

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

7

2013 July

No.257

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

心身を整えて夏バテ防止

オクラ

レトロ紀行 熱海

手づくりエコ雑貨 [ビニール傘でクリアバック]

ゆがみ直し均整体操 [下腹ポッコリ]

Photo : Nobuhiro Sano

白身魚のオクラあん

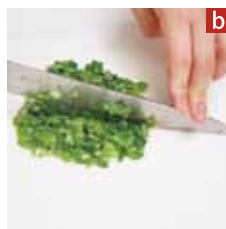
さっぱりと食べられるのにスタミナがつく、夏にぴったりのメニューです。スズキや鯛など、お好みの白身魚でどうぞ。

材料 (2人分)

白身魚 (写真ではカジキマグロ) …2切れ
塩、酒、みりん…各小さじ2
オクラ…10本
しその葉…4枚
白すりごま…小さじ2
めんつゆ…小さじ2〜3
酢どり生姜 (生姜の甘酢漬け) …適量

作り方

- 1 白身魚に塩をし、酒とみりんをまぶして冷蔵庫で10分置く。その後、ロースター (魚焼き網) でじっくりと焼く。
- 2 オクラは塩茹で後、縦半分になり、スプーン先などで種を取り除く (種が気にならない場合はしなくてよい) a 包丁で細くなるまで叩く。b
- 3 しその葉を粗みじん切りにし、②とめんつゆとともに混ぜる。
- 4 器に魚を盛り、③のオクラあんをかける。
- 5 白すりごまを散らし、お好みで生姜を添える。



オクラの茹で方

- 1 オクラは水洗いし、c さっと水気を切る。
- 2 塩適量で素早く塩ずりをし、産毛を取り除いて水洗いする。
- 3 ガクの固い部分をぐるりと包丁で剥く。
- 4 たっぷりの湯を沸かし、塩少々を加えてオクラを茹でる (1〜2分ほど)
- 5 茹でたオクラは氷水にとって急冷する。完全に冷めたらあげ、よく水気を切る。

オクラの美味しさを決めるのは茹で加減。よい食感を残せるよう、必ずお湯から茹でてください。



ササッと もう一品



オクラといかのごまだれ

サラダ感覚で食べられるため、食欲が湧かない時にもおすすめです。いかの代わりに茹でたささみや海老などを使っても美味しいですよ。

- オクラ (塩茹でしたもの) …8本
いか (刺身用) …1枚 (100g) みょうが…2ヶ 塩…少々
(タレ) すりごま…大さじ1 砂糖…小さじ1〜1.5 酢…小さじ2
ごま油…小さじ1 醤油…小さじ1.5〜2
- 1 タレの材料をすべて合わせて混ぜておく。
 - 2 オクラは縦半分になり、みょうがは極薄切りにし、たっぷりの水に1分ほどさらして、よく水気を切る。いかは斜め薄切りにし、軽く塩を振っておく。
 - 3 オクラ、みょうが、いかを混ぜ合わせる。器に盛り、たれをかける。

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

オクラ



胃の働きをサポートする
粘り成分で夏バテ防止

暑さのせいではない、冷たいものを取りがちなの季節、胃の調子が悪くなっているの不安ですか？食欲がないから…と食べずにいると、ますます疲れやすくなるという悪循環にはまってしまいます。そんな夏バテを防ぐためにもおすすめなのが、6月〜8月に旬を迎えるオクラ。独特の粘りの元となっているムチンなどの成分は、胃の粘膜を保護し、タンパク質の吸収を促す働きをしてくれます。ほかにも脳を活性化してくれるガラクトサンや、カリウム、カロチン、ビタミン類など身体の調子を正常に整えてくれる栄養素が豊富。さっと茹でていただくのがポピュラーですが、揚げ浸しにしたり、細かく刻んで薬味代わりにしても、手軽に調理ができるのも大きな魅力です。

静岡県
熱海
ATAMI

古きよき日本をたずねて
レトロ紀行



熱海駅前の仲見世商店街。お昼になると人通りが一気に増えるので、ゆっくり歩くら午前中が狙い目

昭和を象徴する有名温泉地で
味わい深い路地裏を歩く

熱海と聞いてイメージするのは、温泉、ビーチ、海の幸？
古くは徳川家康、明治期には財界人や文化人といった時代のセレブリティに愛された由緒ある温泉地には、人間味のあふる文化が築かれてきました。今でも何気ない街角の風景が、昭和のにぎわいを思い出させてくれます。

早朝や夕暮れどき、湯上がりに暑さを避けながら商店街や路地裏をめぐってみて。今回は、温泉地なのにお風呂の写真が出てこない、ちょっとディープな街歩き案内です。



熱海が舞台の小説といえば尾崎紅葉の『金色夜叉』。記念に一枚いかが？

イラスト看板について見入ってしまう



明日の朝食はひものに決定！絶妙な干し貝合がポイント



爽やかな香りをはなつ伊豆特産のニューサマーオレンジ。果汁たっぷり初夏の味

- アクセス
東海道新幹線、JR東海道線熱海駅下車（熱海サンビーチまでは徒歩約10分）
- 観光に関する問合せ
熱海市観光協会0557-85-2222 写真提供/熱海市観光推進室

熱海で銀ブラ!?!
お気に入りの店探し

日本屈指の湯どころ、熱海。駅の改札口にはホテルや旅館のお出迎えが出ていて、これぞ日本の正しい観光地だなあと実感します。江戸時代には徳川家康も熱海に湯治に訪れ、明治以降には別荘地としても栄えました。昭和30年から40年代のピーク時には年間約530万人も訪れたといわれています。



斜面に張りつくように街が発展してきた熱海。バスも活用しましょう



熱海銀座近くの喫茶ボンネット。昭和27年創業以来の名物メニュー「ハンバーガー」はマスターこだわりのコーヒーとセットで700円



熱海最後の映画館だったロマンス座。閉館後も看板が残っています



まずは駅前の商店街へ。仲見世商店街、平和通りは平日でもかなりのにぎわい。アーケードを抜けても旅館や和菓子屋さん、ひもの屋さんといった老舗が点在しています。鮮魚店では自家製からすみを販売していて、つい買い込んでしまいたい。湯量豊富な温泉地らしく、街角で手湯も見かけます。熱海銀座の商店街は山から海への下り坂で、ポイントは昭和の香りが残る細い路地。入り込んでみると、レトロな喫茶店や、お気に入りの一軒が見つかるかもしれません。これぞ旅の醍醐味です。



昔はひとつ風呂浴びたゆかた姿の宿泊客が遊びにきたのでしょうか

芸妓さんの粋な踊りや
海辺の花火で夏を満喫

今もなお多くの人々が訪れる熱海。大人世代は歴史散策を楽しみつつ、芸妓衆の踊りを鑑賞したいもの。熱海では四季を通じて花火大会が開かれますが、7月〜8月は特に開催日が多いので海辺で花火を鑑賞するチャンスです。花火の見える部屋は競争率が高いので、宿の予約はお早めに。



湯めまちをどり「華の舞」。熱海芸妓見番歌舞練場で毎週土日の11時から開催(1300円)



夏の定番、熱海サンビーチ



足もとに海への誘導が



EVENT
熱海海上花火大会(夏)
7/20(土)、28(日)、
8/5(月)、8(木)、20(火)、
25(日)、31(土)
時間:20時20分~20時50分
会場:熱海湾
(サンビーチ海水浴場~熱海港一帯)

旅のあとがき



星 裕水 Hoshi Hiromi

熱海駅前には明治時代に活躍した軽便鉄道の機関車が保存展示され、隣には「家康の湯」と名付けられた足湯があります(写真)。駅舎や周辺はただいま改築・整備工事中。駅前の風景が変わる前に一度訪れてみては。

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。取材・執筆を担当したガイドブック『廃線跡ウォーキング 東日本』(JTB/ブリッパ)好評発売中!

「下腹ポッコリ」

Q.

体重は変わらないのに下腹だけがポッコリ。
なんとかしたい!

お答えします



A.

おなかが出てくるのは骨盤が前傾しているからです。よく見るとお尻もたれていませんか?このまま放置していると、さらにポッコリが進み内臓脂肪をつけていきます。この体操は前傾した骨盤を正しい位置に戻す体操です。効果が出るまで続けましょう。

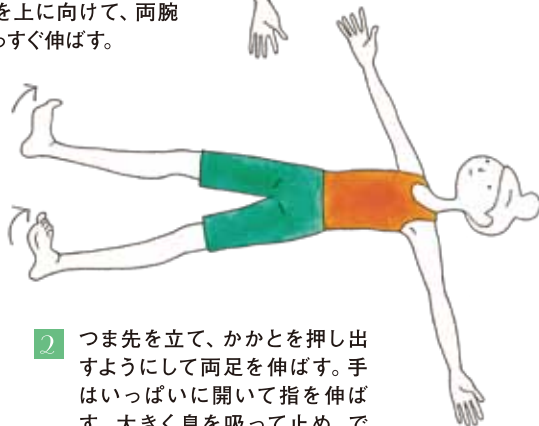
こんなコトもおすすめですよ!

- ・歩くときは下腹を引き締めて大股で歩く
- ・椅子に座るときは、腰を伸ばして下腹を締める
- ・太腿、ひざ、くるぶしをつけてかかと立ち3秒キープを5回

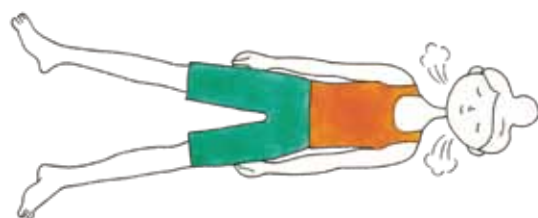
松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方からだと接し、健康づくりに携わっている。『ゆがみとり背骨体操』（青春出版）ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinsein.net



1 両足を約60cmの幅に開く。両手はてのひらを上に向けて、両腕を真横にまっすぐ伸ばす。



2 つま先を立て、かかとを押し出すようにして両足を伸ばす。手はいっぱい開いて指を伸ばす。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吐いて脱力し、10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ



「ビニール傘」でつくる クリアバッグ

骨が折れてしまったビニール傘を再利用して可愛いクリアバッグに。夏らしく涼しげで、防水性ばっちりです。布傘を使う場合は、アイロンではなくミシンで縫い合わせればOKです。

材料と道具

・ビニール傘 ・クッキングシート（シリコン加工のもの） ・アイロン ・はさみ

① 傘からビニール部分をはずしてざっくりと拭き、三角に折ってハサミでカットしておく。

② 三角形4枚を交互に組み合わせてアイロンで圧着させる。

③ 輪にしたものを2重に折り返す。口の部分を外側から3cm折り返し、アイロンをかける。底部分も3cmアイロンをかける。

④ 表に返し、持ち手をアイロンで付けたり完成!

クッキングシートは上Fを2cm、1cmと5cm、アイロンをかける。

4つ折りにしてアイロン

サイズを調整してミニバッグにしてください

雑誌制作/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



「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.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ ④

彩の国さいたま!!

営業所の近くには2400年の歴史ある氷川神社、旧中山道から続く参道には30種類以上の樹木が立ち並んでいます。近くに大宮公園や大宮アルディージャのスタジアムもあり試合の時は多くのサポーターで賑わっています。緑が多くサッカーが盛んな街ですよ!

さいたま営業所
星野博之





劇場版 銀魂キャンペーン

応募締切: 2013年8月31日(土)当日消印有効

キズ処置も 万事屋におまかせ!?

はくじゅう 抽選で8,910名様に当たる!

専用応募はがきまたは郵便はがきに対象商品の
バーコードを希望コース分貼って応募しよう!!



7月6日(土)全国ロードショー

© 空知英秋 / 劇場版銀魂製作委員会

対象商品: FCキズ処置シリーズ

※対象商品は下記5商品となります。



FC ワンタッチパッド S/M/L	FC 高吸収 ワンタッチパッド S/M/L	FC 防水 ワンタッチパッド S/M/L	FC 防水フィルム フリーカット M/L	FC ワンタッチ包帯 S/M
-------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------



バーコード
4枚

Wii Uベーシックセット

Wii Uのロゴ・Wii Uは任天堂の商標です。



バーコード
3枚

ニンテンドー3DS LL

ニンテンドー3DSのロゴ・ニンテンドー3DSは任天堂の商標です。

図書カード 合計1万円分

バーコード
2枚



バーコード
1枚

白十字
限定!

メッセンジャーバッグ

さらに!

Wチャンス!!

銀魂オリジナル トートバッグ



白十字
限定!

白十字
限定

選んでくれる!

銀魂オリジナルポイス

抽選で8,000名様に当たる!!



PC&
スマートフォンで
アクセス!!

※賞品の仕様は変更になる場合がございます。
※QRコードは一部機種では正確に読み取れない場合がございます。

■個人情報の取り扱いについて 応募時にご記入いただいた個人情報は白十字株式会社プライバシーポリシーに従い取り扱われます。当選者の抽選や賞品の発送・連絡以外の目的では使用いたしません。あらかじめご同意の上、ご応募ください。

キャンペーン専用ダイヤル ☎0120-48-5550 受付時間 10:00~17:00 (土日祝日を除く)

キャンペーンURL www.hakujuji.co.jp/special/gintama/