

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 1

2013 January

No.251

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

消化酵素で胃もたれを防ぐ

# 大根

レトロ紀行 都電荒川線

手づくりエコ雑貨 [古布で裂き織マット]

ゆがみ直し均整体操 [風邪のひき始め]

Photo : Nobuhiro Sano

# かんたん大根餅

蒸す必要がなく、簡単につくれる大根餅。  
もちもちした食感の秘訣は、白玉粉を入れること。  
薄くせず厚めに焼いて、独特の食感を楽しんでください。



カットするのが大変な場合には、一人分ずつ円形に成形して焼くと簡単です。

## 材料 (2人分)

大根…300g  
ベーコン…2枚  
干しえび…大さじ2 (15g)  
長ねぎの小口切り…1/3本分  
薄力粉…100g  
白玉粉…50g  
塩、こしょう…各少々  
ごま油…大さじ2〜3  
酢醤油  
(酢…大さじ2 醤油…大さじ2)

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、スライサー (ない場合には包丁) でせん切りにする。**a** 余分な水分を手でしっかりしぼる。**b** 絞り汁は150mlとっておく。(足りないようなら水を足す)
- ② 大根を耐熱容器に広げて置き、ラップをせずに電子レンジに1分半かけ、冷ましておく。
- ③ 白玉粉をボウルに入れ、大根の絞り汁を入れて混ぜる。よく吸水させるため、15分ほどおく。
- ④ 干しえびは包丁で粗みじん切りに、ベーコンはせん切りにする。
- ⑤ ③に薄力粉、塩、こしょうを入れて木べらで混ぜたあと、干しえび、ベーコン、大根、長ねぎを入れまんべんなく混ぜる。
- ⑥ フライパンを中火にかけてよく熱し、ごま油を半量入れる。
- ⑦ ⑤を流し入れ、木べらなどで素早く15cm×10cmほどの長方形に成形する。火を弱め、片面8〜10分ずつ焼く。好きな大きさにカットして酢醤油でいただく。



## ササッと もう一品

### 大根の蒸しサラダ

大根を洋風にいただきます。温かいサラダなので、この時期におすすめ。もちろん、冷蔵庫で冷やしても、味がよく馴染みおいしいです。レモンは柚子に替えても。

大根…1/3本 (500gほど) 塩、こしょう…各少々 オリーブオイル…大さじ2  
ハム…4枚 レモン汁…大さじ1 レモンの薄切り…1/2個分

① 大根は厚めに皮をむき、長細い乱切りにする。ハムはせん切り、薄切りにしたレモンは半月切りにする。

② 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、大根を入れ、軽く塩、こしょうする。水(50ml)とハムを加え、蓋をして、弱火にかける。大根に竹串がすっと通るまで加熱する。途中、大根が焦げ付かないよう、時々かき混ぜ、水分がなくなってしまうたら、大さじ2程度ずつ水を足すこと。

③ ②にレモン汁、レモンの半月切りを混ぜて器に盛る。



## 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『圧力鍋の便利帳』(池田書房) サイン入りを抽選で2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、3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251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・菓子が得意。著書に『QICHES キッチン』(池田書店刊) など。

www.makiette.com

# 大根

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん

今月の食材

つい食べ過ぎる年始め、  
消化酵素で胃もたれを防止  
寒さに負けないよう栄養をぎゅっとその身に蓄えるため、この季節が一番甘くて瑞々しい美味しさを楽しめる大根。消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれているため、胃もたれや二日酔いなどの症状に効果を発揮します。食べたり飲んだりが多くなるこの時期、ぜひ積極的に取り入れていきましょう。また、大根の皮には毛細血管を強くする効果があり、体の末端にまでしっかりと血液を運ぶのを手伝ってくれるので、冷え性の方にもおすすめです。調理するうえで気をつけたいのが、場所によって食感や味に違いがあるところ。繊維も多く辛みも強い先端の方は加熱して、柔らかく甘みもある真ん中あたりはサラダなどで。葉に近い部分は大根おろしでどうぞ。

# 都電荒川線

TODEN ARAKAWA LINE

古きよき日本をたずねて  
レトロ紀行



荒川線の起点、三ノ輪橋電停。昭和初期をイメージしたレトロ風車両も走ります

## 人情あふれる東京下町 今日もゴトゴト走りゆく

戦後から復興へと向かう昭和20年代から30年代にかけて、東京の繁華街では路面電車が活躍していました。全盛期には41系統あった都電も、今では荒川線を残すのみ。席を譲った学生に「ありがとう」と飴を握らせる巣鴨帰りのおばあちゃん、ひとりでも多く乗れるようにと気遣う運転士さんと乗客：気ぜわしい現代ですが、車内には心あたたまる光景がありました。

昔ながらの雰囲気は守りつつ、実は便利な荒川線。下町ぶらり散歩や七福神めぐりでお正月の運動不足を解消しませんか。



■運賃  
1回160円。SuicaやPASMOも利用可。都電一日乗車券/都電IC一日乗車券400円。  
■都電荒川線に関する問合せ  
荒川電車営業所 03-3893-7451

## 何度も通いたくなる 味わい深い路面電車

都電荒川線は三ノ輪橋から早稲田まで12・2kmを約1時間で結びます。電停（停留場）は全部で30あり、何日かに分けて乗るのもいいですね。

今回は三ノ輪橋から出発します。ジョイフル三ノ輪は味わい深い商店街。荒川車庫前はその名の通り都電の車庫で、隣接の「都電おもいで広場」では都電の懐かしい写真や資料が展示されています。

王子駅前〜飛鳥山間は車道と並行している区間で、路面電車ならではの走りが楽しめます。



都電おもいで広場。かつて活躍していた都電の車両を展示しています。写真の運転台にいるのはマスコットキャラクターの「とあらん」。開放は土日祝の10~16時、入場無料。12/29~1/3は休み

庚申塚電停の案内板

## 3年目のニューフェイス 雑司が谷七福神巡り

沿線に著名なお寺や神社が点在している荒川線。初詣の名所はたくさんあるのですが、今話題なのが「雑司が谷七福神巡り」。2011年から地域の町おこしにと始められた新しい七福神巡りなのです。

七福神は、子育ての神様として知られる鬼子母神堂をはじめ、地域の神社やお寺の境内にまつられています。閑静なエリアで、歩きやすいのも魅力です。いい一年になりますように。



(上) 御朱印を押す色紙は雑司が谷案内処や鬼子母神堂で販売(500円)  
(左) 鬼子母神前電停から鬼子母神堂へ向かう見事なケヤキ並木。樹齢400年を超えるものもあるとか。右側の雑司が谷案内処には赤いのぼりが立っています



下町キッズに根強い人気を誇るあらかわ遊園。開業は大正11年!



桜の名所で知られる飛鳥山。標高25.4mは東京で最も低い山だとか

一気に賑やかになるのが庚申塚。とげ抜き地蔵尊で知られる巣鴨の高岩寺へ向かうシニアの方がいっぱい。自分のペースでお参りし、買い物を楽しんでいる姿を見ると、こちらまで元気をもらえます。

大塚駅前や東池袋四丁目を通ぎると、付近の大学生も乗り込んできてアカデミックな雰囲気。東京再発見の小旅行になりますよ。

あつ、あの広告は!



荒川線沿いの電柱で「白十字」の広告看板を見つけた方も多いはず。実は白十字本社は学習院下電停のすぐ近くにありま。人気撮影スポットとして、鉄道ファンにもおなじみの場所なんですよ。

## 旅のあとがき



旅人 星 裕水 Hoshi Hiromi

取材に出掛けたのは秋晴れの日曜日。都電おもいで広場は、三世代で訪れる人も多く、おじいちゃんがお孫さんに都電の思い出を語っていました。展示車両の中のいすに座ると、タイムスリップした気分になりますよ(写真)。

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者。国内・海外を取材で飛び回る日々。最近Facebook naviでも旅に関するコラムを連載中。  
<http://f-navigation.jp/>

# 「風邪のひき始め」

Q.

なんだか体がぞくぞくするし、風邪かな？  
こんな時の対処法はありますか？

お答えします



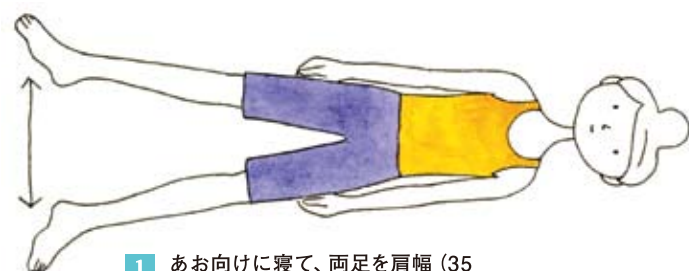
A.

風邪は万病の元、ですが体の毒出しともなり、上手に対処すれば体を元気にするいい機会でもあるのです。できるだけ自分の免疫力で乗り切る工夫をしましょう。のど、つまり首から風邪は始まります。首、手首、足首、胴体の首（ウエストつまりお腹）をまずは温めることが一番。ここでは肺を強化し、胸椎を整える体操を紹介します。咳がでそうで、胸が苦しい時におすすめです。

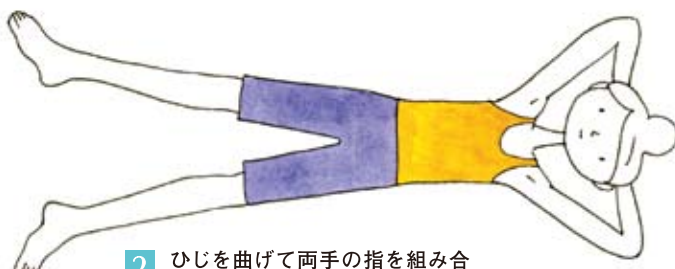
### こんなコトもおすすめて！

- ・ぞくつきたら背中と首の付け根部分をホッカイロで温める
- ・足湯をする（ひき始めは足首から上5センチ程度隠ればOK）
- ・胃を休める。みじん切り大根をたっぷり入れた玄米粥を。白米で代用しても可
- ・すぐに寝る

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設し、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-kinseihin.net](http://www.apia-kinseihin.net)



1 あお向けに寝て、両足を肩幅（35～40cm）に開く。両手は体の横に添わせる。



2 ひじを曲げて両手の指を組み合わせ、後頭部を抱えるように頭の下にしく。



3 足を伸ばしたまま、首全体が浮くまで頭を持ち上げる。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吐いて脱力し、10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ

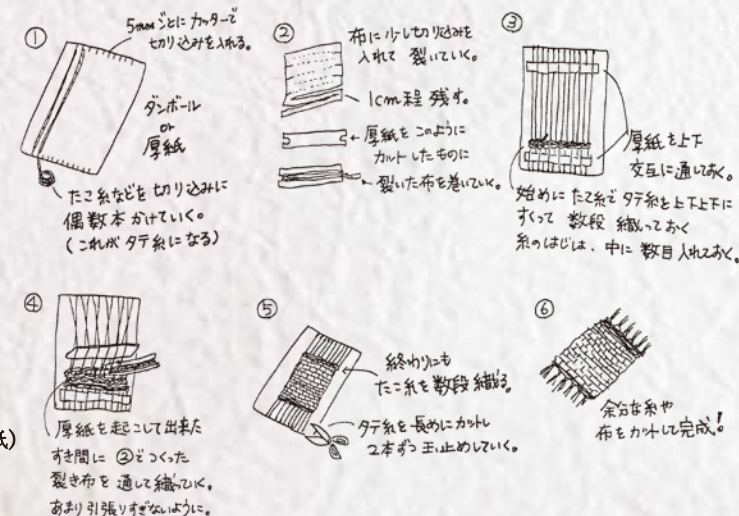


## 「古布」でつくる 裂き織りマット

簡単につくれるお手製の織機で、古布が大変身。色や柄が入っている布を使うと、思いがけない素敵な模様が生まれてくることも。小さいモノから初めて、慣れてきたら大きなマットなどにも挑戦してみてください。

### 材料と道具

- ・不要な布(古着やシャツなど) ・タコ糸
  - ・はさみ ・カッター
  - ・厚紙or段ボール
- (10センチのコースターでタテ30センチぐらいの長さの厚紙)



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)

### 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/](http://www.hakujuji.co.jp/special/smile/)

### 今月のつれづれ<sup>35</sup>

福岡営業所  
千葉 高見



福岡へ来て10年目です。  
広島県から福岡県へ来て10年目になり、九州各地を担当してまいりました。現在の担当先宮崎県の何と言っても「地鶏の炭火焼き」です。噛めば噛む程味が出る一品です。お越しの際は是非堪能して下さい。

# い い な 117! 「まっ白」

白十字は今年で、創業117年目を迎えます。

1世紀以上にわたる歴史の中で、私たちが常に大切にしてきたのが、

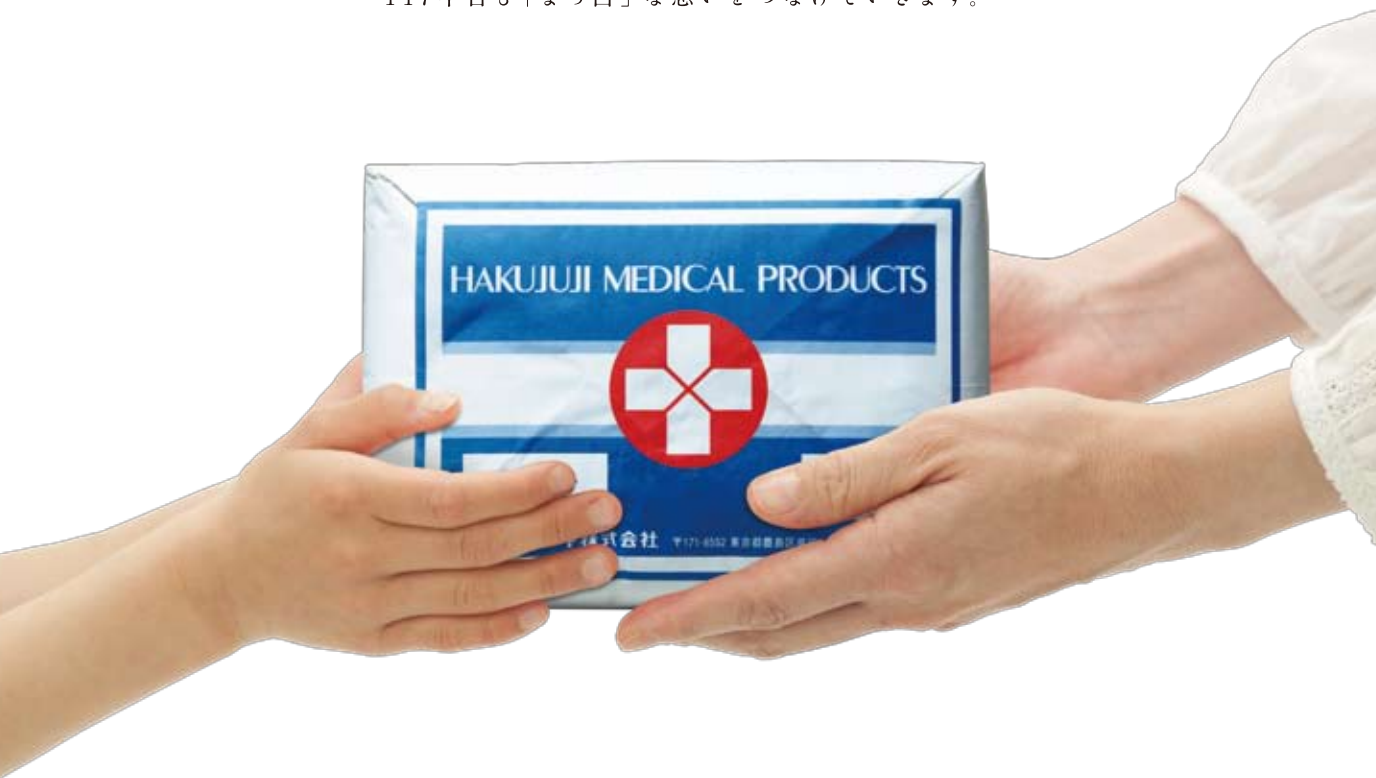
「まっ白」な脱脂綿のような、清潔で純粹で誠実な気持ち。

これからもその気持ちを胸に、医療現場とご家庭に寄り添いながら、

「いいな」と思っただけの製品をお届けしていきたい。

過去から未来へ、私たちから皆さまへ。

117年目も「まっ白」な想いをつなげていきます。



医療と介護のトータルヘルスケア  
 **白十字株式会社**



117年目の  
新しい実が開きます。