

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

9

2012 September

No.247

編集:白十字(株)ホットライン編集室  
発行:白十字株式会社



カラダにやさしい四季ごはん  
夏に疲れた内臓をリセット

冬瓜

レトロ紀行

会津若松

手づくりエコ雑貨 [コルク栓]

ゆがみ直し均整体操 [お腹や腰の冷え]

Photo : Nobuhiro Sano

# 冬瓜のカレーひき肉あん

冬瓜に味がよくしみて、とろとろに煮えます。  
カレーの風味で、冬瓜独特の青臭さも気になりません。  
アツアツのご飯にかけて食べるのもおすすめです。

## 材料

冬瓜…1/6ヶ（皮・たね付きで500g）  
合い挽き肉…150g  
サラダオイル…小さじ2  
生姜のみじん切り…小さじ2  
カレー粉…大さじ1~1.5  
酒…大さじ2  
中華スープ…250ml  
醤油…小さじ2  
水とき片栗粉  
（片栗粉…小さじ2 水…小さじ4）  
万能葱…適量

## 作り方

- 1 冬瓜は、種の部分を取り除き、ピーラーで皮をむく。1cm厚さの一口大に切る。
- 2 鍋にサラダオイルを入れ、生姜、ひき肉、カレー粉を入れ、肉の色が変わり、ぼろぼろになるまでしっかり炒める。
- 3 冬瓜を加え、ひき肉が絡まるよう炒めたら、酒、中華スープを加え、20分ほど煮る。
- 4 醤油、水とき片栗粉をまわし入れ2分程煮る。万能葱をそえる。

まだまだ残暑が厳しいですね。  
カレー風味や酸味を料理に加えると食欲も増しますよ。



ササッと  
もう一品

## 冬瓜のオリーブオイル マリネサラダ

薄くスライスするので、生の食感が楽しめます。  
好みで1~2時間後に、または翌日食べると  
風味と食感も変わって美味しいですよ。



冬瓜…小1/12ヶ（皮・たね付きで300g）  
オリーブオイル…大さじ2  
粗塩…小さじ1/2 レモン汁が酢…大さじ3  
パセリのみじん切り…小さじ2  
プチトマト…2コ

- 1 冬瓜は種の部分を取り除き、皮をピーラーでむく。そのままピーラーで縦に身をスライスしていく。プチトマトは4等分に切る。
- 2 調味料すべてとパセリ、①を合える。
- 3 冷蔵庫で10分程おいてからいただく。

## 麻紀先生からのプレゼント



発売以来大好評！麻紀先生の著書『ごちそうマリネ』（河出書房新社）サイン入りを抽選で3名様にプレゼント！

葉書に住所、氏名、年齢、職業、電話番号、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、11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247号プレゼント係

渡辺麻紀 白百合女子大学 仏文科卒業。フランス、イタリアへの料理留学後、テレビの料理番組などのフードコーディネーターを経て、現在は料理家として、雑誌や企業へのメニュー提案などを手掛ける。特に、スパイスやハーブを使った料理・菓子得意。著書に『QICHES キッチン』（池田書店刊）など。  
www.makiette.com

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
・  
今月の食材

# 冬瓜

冷たいものとりすぎで  
疲れた内臓をリセット

夏から秋へ移り変わる9月。日本は湿気が多い気候で、知らず知らずのうちに体内に湿気を溜めやすくなります。余分な水分は体を冷やし、だるさや、頭痛、むくみや、皮膚湿疹をひきおこすこともあります。一方で、夏の間冷房や冷えた飲み物や食品のとりすぎで、体の芯が冷え、内臓は思った以上に疲れています。本格的な秋を迎える前に体をリセットしましょう。カリウムを含み、余分な水分を体外に排出する作用のある食材「冬瓜」を上手に取り入れるとよいですよ。

古きよき日本をたずねて  
レトロ紀行

# 会津若松

AIZUWAKAMATSU



会津老番館。野口英世が左手の手術を受けた会陽医院の建物で、1階がカフェ、2階が展示施設になっています

昔ながらの蔵や洋館が  
残る城下町をお散歩

「あら、かわいいバス！」 「これが赤べこね！」と歓声を上げる女性客。鶴ヶ城や白虎隊で知られる福島県の会津若松ですが、七日町通り界限には大正浪漫あふれる木造建築、蔵、ハイクラな洋館が建ちならびます。

お気に入り雑貨を探し、野口英世ゆかりの医院跡にあるレトロなカフェで一服。先人の知恵が生きた蔵座敷で郷土料理に舌鼓…。

この秋は、復興に向けて着実に歩みを進める会津へ出掛けてみませんか。



会津の偉人、野口英世銅像



カップにも英世のイラストが



SLばんえつ物語号（新潟～会津若松）。9月は土日祝のみ運転

### ■アクセス

東北新幹線郡山駅からJR磐越西線に乗り換え、快速列車で約1時間5分、会津若松駅下車。

### ■観光の問合せ

会津若松観光物産協会  
0242-24-3000

## 会津藩の隆盛をしのび 気ままな商店街歩き

散策スポットである七日町や野口英世青春通りまでは、会津若松駅からレトロ調のボンネットバス「ハイクラさん」で約10分。連絡子の美しい木造建築や、蔵の多さに会津らしさを感じます。

七日町通りでついふらりと入ってしまうのが、骨董品店の昭和なつかし館。趣ある酒蔵は鶴乃江酒造。試飲もできます。ランチは明治初期の豪壮な建築が見事な渋川問屋で「こつゆ」などの郷土料理を味わ



上：野口英世青春通り。趣ある建物が店舗やカフェにて。JR七日町前にて。周遊バス「ハイクラさん」

えば会津の空気を体感できそう。一本一本職人さんが花を描く花絵ろうそくなどの民芸品はお土産にもぴったりです。

明るく礼儀正しく、おもてなしの心を忘れぬ町の人々。会津藩の教育に「ならぬものはならぬ」と



いう言葉があります。確かに古きよき空間になごみながらも、気合いと元気をもらったのです。

来年のNHK大河ドラマは、会津が舞台の『八重の桜』に決定。今なら話題先取りの旅ですよ。



半日で散策可能。昭和なつかし館（左）、会津絵ろうそく（右）、渋川問屋（下）



## 会津若松のシンボル 赤瓦の鶴ヶ城へ

街を見おろすようにそびえる鶴ヶ城。戦国時代から幕末まで多くの大名がおさめ、戊辰戦争に起きた白虎隊のエピソードでも有名。2011年に赤瓦にふき替えられ、戊辰戦争当時の姿に近づきました。御薬園



御薬園。かつての会津藩主松平氏別荘



青空に映える鶴ヶ城



郡山から会津若松へ向かう列車から撮影した磐梯山

では美しい庭園を鑑賞したあと、評判の健康茶をチェック。また、近くには磐梯山、猪苗代湖など雄大な自然が広がります。

## 華やかな歴史絵巻 会津まつりは秋の風物詩

鶴ヶ城や市内一円で行われるイベント。会津磐梯山踊りや、クライマックスの会津藩公行列など、大いににぎわいます。今年の開催



上：会津藩公行列（23日）  
下：会津磐梯山踊り（21～22日）

## 旅のあとがき



七日町ではお店の方と会話をしながらの散策でした。また、会津は鉄道やバスなど交通手段が選べます。写真は会津鉄道のお座トロ展望列車。SLや新幹線を組み合わせた周遊プランも一興です。

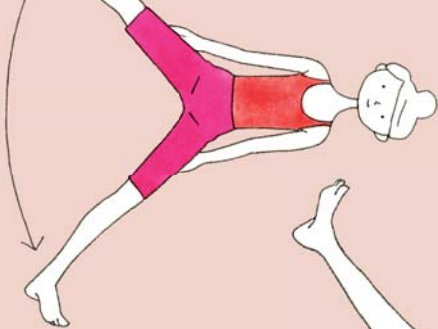
星 裕水 Hoshi Hiromi

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。国内・海外を取材で飛び回る日々。オールアバウト「ご当地グルメ・名所の旅」ガイド。  
<http://allabout.co.jp/gm/gt/1255/>

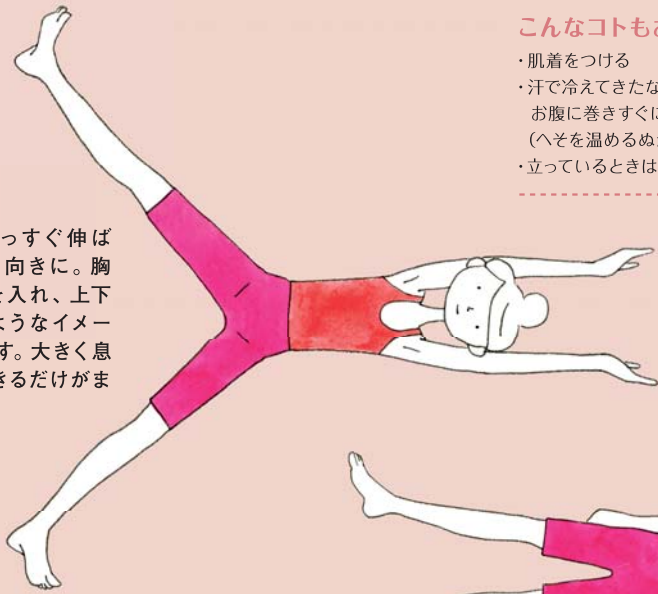
■写真提供 会津若松観光物産協会

Q. こんなに暑いのに  
どうしてお腹や腰だけ  
冷えるの？

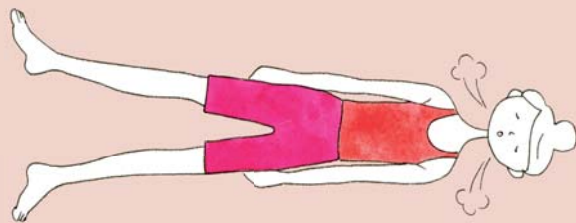
1 あお向けに寝て、両足をなるべく大きく開く。



2 両腕は頭上にまっすぐ伸ばし、手のひらは内向きに。胸を張って腰に力を入れ、上下に引っ張られるようなイメージで、手足を伸ばす。大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。



3 苦しくなったら息を一気に吐いて脱力し、10秒間リラックス。



松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。  
www.apia-kinseiin.net

イラスト/タケイエミコ

A.

暑いと汗をかくため、お腹や腰は急激に冷えますが、体の他の部位と違って脂肪が多いので一度冷えると温まらないのですね。またアイスや冷たい飲み物が好きな人は、胃腸が冷えています。汗でも冷え、どんどん冷えが蓄積されると骨盤の動きが悪くなり、冷え性になったり、生理痛やむくみが出たりします。お腹や腰の冷えには今回の体操がおすすめです。

こんなコトもおすすめです！

- ・肌着をつける
- ・汗で冷えてきたなと思ったら乾いたタオルをお腹に巻きすく保温(ハソを温めるぬか袋もおすすめ)
- ・立っているときはくっとお腹を引き締める習慣を

お答えします



白十字NEWS

ホットラインは今月号より、リニューアルしました



白十字のコミュニケーション誌ホットラインは「トータルヘルスケア」をテーマにリニューアルしました。健康料理や癒しの旅、新製品情報まで、読者の皆様に役立つ旬の情報を盛り込んでお届けします。

今月のつれづれ<sup>30</sup>

大阪営業所  
小林 聖治



露天風呂で心も体もリフレッシュ!!

岡山県北部には緑豊かな大自然が広がっています。その山間の真庭市には、露天風呂番付で「西の横綱」とも言われる湯原温泉 砂湯があります。旭川源流の74mの湯原ダム真下にありそのスケールは訪れる人に「凄い!!」と言わしめるほど。皆さん一度来てみられー!!

不要品が大変身  
手づくり  
エコ  
雑貨

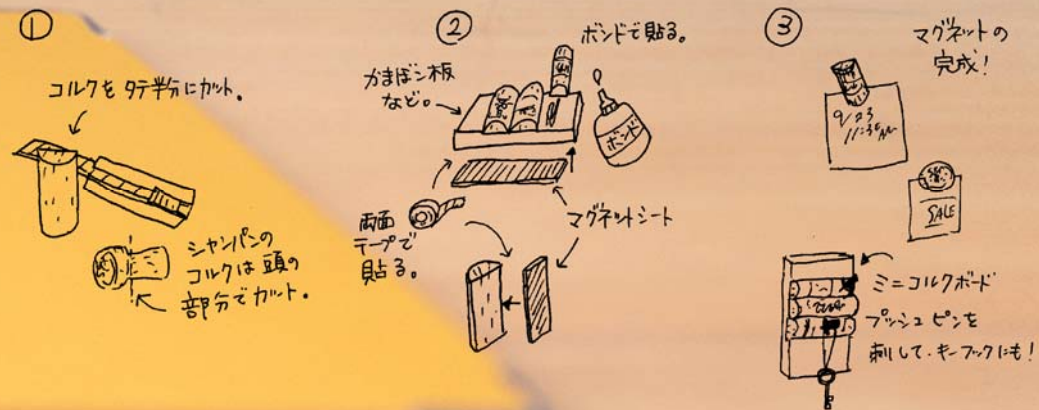


「コルク栓」でつくる  
マグネットとミニコルクボード

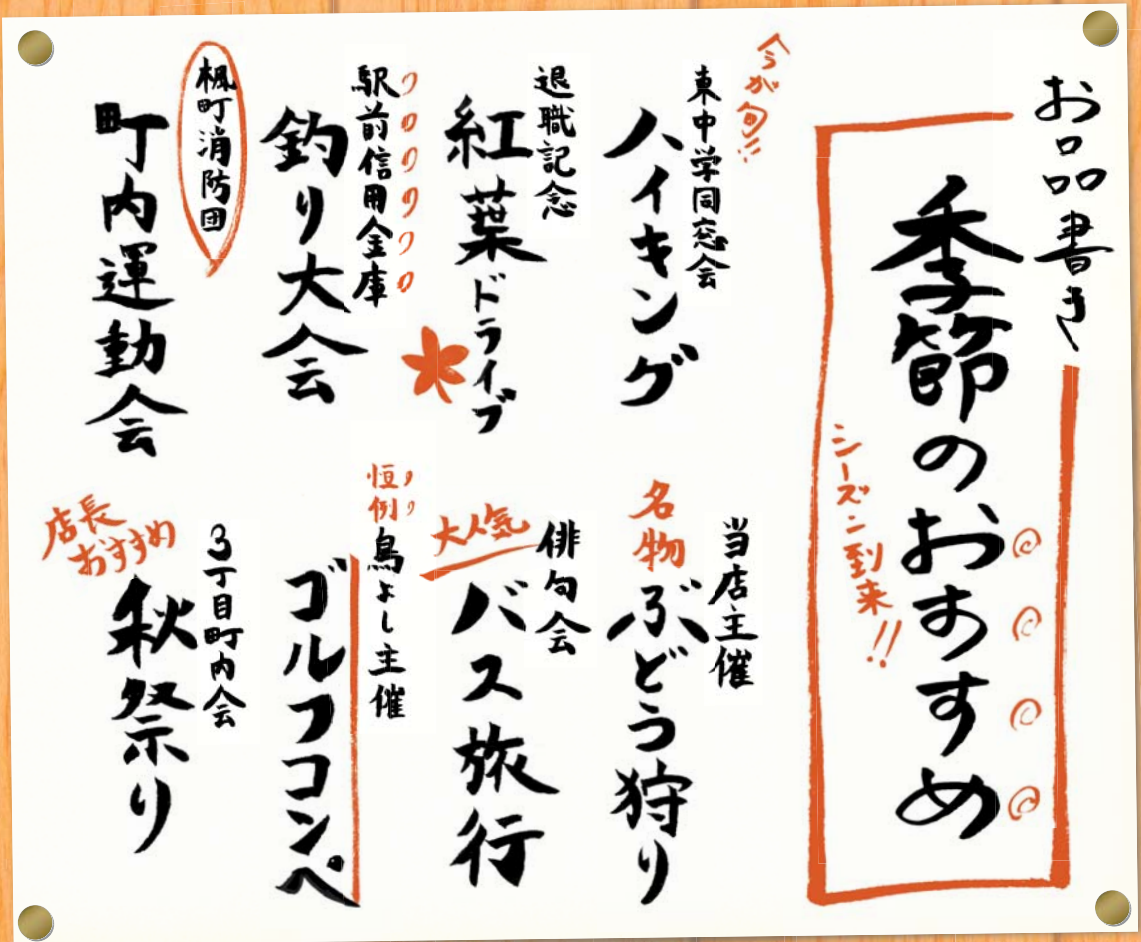
ワインのコルクをとっておいて、そのままにしている方も多いと思います。少量で簡単に出来るので、マグネットやコルクボードにして活用してみると楽しいですよ。

材料と道具

- ・コルク
- ・マグネットシート
- ・かまぼこ板
- ・両面テープ
- ・ボンド
- ・カッター



# 秋の行楽はカラダにくるなあ…。



## 気になる ひざ 足首 腰 の動きを強力サポート!!

体を動かすことが多くなる秋。ひざや足首、腰などに不安を抱える方へ、“テーピング技術”の応用で関節の動きを安定させる「ひざ・足首ガードサポーター」、腰部全体を強力にホールドする「腰ガードベルト」がおすすです。日常生活からお出かけ、スポーツまで、これからはもっとアクティブに。



FC ひざガードサポーター M・L・LLサイズ 各1,470円(税込)

FC 足首ガードサポーター M・Lサイズ 各1,470円(税込)

FC 腰ガードベルト S~M・L~LL 各6,615円(税込)