

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

12

2012 December

No.250

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

風邪に負けない身体をつくる

白菜

レトロ紀行 小樽

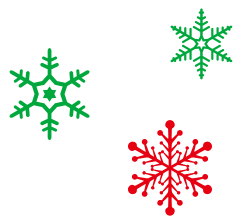
手づくりエコ雑貨 [ニットで鍋敷き]

ゆがみ直し均整体操 [首のこり]

Photo : Nobuhiro Sano

# 白菜と鶏のポトフ

冷えた身体に嬉しい、栄養たっぷりで優しい味のポトフです。  
白菜は塩をして余分な水分を抜くことで、味が凝縮され、よい食感に。  
塩辛くならないよう、加減にはご注意ください。



鶏肉に切り込みを入れるひと手間を忘れずに。食べやすくなる上にだしがよく出て美味しくなります。



## 材料 (2人分)

- 白菜…1/4ケ
- 手羽元肉…6本
- 水…1.5ℓ
- ローリエ…1枚 (なくてもよい)
- 自然塩…少々
- オリーブオイル…大さじ1

## 作り方

- 白菜は縦半分に切り、とところ葉の間と、全体に軽く塩をしてザルにのせ30分置く。**a** 浮き上がった水分をざっと洗い流し、水気をよくとる。
- 鶏肉は骨に添って包丁で切り込みを入れる。**b** 鍋に水1.5ℓ、ローリエ、鶏肉を加え中火にかける。
- 沸騰したらあくを浮かしている脂を取り除き、白菜を入れる。
- 再び沸騰したら味をみてから塩をし、蓋をし弱火でさらに20分ことこと煮る。いただく時にオリーブオイルをまわしかける。



麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん

今月の食材

# 白菜

Merry Xmas



栄養豊富な旬野菜で、  
風邪に負けない身体に

本格的な寒さの到来に加え、空気の乾燥により、風邪をひきやすくなるこの季節。晩秋から冬が旬となる白菜は、風邪予防には欠かせないビタミンCをはじめ、カリウムやカルシウムなど、色んな栄養素をまんべんなく含んでいる。

ます。ほんのりと甘いくせのない味は、和・洋・中華どんな味付けにもなじむ優れたものです。含まれる栄養素は水に溶けやすい性質のものが多いため、効果的に摂取するには、煮込みや鍋ものなど、スープごといただける料理にするのがおすすめです。たくさん食べられるように、味つけはできるだけ薄味にするとういでしょう。また、独特の食感を楽しむためにサラダにしても、食物繊維を豊富に含み、カロリー値が低いので、ダイエット食にも最適です。

## 白菜のシーザーサラダ

白菜の葉を生でいただくサラダ。  
ソースは手で合えることで味がなじみやすくなります。  
リースをイメージして円状に盛りつければ、クリスマスの食卓にもぴったりです。

ササッと  
もう一品



## 材料 (2人分)

- 白菜の葉…大2枚 プチトマト…4ヶ くるみ…5,6粒
- 〈ソース〉マヨネーズ…大さじ1 にんにくすりおろし…小さじ1 酢…大さじ1 塩、こしょう…少々 アンチョビ…2枚 粉チーズ…大さじ3 オリーブオイル…大さじ4

## 作り方

- 白菜の葉は白い部分は長さ3cmほどのそぎ切りにしてから3cm幅に切る。葉も同様の大きさにちぎる。
- ソースを作る。アンチョビは粗みじん切りにし、すべての材料をボウルに合わせて混ぜる。
- プチトマトは4等分に切り、くるみは2~3等分に手で折る。
- ②のボウルに白菜とくるみを入れて手でもむように混ぜて器に盛る。
- ところどころにプチトマトを散らす。

古きよき日本をたずねて

レトロ紀行

小樽

OTARU



歴史的な洋風建築や石蔵を活用した雑貨店や飲食店など絵になる風景があちこちに

### 冬の始まりを告げる 小樽ロングクリスマス

冬の小樽の風物詩は、夜をやさしく彩るイベント。現在、小樽ロングクリスマスが開催中（12月25日まで）。歴史的建造物のライトアップのほか、運河プラザにはメッセージツリーや浮き玉キャンドルが飾られ、イルミネーションで輝きます。オルゴールの音色が流れ、色とりどりのクリスマスグッズが並び様子はロマンチックな気分になれることでしょう。さらに来年2月には運河にキャンドルを灯す「小樽雪あかりの路」が開催。幻想的な風景の中に、冬の試練でもある大雪を楽しみに変えていくという地域の強さを感じます。

小樽ロングクリスマスにはガラスの浮き玉ツリーが登場。漁に使う浮き玉からアイデアを得て作られたのだそう



メッセージが記されたミニツリー



雪の小樽運河。「第15回小樽雪あかりの路」は2013年2月8日～17日



### 小樽の隠れた魅力は 路地裏にあり

洋風近代建築が数多く残る小樽中心部は、徒歩での散策がおすすめてです。かつて石炭の積み出し港として繁栄し、北海道初の鉄道・手宮線が開通したのもここ小樽。戦後は道内経済の中心が札幌に移り、衰退の危機に瀕しましたが、昭和61年（1986）頃から歴史的な建物を観光に活用し始めたことで一躍観光ブームを巻き起こしました。

「小樽の深い魅力は路地裏にあり、ですよ」とささやくのは、小樽観光協会副会長の小川原格（たけし）さん。確かに、脇道に入るとアンティークな日本家屋も見られ、小さなカフェや雑貨店、工房がひっそりとたたずん



堺町通りにあるさかい家は明治期の商店を活用したカフェ。昆布茶と和菓子で一服



小川原さんが営むそば店「藪半」の牡蠣そば。牡蠣の身がぶっくり！



旧三井銀行小樽支店。昭和2年(1927)に建てられ、小樽が北のウォール街と呼ばれていた時代を伝えています



小樽駅近くの三角市場

### キャンドルが灯された 冬の運河と路地裏へ

明治時代の幕開けとともに貿易港として栄えた港町小樽。運河沿いにはハイカラな石造りの倉庫群、ガラス工房やスイーツショップが立ち並ぶ堺町通りにメルヘン交差点…。洋風レトロなイメージを思い浮かべますが、実は漁師町ならではの人情にあふれ、和の情緒をも感じさせる土地でもあります。クリスマス時期には、長い夜を愛おしむイベントが開催され、あたりは華やきに満ちています。今回は、ちょっとディープな「路地裏歩き」もご案内。お気に入りのコートで出掛けてみませんか。

でいるのです。「ぜひ探検して自分だけのお気に入りのお店を見つけてください」（小川原さん）。散策のあとは、あつたかメニューを味わえば、身も心もほっかばかになりますよ。



商店街から脇道に入ってみました



こんな看板も

### 旅のあとがき



旅人 星 裕水 Hoshi Hiromi

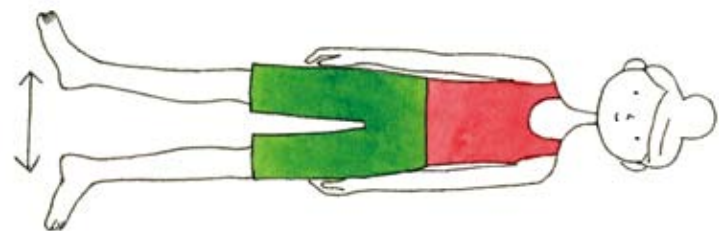
北海道取材の折、筆者がつい購入するのが靴やブーツ。寒冷地仕様で氷や雪での滑り止め加工がされているうえ、デザイン豊富なのが魅力です。真冬の東京でも役に立ちますよ。写真は旧国鉄手宮線跡。静かな散策路です。

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。最近はFacebook naviでも旅に関するコラムを連載中。<http://f-navigation.jp/>

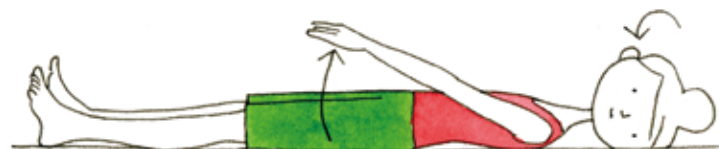
写真協力 小樽市観光振興室、小樽観光協会、田淵立幸

# 「首のこり」

Q パソコン操作やデスクワークが多く、突然首が回らなくなっていました。  
● 手軽にできる体操はありますか？



1 両足を肩幅に開き、あお向けに寝る。  
両手は体の横に沿わせる。



2 顔を左右に向けてみて、やりやすい方に真横に向ける。首はまっすぐのまま、頭だけまわすような感覚で行う。顔を曲げた側の手を床から30cm程度上げる。



3 上げた手を、反対側の足のつま先に向かってまっすぐ伸ばす。伸ばしながら大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。苦しくなったら、息を一気に吐き、脱力。そのまま10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ

お答えします



A.

首の後ろが棒状にこり固まると頭痛はもちろん、耳鳴りがしたり、目の奥が痛くなったりします。頭に血を送るデリケートなところですから、いつも柔軟にしたいところ。ゆがみやすい頸椎を矯正する体操を紹介しましょう。毎日一回するだけで、頭痛知らずになりますよ。

こんなコトもおすすめです！

- ・足をそろしたり伸ばしたりしてアキレス腱を緩める
- ・あおむけに寝て足を高く上げて自転車こぎ
- ・目が疲れたらホットアイマスク

松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師协会会员。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―多数。www.apia-kinseiin.net



## 「ニット」でつくる 鍋敷き

ニットを折り込んでニードルで刺していくと毛がからまって一体化していきます。縫わずに手軽につくることができるので、着なくなってしまったセーターやカーディガンをぜひ、活かしてみてください。



### 材料と道具

- ・不要なニット (毛足の長いものがお勧め)
- ・はさみ
- ・ニードルフェルト用の針
- ・硬めのスポンジ
- ・リボンやひも
- ・針と糸

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

### 白十字NEWS



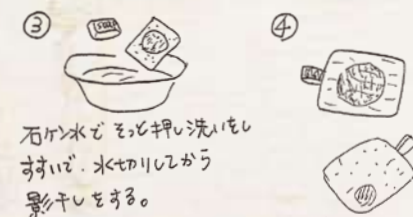
ポイントで当たる!もらえる!  
サルバ笑顔倍増キャンペーン  
日頃の感謝の気持ちをこめて、暮らしにうれしい賞品をプレゼント!合計368名様に豪華家電等が当たる「抽選でプレゼントコース」と、「もれなくプレゼントコース」が選べます。詳細はホームページでご確認ください。  
www.hakujuji.co.jp/special/smile/

### 今月のつれづれ 3A

大阪営業所  
川崎 一郎

#### 私の一押し、夜の奈良

秋の満月の夜の月明かりに映える平城京跡は最高です。思ったより明るく1300年前の都人もこの満月を眺めていたと思うと悠久の歴史を感じることが出来ます。是非奈良にお越しください。



フオリアンテープやヒモなど  
持ち手を縫い付けたら完成!

# 寒さが辛い冬、 暖めてやさしくサポート

冬の冷えこみがきつくなるシーズン、  
関節の保護に遠赤タイプの保温サポーター

岩盤浴に使用する、天然鉱石『ブラックシリカ』の遠赤外線と、やわらかくあたたかい肌着感覚の素材で、寒さや冷えからくる関節のトラブルをやさしく保温サポートします。



遠赤外線  
ブラックシリカ鉱石

## 関節保温 遠赤 サポーター

足首 1,974円(税込) / ひざM・L 各1,974円(税込) / ひざロングM・L 各2,079円(税込) / 肩あて ¥2,079(税込)



※写真はひざ用



明治期の天田脱脂綿工場。手前は脱脂綿の野天乾燥場

この事態を知った創業者・天田鄰八は、弱冠21歳の若さで工場設立を決意します。わずかな資金を元手に、衛生材料製造には欠かせない水資源が豊富な土地を求め日夜奔走し、神田川沿いに広がる農村、北豊島群高田町（現在の白十字本社所在地）を創業の地と決めました。こうして、明治29年、白十字社の原点となる天田脱脂綿工場が誕生したのです。

### 創業

白十字メモリーズ①

上質な衛生材料を多くの人へ。  
21歳起業家の決意。