

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

8

2013 August

No.258

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

リコピンで生活習慣病を予防

トマト

レトロ紀行 秩父・長瀨

手づくりエコ雑貨 [CDでサンキャッチャー]

ゆがみ直し均整体操 [外反母趾]

Photo: Nobuhiro Sano

プチトマトいっぱいのリゾット

手軽なのに贅沢感たっぷりのリゾット。
プチトマトの旨みをご飯にたっぷり染みこみ爽やかな味わいを思う存分堪能できます。

材料 (2人分)

炊いたごはん (温かいもの) …1.5~2膳分
プチトマト…12ヶ
玉ねぎ…1/4ヶ
ツナ…小1缶 (80g)
オリーブオイル…大さじ1
チキンブイヨン (市販のブイオンを規定の割合で溶いたもの) …500ml
塩、こしょう…各少々
パセリ (みじん切りにしたもの) …小さじ2
粉チーズ…大さじ1~2
〈仕上げ用〉オリーブオイル…少々

作り方

- 1 プチトマトはヘタを取り、包丁で皮に×印の切り込みを入れておく。a
玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ごはんは調理する直前にざるにいれ、たっぷり熱湯を回しかける (こうすると、ぬめりがとれてさらっとした口触りに仕上がる)
- 3 鍋を中火で温め、オリーブオイルを入れる。火を弱め、玉ねぎを透き通るまで炒め、軽く塩をする。
- 4 プチトマトを入れ、まんべんなく炒めたらご飯を加える。b
- 5 ブイヨンを入れ、中火にして軽く煮立たせる。塩・こしょうをし、トマトがやわらかくなったらツナをほぐして加え、すぐに火を止める (長く煮てしまうとツナの臭みが出てしまうので注意)
- 6 器に盛り、粉チーズとパセリをふって、オリーブオイルをまわしかける。



切り込みは手間を惜まずに。
プチトマトからエキスがしみ出し、
味のまとまりがぐんとアップします。



ササッと もう一品



トマト寒天 生姜シロップ

さっぱり、ひんやりの栄養満点デザート。
甘みの強い真っ赤な完熟トマトで作ってください。
時間がないときはトマトジュース (500mL) で代用してもOKです。

トマト (大) …3ヶ (600g) 水…大さじ2
粉寒天…4g 砂糖…大さじ2 塩…少々 レモン汁…小さじ1
〈生姜シロップ〉水…大さじ4 砂糖…大さじ3 生姜汁…小さじ2
〈飾り〉赤・黄のプチトマト…各2・3ヶ

- 1 まずシロップをつくる。小鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火からおろし、完全に冷ます。使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 トマトはヘタを取り除き、乱切りにする。
- 3 水とともにトマトを鍋に入れ、軽く塩をする。蓋をして弱めの中火にかけ10分ほど加熱し、やわらかく煮くずれたらザルで漉して皮と種を取り除く。
- 4 ③を鍋に戻し、粉寒天をとき混ぜる。砂糖を加え、中火にかけて軽く沸騰したら火を弱め、かき混ぜながら煮る。2分経ったら火をとめ、レモン汁を混ぜ合わせる。
- 5 火から外し、時々かき混ぜながらあら熱をとる。
- 6 グラスに分け入れ、完全に冷めてから冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 7 寒天が固まったら⑥を取り出す。①のシロップに生姜汁を加えてよく混ぜ、全体にまわしかける。輪切りにしたプチトマトを添えて完成。

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

トマト



リコピンのパワーで
生活習慣病を予防

夏野菜の代表として真っ先に名前があがるほど人気が高く、食卓でも馴染み深いトマト。味だけでなく栄養価も満点で「トマトが赤くなる」と医者や青くなる」という諺があるほど優秀な健康食品です。カリウム、ケルセチン、ビタミンC・B群などに加え、なにより注目したい成分がリコピン。トマトの赤色をつくっている成分で、非常に高い酸化作用があるのが特徴です。ガンや動脈硬化などさまざまな生活習慣病を引き起こす活性酸素(悪玉酸素)を除去し、体内をクリーンに保ってくれます。ストレスや運動不足、食生活の乱れなど、活性酸素が増加する原因が非常に多い現代。積極的にトマトを食べて、生活習慣病予防をしていきましょう。

埼玉県
古きよき日本をたずねて
秩父・長瀨
CHICHIBU・NAGATORO



荒川の岸辺に広がる長瀨の岩畳。国の名勝・天然記念物にも指定されている秩父の代表的ネイチャースポット

昭和の建築と水辺をめぐる
真夏のショートトリップ

明るい青空に山と川。とれたての真っ赤なトマトにかぶりつき、長瀨の岩畳で遊んだあとは天然氷のかき氷：絵日記に描けそうな里山の夏休み。秩父神社の門前町を歩けば、人の暮らしが感じられ、文化財の建物が歴史を伝えていきます。
ノスタルジーに浸るなら、ここはやっぱり列車旅。蒸気機関車が走ることで有名な秩父鉄道ですが、今回は普通列車に乗ってみました。扇風機が活躍する国鉄時代の車両もあって、その様子がかえって新鮮。木のベンチが置かれた駅舎を出たら、気の向くままに歩き始めましょう。



御花畑駅。大正6年(1917年)築の駅舎は国登録有形文化財。立ち食いそばは創業40年だそう



完熟トマト。きちんと包装されているのが都会的



秩父神社。秩父を代表する古社で、最近ではパワースポットとしても注目されています

- アクセス
池袋駅から西武線特急で約1時間30分、西武秩父駅下車。隣接の秩父鉄道御花畑駅から上長瀨駅までは普通列車で約20分、長瀨駅までは約22分。
※秩父鉄道SL/レオエクスプレスは3~12月の土日祝を中心に運行(全席指定)
- 観光に関する問合せ
秩父市観光協会秩父支部 0494-21-2277
長瀨町観光案内所 0494-66-0307
写真提供/長瀨町観光協会

街を歩けば文化財！
秩父門前町めぐり

埼玉県の西部に広がる秩父盆地。かつては秩父銘仙といった織物や、武甲山から採掘された石灰を加工するセメント産業で発展しました。最近アニメ『あの日見た花の名前を僕達はまだ知らない。』の舞台となり、聖地巡礼と称して地図を片手に秩父市内を散策する若者が増えています。



番場通り商店街の小池煙草店。昭和初期の意匠が目を引きまます。このあたり、昭和30年代は大賑わいだったとか



旧秩父往還沿いのちちぶふるさと館を横から一枚。もとは大正時代に繁栄した銘仙問屋でした

御花畑駅から秩父神社へいたる番場通りなど門前町一帯には、かつての隆盛をしのばせる昭和初期の建物が残っています。煙草屋や食堂まで国の登録有形文化財というから驚きです。脇道に入り込むと味わい深い路地風景が見られ、しばし立ちつくしてしまいました。くれぐれも暑さ対策は万全に。



昭和2年築の「ハリイ食堂」。今も営業中!



ほっとすぽっと秩父館。明治時代に建築された商人宿を活用した休憩スポット

緑の息吹と水辺で涼を感じる自然豊かな休日

秩父は広く、山梨や長野にも接していますが、鉄道を活用すれば気軽な日帰り旅が可能。畑や山が広がる風景に癒やされ、荒川に架かる鉄橋を渡ると、流れと格闘するラフティングの歓声が聞こえてきます。観光の玄関口・長瀨駅で途中下車すれば、札所めぐりにウォーキング、宝登山と楽しみ方は多彩。蝉の声、川のせせらぎ、そしてどこからともなく蚊取り線香の煙：夏の匂いを五感で感じられることでしょう。



もはや秩父名物、天然氷を使ったふわふわのかき氷



宝登山小動物公園には鹿もいます



長瀨駅から上長瀨駅までの散策もおすすめ。水分補給はしっかりと



お茶屋さんの軒先にて。これ全部蚊取り線香!



誰と行っても楽しめるのが秩父の魅力

旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

出掛けたのは6月下旬。長瀨は観光シーズン直前の静けさでした。写真は2009年の6月、宝登山ロープウェイ山麓駅で雨宿り(お昼寝?)していた子猫。梅雨どきに秩父を訪ねるたびに思い出してしまうのです。

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パブリッシング)好評発売中!

EVENT

長瀨船玉まつり

2013年8月15日 17時~
(花火大会は19時30分~21時)

会場:長瀨岩畳周辺
水上安全の祈願と水難供養をするまつりで、灯籠流しのほか、ぼんぼりで飾られた万灯船は幻想的な雰囲気。仕掛け花火や水中花火などが見どころ。



新名物発見!

秩父には25種類ものカエデがあり、樹液を採取して作ったメープルシロップによるスイーツ開発が始まっています。純粋なメープルシロップ(右)は1瓶5000円と高級品ですが、サイダー(左)なら1本300円とお手頃価格。やさしい甘さをお試しあれ!



「外反母趾」

Q 外反母趾が進んできました。靴選びが大変で、いつも運動靴ばかり。この痛み、ケアできますか？

お答えします



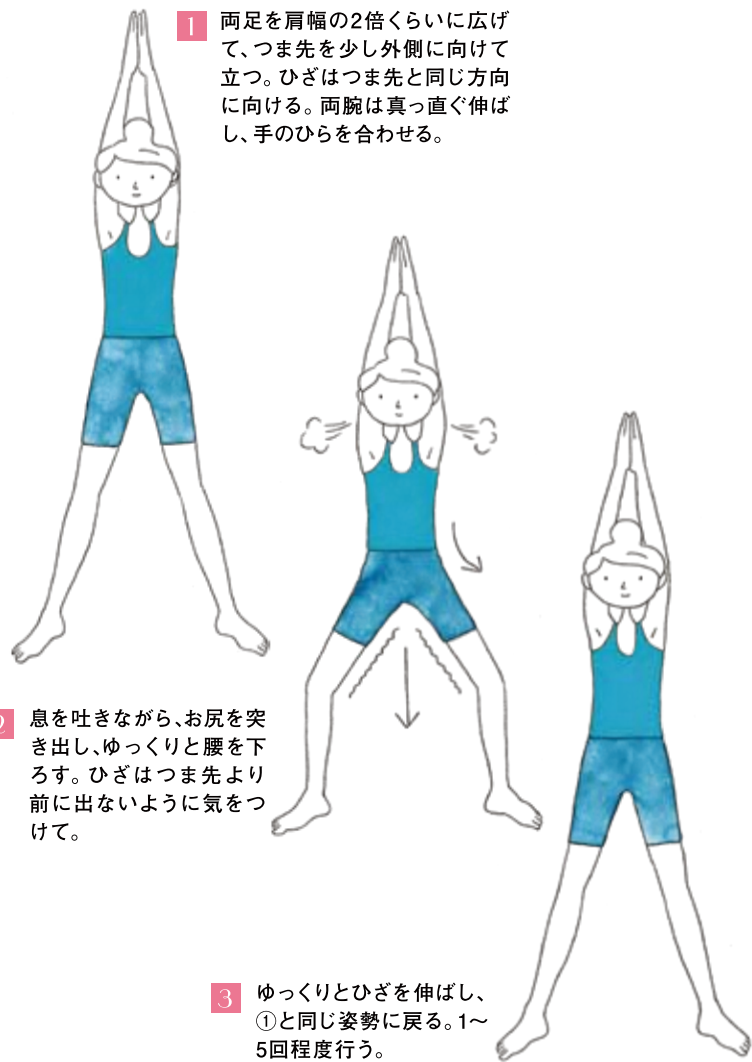
A.

外反母趾は、足の親指側に重心をかけ、内またになった状態で、足が広がらないつま先が細くなっている靴、またヒールが高いために親指に過剰に重心がかかる靴を履き続けるなどして、骨が変形したものです。痛みが出ている間は、優しく指を広げるマッサージをすると治まります。数日して痛みが治まったら、足に負担をかけない美しい歩き方ができるように内転筋を鍛えましょう。腕を上げて行うことで二の腕も引き締まります。

こんなコトもおすすめてです！

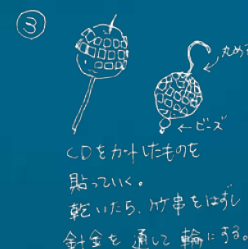
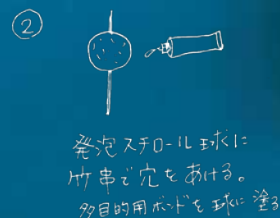
- ・足の指と手の指をからめて足首を回す
- ・タオルを床に広げ足指で引き寄せ丸める
- ・足のアーチをつくるためにゴルフボールを足裏の真ん中で踏む
- ・歩くときは小指側に重心を持ってくるように注意して
- ・太腿の内またをよくマッサージをする

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。「ゆがみどりの背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinseiin.net



材料と道具

- ・CD
- ・発泡スチロール球 (5cmから7cmぐらい)
- ・多目的ボンド (発泡スチロールに接着出来るもの)
- ・キッチンばさみ
- ・針金
- ・ビーズ
- ・ペンチ



不要品が大変身
手づくり
エ
コ
雑
貨

「CD」でつくる サンキャッチャー

いらなくなったCDをキッチンばさみで切って貼るだけで簡単にできるサンキャッチャー。色々な色のCDを使ってモザイクのようにしてもきれいです。

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 42

メディカル営業部
篠原雅子

新茶の季節です。

埼玉西部は狭山茶の生産地です。生産量はわずかながら、甘くて濃厚なお茶が特徴です。アウトレットから少し足を伸ばせば、一面茶畑の景色も目にする事が出来癒されます。また、埼玉西部ライオンズを本拠地に構える所沢も街一丸となり応援してます。骨太！



冷たいねって、ほめられた。



猛暑の夏は、
冷たいともだちがいい。

今年の夏はしっかり睡眠をとれていますか？夏を乗り切るためにはまず睡眠。しっかり眠って一日の疲れを回復しましょう。「やわらか水枕」はやわらかく、においもなく、寝返りを打っても頭をしっかり支えてくれるため快適な眠りをあなたにおとどけます。もちろん急な発熱、熱中症対策、作業時の疲れ目にもお使いいただけます。



やわらか 水枕
Water Pillow

希望小売価格 2,625 円 (税込)