

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

3

2013 March

No.253

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

春に疲れがちな肝臓をケア

菜の花

レトロ紀行 玉島

手づくりエコ雑貨 [針金ハンガーでアクセサリースタンド]

ゆがみ直し均整体操 [不眠]

菜の花の Pasta

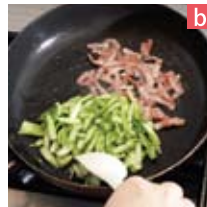
ほろ苦さの中に甘味がある菜の花の味は、パスタと相性抜群。
茹でずにベーコンと炒めることで、新鮮な食感と独特の苦味を楽しめます。

材料 (2人分)

菜の花…1/2束
ベーコン…2枚
パスタ(スパゲティ)…160g
オリーブオイル…大さじ2
塩、こしょう…各少々
パスタの茹で汁…50ml

作り方

- 1 パスタ用のお湯をたっぷり沸かす。海水程度の辛さになるよう、塩を加えておく。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。菜の花は半分に切り、茎の根元の方は斜めに切る。**a**
- 3 パスタを茹で始める。(茹で時間はスパゲティタイプで7~8分が目安。袋の表示時間を目安にして、食べてみて茹で加減を確かめてください。)
- 4 フライパンを中火にかけ、オリーブオイルのうち大さじ1とベーコンを入れ、炒める。菜の花の茎も加え炒め合わせる。**b**
- 5 ④に残りの菜の花を入れ、軽く塩、こしょうして、パスタの茹で汁(50ml)をまわしいれ **c**、蓋をして加熱する。
- 6 ⑤に茹で上げたパスタを加えて混ぜ、残りのオリーブオイルをいれ、塩、こしょうで味を整える。器に盛り、好みでオリーブオイル(レシピ外)をまわしかける。



ソースにはパスタの茹で汁を。でんぷんが溶け出しているの、旨味も絡みやすさもアップします。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

菜の花



ササッと
もう一品

菜の花のローストとイカのごまドレッシング



こちら、菜の花を茹でずに焼きます。
特に旬の始めのものはこの方法で味わってみて。
素材本来の風味が楽しめます。

- 菜の花…1/2束 イカ…1ばい 塩…少々
(ごまドレッシング) 白すりゴマ…大さじ3 米酢…大さじ2
砂糖…大さじ1 薄口醤油…大さじ2 太白ごま油…大さじ1/2
- 1 ごまドレッシングはすべてを混ぜ合わせておく。
 - 2 菜の花は茎の根元の方に縦に3cmほどの切り込みを入れる。こうすると、固い根元も食べやすくなる。イカは、内臓と薄皮を取り除き、胴体は輪切りにする。げそ(足)は、2~3本ずつに切る。エンペラ(耳)は食べやすい大きさに切る。
 - 3 魚焼き網などで、菜の花を中火で焼く。こまめに返しながら焼くと焦げにくく、火も通りやすい。軽く塩をして熱いうちにドレッシングの半量と合える。
 - 4 イカも焼き、残りのドレッシングとともにすべてをさっくり混ぜて、器に盛る。

肝臓ケアをしつかりして、
春を元気に楽しく

春が近づくにつれ、身体は活発に動き出す準備を始めます。一方で、溜まりがちだった老廃物を一気に出すと、肝臓の負担は大きなもの。この季節、妙にだるかったり、肌荒れで悩んだことはありませんか？実はそれは肝機能の低下が大きな原因。春を楽しく過ごすために、意識して食材を選んで肝臓ケアをしましょう。花を咲かせるため、冬にたっぷり栄養を蓄えた菜の花はまさに今が旬。カロチン、カリウム、ビタミン類…と豊富な栄養素をバランス良く含んでいます。カロチンは肝機能の働きをサポートし、身体の調子を整えてくれます。そのほか、高血圧予防や貧血、美肌にも大きな効果が。生命力に満ちたほろ苦い春の味わいをぜひ楽しんで。



ドラム缶の浮き橋の向こうには、水面にせり出した民家が

地調味料のお買い物。この界限は小さなパン屋さんやおはぎの店があり、つい誘惑されてしまいます。ドラム缶の浮き橋を渡り、細い路地を歩いて通町商店街のアーケードへ。昭和30年代を彷彿とさせる看板や店舗が郷愁をそそります。映画『ALWAYS 三丁目の夕日』のロケも行われました。あちこちに大小の水門があり、運河とともに暮らしてきた様子がうかがえます。昭和レトロ好きも、近世から江戸期の歴史ファンも興味深い風景に出あえることでしょう。

COLUM 倉敷美観地区へ
岡山きっての観光地といえ、倉敷中心部にある美観地区。蔵造りの建物が連なる様子には絵になる風景です。付近にホテルも多いので、こちらに宿を取って観光するのがおすすめです。



倉敷雛めぐり
2月23日(土)～3月10日(日)
倉敷市内の商店街、ギャラリー、旅館、ホテルや各地区の拠点施設で数々の伝統雛を展示。美観地区や玉島などでも開催



ライトアップされた美観地区

旅のあとがき



旅人 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・海外取材で飛び回る日々。最近Facebook naviiにて旅に関するコラムを連載中。
<http://f-navigation.jp/>

■写真提供 倉敷観光コンベンションビューロー

玉島のご当地グルメ、しのうどん。良寛さんが修行時に食べていたとされ、2cmくらいの幅で長さは1メートルになるといいます。国民宿舎良寛荘のレストラン(3月19日まで工事のため休業)などで味わえます。

細道坂道アーケード
おさんぽ時々お買い物♪
倉敷市の西部に位置する玉島は、備中松山藩の時代から大規模な干拓によって造成され、江戸時代には北前船や高瀬舟、綿栽培で繁栄した土地。問屋街だった蔵造りの建物も数多く現存し、半日ぐるっと歩くだけでちよっとしたタイムトリップが楽しめます。
まずは小高い丘の上にある羽黒神社へお参りし、町を一望。階段の隣にはみなと湯などフォトジェニックなスポットもあります。高瀬通しの跡に近い豊島屋ではご当



豊島屋の超・激辛ソース。ぼっけえ(とても)辛くてビールがすすむ!



玉島味噌醤油姉妹店「あるとふあつと」のみそぼん。味噌が意外なほど合います



かつて隆盛をもたらした備中綿。現在は地元ガイドが中心になって育てています



通町商店街。入口にある元パチンコ店「思ひ出」も昭和好きには見逃せません

うららかな春風に誘われ
名刺と町並み保存地区へ
玉島には数々の歴史がありますが、備中玉島円通寺は良寛和尚が修行したことでも知られています。また、町並み保存地区にある旧柚木家住宅(西爽亭)の庭園も美しいものです。大河ドラマのヒロイン、新島八重の夫で同志社創始者の新島襄も航海旅行でここを訪れたという記録が残っています。
この時期の倉敷市内は雛めぐりで華やいだ雰囲気。さらに「4月には桃や桜の花で彩られるんですよ」と地元の人を胸を張ります。春の旅行にぴったりですよ。



西爽亭の庭園。江戸中期のおもむきある庄屋建築



備中玉島円通寺の良寛像



備中玉島円通寺は瀬戸内海をのぞむビューポイント

倉敷市
古きよき日本をたずねて
レトロ紀行
玉島
TAMASHIMA



蔵がある街らしく、溜川排水機場と新港水門も蔵のデザイン



備中玉島円通寺に向かう参道のふもとに立つ丸ポスト。昔のものが「普通に現役」なのです



玉島生まれのタテソー。メーカーの豊島屋は1720年(享保5年)創業



ハイカラな建物が目を引く銭湯、みなと湯(2011年に借しくも廃業)



NPO法人備中玉島観光ガイド協会のみなさん

※予約不要の定期ガイドは毎週土・日曜、13時40分西爽亭から出発。平日は要予約
<http://npogide1195.tonosama.jp/>

■アクセス

東京駅から東海道・山陽新幹線で約3時間40分、新倉敷駅下車(岡山乗り換え)。中心部の玉島中央町まではバスで約10分。新倉敷駅から倉敷駅まではJR山陽本線で約10分。

■問合せ

倉敷駅前観光案内所 086-424-1220

歴史と生活に根づいた
水辺の穏やかな路地風景
味わい深い路地と生活空間が残る倉敷の港町・玉島。江戸時代には北前船で栄え、なまこ壁の建物が立ちならぶ風景は時間が止まったかのよう。造り酒屋や醤油蔵を訪ねれば、人と産業がつむいできた歴史を感じられます。
昭和の面影がにじむ商店街に、水門のある脇道を歩けば、今にも自転車に乗った元気な少年がやってきそう。高い神社から眺める町は、まるごと懐かしワンダーランド。作りものではない、暮らしが息づく町を、地元のボランティアアガイドさんと歩いてみました。

「不眠」

Q 疲れているのに眠れない。
眠くても布団に入ったら目がさえてしまって。
不眠になりやすくするにはどうすれば？

お答えします



A.

眠れないのは交感神経が興奮し、頭が興奮しすぎて気が上った状態なため。冬から春の季節の変わり目に多い悩みです。こんな時の骨盤はギューとしまっとうごかない状態になっています。骨盤の動きをつける体操を紹介しましょう。

こんなコトもおすすめです！

- ・足を使うこと。歩いてみましょう。散歩でも通勤にでも歩く機会を多く作る
- ・からだを温めるために、スパや銭湯にいこう
- ・10時を過ぎたらパソコン、スマホでのインターネットはやめよう

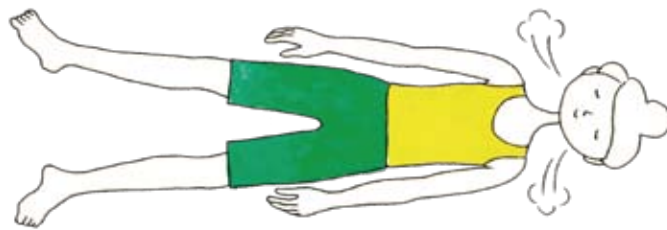
松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。『ゆがみとり背骨体操』（青春出版）ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinseiin.net



1 あお向けに寝て、両ひざを立てたまま足を大きく開く。



2 両足のひざ頭を内側に向け、グーッと下に落としていく。大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。



3 苦しくなったら一気に息を吐いて脱力し、10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ

「針金ハンガー」でつくる アクセサリースタンド

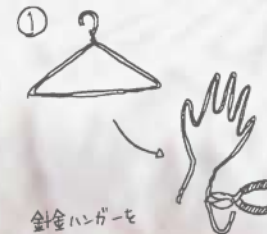
針金ハンガーはしっかりしているので、曲げる時は大変ですが丈夫です。布やリボンを巻いておけば傷も付きにくいのでアクセサリーをかけておくのに調度良いですよ。



不要品が大変身
手づくり
エ
コ
雑
貨

材料と道具

- ・針金ハンガー
- ・ペンチ ・ニッパー
- ・布、リボン
(幅の広いものと狭いもの)
- ・両面テープ
- ・はさみ ・ボンド
- ・粘土
(少し重みのあるもの、石粉粘土など)



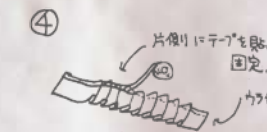
① 針金ハンガーを自分の手の形に合わせて曲げていく。手首部分を長めに残し、余分な部分もカットする。



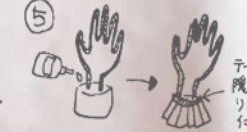
② 細く切った布やリボンを全体に巻き付けていく。巻き始めと終わりに両面テープを付けて止めておく。



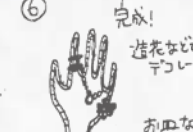
③ 粘土を丸めて下が安定するように形を作り、手首部分をバランスも見て差し込む。一旦はぎゅと乾かす。



④ 土台の高さと同じ位の幅のリボンや布のフリルを作り、細めのテープを裏と表の片端を止める。



⑤ 粘土が乾いたら針金も差込みボンドを固定する。フリルも土台に巻き付けてテープで止める。



⑥ 完成！ 造花などデコレーションはok。お皿などに両面テープを固定すれば安定します。

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.sanojimuso.com

白十字NEWS



「選べるギフト」プレゼント！ サルバポイントプログラム

対象商品のパッケージについている「サルバポイントマーク」を集めると、点数に応じてギフト賞品をもらえるプレゼント！日頃のご愛顧に感謝する年間キャンペーンプログラムです。詳細はホームページでご確認ください。
www.hakujiji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ③

甲信営業所
竹ノ入 隆

未来のB-1グランプリ!?

私の出身地、長野県塩尻市は葡萄の生産に適した町で、ワイン作りが盛んです。そんな塩尻市の話題のB級グルメは学校給食発信の「キムタクご飯」レシピも簡単！未来のB-1グランプリ?をご家庭でお試しあれ〜。



えっ! ほんとうに 70代?

すっきりシルエットで若々しさ満開

まるで下着のように動きやすく、美シルエットがつかれる紙おむつができました。素肌と同じ弱酸性の通気性素材で、お肌に優しく、柔らかく快適なつけ心地。うす型でもおしっこ吸水量はしっかり2回分と、長時間のお出かけでも安心です。

弱酸性素材

快適な
はき心地

吸収量
アップ

においも
しっかり吸収

サルバ Dパンツ
すっきりシルエット
うす型下着感覚
パンツタイプ



サルバDパンツすっきりシルエットうす型下着感覚
男女共用M-Lサイズ 16枚入 オープン価格
男女共用L-LLサイズ 14枚入 オープン価格

確立

白十字メモリーズ③

現在の白十字を支える
繊維と紙の2本柱が完成。

戦後の危機を乗り越え、売り上げは順調に上昇。生産力拡大が急務となる中で、三代目社長・天田彦正は欧米視察を経て、「使い捨て時代」の到来を先見。紙製品の開発を決定します。こうして、抄紙部門を含む原料から製品までの一貫生産工場として群馬工場を創建。日本初の大人用紙おむつ「はれやか」（現在のサルバ）を発売し、衛生材料業界のパイオニアとして新たな市場を開拓しました。

そして昭和40年、長年親しまれてきた商標を社名に採り、純正舎から白十字へと社名を変更。繊維製品と紙製品という2本柱によって、現在の医療と介護のトータルヘルスケア・カンパニーへと続く道を、ここに確立したのです。



群馬第一工場 全景



発売当時の「はれやかL」