の旅」ガイド  
http://allabout.co.jp/gm/gt/1255/



映画

# 桜田門外ノ変

## 茨城県水戸市

昨年、一本の硬派な幕末映画が公開されました。  
無名の水戸藩士を演じたのは「J・I・N・I」の大沢たかお。  
オープンロケセットが延長公開されている水戸市を歩き、  
地元の違い、夏の楽しみ方を取材してきました。



オープンロケセット。入場者はすでに20万人超えた。撮影は2010年1月~3月に実施。真夏なのに雪  
景色!?!地面には白色石灰石を細かく削った寒水石を敷き詰め、屋根には和紙を施して雪に似せている



桜田門 (渡櫓門)



関鉄之介 (大沢たかお)。水戸に生まれ、尊王攘夷運動  
に参加する。直弼襲撃後は各地を逃走するが、越後で捕  
らえられることになる



併設の記念展示館。撮影時の衣  
装や大砲のほか、水戸徳川家の  
歴史や桜田門外ノ変に関する資  
料を展示

映画『桜田門外ノ変』オープンロケセット・記念展示館  
一般公開中~2012年3月31日(予定)  
会場:水戸市千波湖畔  
時間:9時~17時(入場は16時まで)  
8月31日までは9時~18時(入場受付終了17時)  
入場料:大人800円  
問合せ:桜田門外ノ変 映画化支援の会 029-244-3941  
\*ビアガーデンに関してはお問い合わせください

■アクセス  
JR上野駅から特急「スーパーひたち」「フレッシュひたち」で  
最速約1時間5分、水戸駅下車。  
千波湖や偕楽園へはバスで約15分。  
■写真協力・観光の問合せ  
水戸観光協会 029-224-0441 / 大子町観光協会 0295-72-0285  
\*データは2011年7月時点のものです。最新情報を確認の上お出掛けください

## 後世まで伝えたい歴史を 史実と人間的側面から追って

「桜田門外ノ変」とは、安政7年  
(1860)3月の大雪の日、江戸  
の桜田門前で江戸幕府大老・井伊  
直弼が暗殺された事件のこと。この  
作品では、ペリー来航以来、開国を  
推し進める直弼が行った弾圧「安政  
の大獄」から、直弼暗殺に至るまで  
の水戸藩士らの動きを追っています。  
原作は吉村昭の同名小説。

襲撃の指揮官となった、水戸藩士  
の関鉄之介を演じるのは大沢たか  
お。直弼役には伊武雅刀、水戸藩  
主・徳川斉昭役は北大路欣也とい  
う豪華キャストも見どころです。  
実はこの映画、地元有志からの企  
画持ち込みが実現したもの。200  
9年に水戸藩開藩400年を迎え  
る記念に、日本を大きく動かすこ  
とになった出来事を映像化したいと  
熱心な活動が行われました。  
千波湖畔に建てられたオープン  
ロケセットは現在一般公開中。お  
掘端を歩くと、冒頭の壮絶な斬り  
合いシーンがよみがえります。今  
夏は桜田門内でビアガーデンを開  
催予定。ライトアップされた江戸  
の街を眺めながらの一杯はオツな  
ものかもしれません。

## 水戸藩士の足跡をたずね 納豆パワーで夏を乗り切る

オープンロケセットのある千波  
湖は、市民のオアシス。スワンボー  
トの横を本物の白鳥が通り過ぎる  
など、ほほ笑ましい風景が見られま  
す。湖のほとりには偕楽園や常磐神  
社があり、水戸徳川家や水戸藩の歴  
史を伝えています。  
暑い夏こそ、水戸特産の納豆をぜ  
ひ買って帰りたいもの。種類豊富で  
斬新な納豆料理を味わえる店もあ  
ります。スタミナアップには常陸牛  
がおすす。大沢たかおさんもロケ  
の際に味わって感動し、テレビ番組  
で紹介したほどだったとか。町おこ  
しメニューの黄門料理は、見たため  
も華やかで食欲をそそります。  
水戸は東京から日帰り圏内。少し  
ずつ観光施設も再開されています。  
観光も復興支援のひとつの方法で  
あると実感しました。

アイデアつめて、  
楽しく美味しく  
とびきり  
弁当の日

# うなぎ笹巻き弁当

ひとくちずつになっているので、片手でも食べやすいお弁当です。  
笹の葉には殺菌作用もあり、食品が傷むのを遅らせてくれます。  
ほとんどの製菓材料屋さんで扱っていますので、探してみてください。  
うなぎの他に小鯛の笹漬け、焼いた鮭などで代用もできます。



鰻蒲焼き…1/2串分  
付属(添付)の蒲焼きのたれと山椒の粉…適量  
笹の葉(大判)…6枚ほど  
炊いたごはん…軽く2膳分  
厚焼き卵…適量  
(作りやすい分量 卵…4ケ、和風だし…大さじ1、塩…少々、砂糖…大さじ1、みりん…小さじ2)  
おくら…5本  
好みのお新香(たくあん、赤かぶ、小茄子など)…適量  
夏みかん…4~5房分

- ① 卵焼きを作る。卵をボウルにときほぐし、調味料を加え混ぜる。卵焼き器を中火にかけ温め、サラダオイル少々を塗る。卵液1/4量を入れ、端で大きく混ぜながら8分通り火が通ったら手前から折りたたみ、端に寄せる。残りの卵液の1/4量を入れ、折りたたんだ卵の下に滑り込むように流し、同様に火が通ったら手前から折りたたむ。これを繰り返す。焼き上がったまま板の上に取り、完全に冷ましてから好きな大きさに切り分ける。
- ② ごはんが温かいうちにたれと山椒の粉を混ぜ、にぎり寿司のやりほどの大きさに握っておく。
- ③ うなぎは6等分し、②の上ののせ、笹の葉で三角形になるよう包む。
- ④ おくらはガクの固い部分をぐるりと包丁で切り落とし、塩茹でしてから氷水で急冷し、水気を切る。横半分に分ける。
- ⑤ 好みのお新香とともに盛り合わせる。夏みかんも添える。

料理 / 渡辺 麻紀 <http://www.makiette.com>  
写真 / 藤井 幸子 <http://www.stash-mg.com>

地球にやさしく、暮らしを彩る

手作りエコ雑貨 ⑧

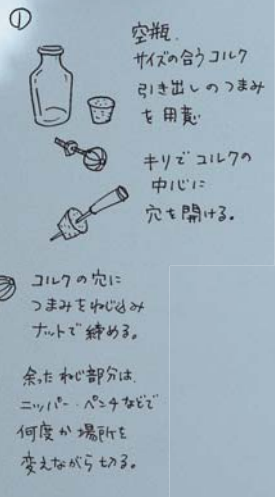
個性が出会ったとき  
キラキラとした  
ひとつの輝きになる



## 空き瓶とツマミと コルクの栓でつくる デコボトル

古い家具の引き出しのツマミ、片方取れてしまっただけ残っている…というようなとき、素敵なデザインのものならそのまま捨ててしまうのは、もったいないですね。  
コルクの栓に付けて空き瓶と合わせると香水瓶みたいに見えて綺麗です。チャームやタグをつければ、さらに可愛くデコレーションできます。

- 材料と道具
- ・ 空き瓶
  - ・ 空き瓶の口のサイズに合うコルク
  - ・ 引き出しのツマミ、ノブと付属のナット
  - ・ キリ
  - ・ ペンチ
  - ・ ニッパー
  - ・ さび止め



雑貨制作 / 副島 朗子 モノ作りの好きなスタイリスト  
写真 / 佐野 伸広 [www.sanojimusyoo.com](http://www.sanojimusyoo.com)

# 大門素麺

と な み 野 農 業 協 同 組 合 の  
大 門 素 麺

大門素麺は江戸時代後期、1848年に加賀前田藩の御用素麺を製麺していた能登の蛸島から製法を継承されたのがはじまりです。原料は厳選した極上の小麦を用いて、一年でもっとも寒い11月～3月のみ、清流庄川の伏流水を使い、鉢伏山から吹き下ろす寒風にさらして製造されます。受け継がれた伝統製法で太より、中より、細より、と繰り返ししながら細く長く延ばしていくため、麺の繊維がワイヤ状になり、しつかりしたコシと歯ざわりがよい麺に仕上がります。のど越しも抜群。もちろん温麺にしても美味しく、暑い夏は冷麺を存分に満喫しましょう。



季節限定、大門素麺の手延べ作業

■問い合わせ  
と な み 野 農 業 協 同 組 合  
大 門 素 麺 事 業 部  
〒939-1317  
富山県砺波市矢木255-1  
TEL 0763-326048



和紙に麻ひものレトロなパッケージは、昔から変わらず続いている。  
大門素麺 1個 630円  
3個箱入り 2110円  
6個箱入り 4010円

まるで糸玉のような“まるまげ形”  
こんな素麺見たことがない



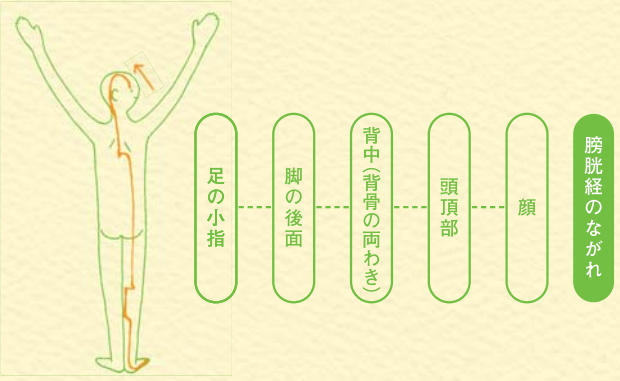
手作業で生み出された美しい丸鬚形。長さがあるため、まげ目に沿って半分に分けてから茹でる。茹でたあと、時間をかけてのびにくいのもうれしい。

季節に合わせた

## ゆがみ直し 均整体操 24

### 葉月 膀胱経ストレッチ

冷たい飲み物や冷房で、膀胱炎になりやすい季節です。こまめに、しつかりストレッチしておくと膀胱が弱りません。太ももの裏、ふくらはぎを引き締め、特に足首が細くなりますよ。



膀胱経のながれ

顔

頭頂部

背中(背骨の両わき)

脚の後面

足の小指



Step 1

ひざを立てて座り、両手で足のつま先をしっかりつかむ。



Step 2

息を吸って吐きながら、徐々に両脚を伸ばす。

10秒キープ



Step 3

足を伸ばせるところまで伸ばしたら、10秒キープする。

監修/松岡 博子  
新宿高田馬場にてアピア均整院主宰。一般社団法人 身体均整師会理事。当研修センターでは施術体験者募集中。  
<http://www.kinsel-gakuen.com/egg.html>

イラスト/タケイエミコ

### パズル正解者の中から抽選で10名様に白十字製品をプレゼント!

今月のプレゼント ワンタッチパッドM6枚入り 1個  
防水フィルムフリーカットM50mm×2m 1個 セット

葉書に住所、氏名、年齢、職業、電話番号とパズルの答え、ご意見・ご感想、hotlineの入手方法を明記の上ご応募ください。締め切りは、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。  
[宛先]  
〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12  
白十字ホットライン編集室234号パズル係

5月(231)号クロスワードパズルの解答  
コ イ ノ ボ リ

### 我が社の節電対策

エアコン設定温度やノーネクタイに加え、昼の事務所電灯消灯、待機電力削減のため、不要なコンセントを抜くことなどを心がけています。白十字本社では2フロア位の上りや3フロア位の下りはエレベーターの使用を控える、「2アップ、3ダウン」運動を推進し、節電対策、また、健康増進を図っています。春の健康診断後で、社員の意識もますます高まっています!



## ひねって、使って、知的トレーニング

## クロスワードパズル

タテのカギ

- ガンソリンいらず、地球にも健康にも優しい乗り物
- 花言葉は白が純潔、黄が飾らぬ愛。ラッパ型で香りよい夏の花
- 〇〇〇〇〇・クラブで水泳を習います
- 赤や黄、カラフルなカラー・ピーマン
- 地球表面の約4分の1なんです
- 怒った人の頭に、はえているかも…?
- 豊水、幸水といえど何の果物でしょうか?
- とろろ汁にするジネンジョのことです
- 暑い夏に涼しそうな色です
- 高蛋白・低脂肪の食肉として知られているのは?
- 緩んだ気持ちに入りたいものです

ヨコのカギ

- 新鮮な果汁や野菜を搾って作りました
- 花の都、ファッションの都です
- 太陽の〇〇返しが強い夏。紫外線予防を忘れずに
- 仕事の合い間にちょっとひと息、ひと休み
- 専用のボードで、海でサーフィン
- 記念にみんなで写しましょう
- 困ったときだけ頼ります
- 休暇の予定は海へ、それとも〇〇へ?
- つらくても、あんまりこぼしてはいけません
- 墨も食材として大人気です
- お盆には故郷へ。〇〇〇ラッシュになります
- 荷物を運ぶ船なんです

1	2		3		4	5
			D			
6			7	8		
			9			
10	11				12	13
			A			E
14			15	16		
17	18		19			
20			B			
A	B	C	D	E		

パズル制作/角田 美里  
<http://www.puzzle-crossword.info/>

今日も、誰かのチカラに  
なれますように。


いつも人に寄り添い、どんな時も安心と信頼をお届けしたい。

サルバ  
東日本大震災  
復興支援  
プロジェクト

そこに待っている人がいるから。白十字は、日本の医療と介護とともに115年。使う人の声に耳を傾け、ひとつひとつの商品をカタチにしてきました。人の想いに育てられてきた私たちだから。今、人びとがもっとも願う「被災地の復興に少しでも役立ちたい」という声に、応えたい。白十字は、ささやかではあります。が、「東日本大震災復興支援プロジェクト」を立ち上げました。暮らしを支え、ひとりひとりの安心を実現するトータルヘルスケアカンパニーの使命として、皆さまとともに、復興に向けた道のりの継続的な支援に尽力してまいります。この小さな小さな一歩が、誰かのチカラになれますように。



対象商品：市販用大人用紙おむつ「サルバシリーズ」「応援介護シリーズ」 寄託内容：1パックお買い上げにつき「サルバシリーズ」5円・「応援介護シリーズ」3円  
期 間：2011年7月1日～2012年6月末日 寄託先：東日本大震災の被災地支援に取り組む日本赤十字社に寄託いたします  
購入先：全国の薬局・ドラッグストア・スーパー・ホームセンターなどで取り扱っております

歩み続けて115年  白十字