

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

10

2013 October

No.260

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

寒くなる前に疲れた体をリセット

れんこん

レトロ紀行 函館

手づくりエコ雑貨 [古い本で小物入れ]

ゆがみ直し均整体操 [ウエストのくびれ]

れんこんハンバーグ

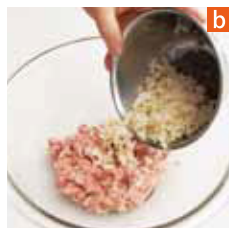
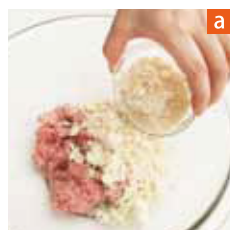
れんこんのシャキシャキ感が楽しめるヘルシーなハンバーグです。
お肉のジューシーさを残すため、おからを入れすぎないのがポイント。

材料 (2人分)

れんこん…100g
合い挽き肉…130g
おから…30g
塩…少々
薄力粉…少々
サラダオイル…適量

作り方

- れんこんは飾り用に薄い輪切りを4枚用意する。そのほかは粗みじん切りにする。
- ボウルに合い挽き肉を入れ、白っぽくなるまで手で練る。おからを加え練り **a**、さらにれんこんの粗みじん切りと塩を混ぜ合わせる。 **b** 4等分し、円盤状にまとめる。裏面に薄力粉をつけた飾り用のれんこんをつける。
- フライパンを中火で熱し、サラダオイルを少々入れ、れんこんのついている方から焼く。きつね色になったら返し、水大さじ2ほどを加え蓋をして弱火にし中心まで火を通す。
- ざく切りにした塩茹できゃべつとふかしたさつまいもの輪切りを添える。好みにポン酢などをそえていただく。 **豪華賞品が当たる! もらえる!**



れんこんを選ぶ時は、切り口が黒くなっていたり、乾燥しているものは避けましょう。皮をむいてから、酢水につけると変色を防げます。



ササッともう一品

れんこんまんじゅう

もちもちとした食感のまんじゅうです。消化にもいいので、季節の変わり目で体調のすぐれない時などにもおすすめです。

れんこん…120g 海老…4尾 塩…少々 片栗粉…大さじ1 だし…300ml
水とき片栗粉(片栗粉大さじ1、水大さじ1をといいたもの) 酒…大さじ1
みりん、薄口醤油各大さじ2 塩…少々 生姜汁…小さじ1/2ほど
(飾り) ねぎの青いところの薄切り(無くてもよい)

- 海老は殻と背わたをとり、ぶつ切りにする。れんこんは皮をむいてすりおろし、海老と塩、片栗粉を加えて混ぜる。
- 小鍋にだしをいれ、軽く沸騰したら水とき片栗粉を回し入れる。10秒ほど煮たら酒、みりん、薄口醤油、塩を加える。
- ①をスプーンでラグビーボール状にまとめ、そっと②に落とし **c**、弱火で8分ほど煮る。
- ねぎの青いところを散らし、一煮立ちしたら生姜汁をまわし入れてできあがり。



麻紀先生から著書のプレゼント

発売以来大好評! 麻紀先生の著書『定番野菜で季節のサラダ』(文化出版局) を抽選で3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、12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260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 キッシュ』(池田書店刊) など。
www.makiette.com

写真/藤井幸子 www.stash-mg.com

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
・
今月の食材

れんこん



れんこんの生命力で
疲れた体もリセット。
穴がいつまでも続いている状態が「見通しがよい」ということで、縁起が良いものとしておめでたい席によく登場するれんこん。そんなれんこんは2千年前の実が、発芽して花を咲かせた研究例があるほど生命力の強い植物です。れんこんはビタミンCが豊富で、さらにデンプン質も豊富なため加熱してもビタミンCが分解されにくい特徴があります。そのため疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果があるとされます。また、れんこんは胃壁を保護する効果や、たんばく質の分解に作用するので、胃腸の働きを助け保護してくれます。



元町公園から港をのぞむ。交易のあったロシアのウラジオストクと町並みがよく似ているといわれています



海運で財を築いた太刀川家住宅(国の重要文化財)。1階はカフェになっています



にぎわう函館朝市。実は夜も営業している飲食店があるので心強い存在



函館市内の消火栓は黄色。昭和9年の函館大火をきっかけに素早く作業できるように導入されました



夕刻のベイエリアには多くの人々が集まっています



10月13~14日は秋の味覚市を開催



2015年には北海道新幹線が開業予定。北海道へのアクセスが大きく変わります



大沼と駒ヶ岳。名曲『千の風になって』を訳詞・作曲した作家の新井満さんは、大沼の別荘で着想を得て制作したそう

旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

取材後、函館空港に向かう途中、閉館間際のトリスチヌ修道院(写真)に立ち寄りました。手作り焼き菓子の「マダレナ」を購入してみたら、素朴な美味しさにびっくり。周囲でも大好評で写真を撮る前になくなっていました…。

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。Facebook公認サイト「Facebookナビ」にて旅のコラムを連載中。http://f-navigation.jp/

COLUMN

函館山の夜景を見るには

標高334mの函館山。さらに秋は晴れる日が多く、空気が澄んでいるため夜景もきれいに見えます。交通手段はいろいろありますが便利なのは通行規制のないロープウェイ。3分の空中散歩を楽しみながら展望台へ。10月16日~29日は点検のため運休なのでバスを活用して。



秋晴れに近代建築が映える フォトジェニックな街角

道南最大の都市、函館。幕末の開港以来、貿易の拠点として発展してきました。明治・大正時代のハイカラな建築物や教会が残り、当時の発展を物語っています。港から函館山へといたる地形が特徴的で、坂道をのぼり、振り返った瞬間の感動は特筆すべきもの。

函館が旅人にやさしいのは、クルマを使わずにまわれるところ。ベイエリアや坂道の異国情緒にひたるなら、徒歩が断然おすすめ。爽やかな気候の秋は散策にぴったりです。



大正5年に建てられたペパーミントグリーン(相馬株式会社)の社屋

まずはJR函館駅前の朝市で腹をすく。市電に乗って、気になる建物や坂道が見えたら末広町あたりで降りてみましょう。直感で気になる角を曲がってみると、ツタの絡まる民家や、銭湯といった日常の風景が見つかるかもしれません。

北海道・函館市 古きよき日本をたずねて レトロ紀行 函館 HAKODATE



函館にはいくつもの坂道がありますが、八幡坂は港まで見通せるロケーションで多くの人を魅了しています

秋の心地よい風に誘われ 港町ハイカラウォーキング

坂の上にたたずむクラシカルな洋館や、埠頭にならぶレンガ造りの倉庫が絵になる函館。11年、『ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン』改訂第2版で函館山からの眺望が最高評価の三ツ星を獲得し、観光都市として再び脚光を浴びています。函館を楽しむなら歩くのがいちばんよ、と教えてくれたのは地元の女性。レトロな市電に乗ったり、時には路地に入り込み、海辺のデッキでカメラの練習を眺めてみたり。何度も訪れている函館ですが、じっくり歩いてみると改めて街の魅力に気づきます。



市電1日乗車券600円。見せるだけで降りでき、提携施設で特典もあるのが便利

今年で開業100年を迎える函館市電。カラフルな広告ラッピング車両が数多く走っています



イカの本場だけあって食事処からマンホールまでイカづくし!



青函連絡船として活躍した摩周丸に燦々と輝く国鉄のJNRマーク。これぞ昭和!

■アクセス

函館空港からJR函館駅までバスで約20分。東京駅から新青森駅まで東北新幹線で約3時間、特急「スーパー白鳥」等により換えて函館まで約2時間10分。

■観光の問合せ/写真提供

函館国際観光コンベンション協会 0138-27-3535
七飯町商工観光課 0138-65-2517

「ウエストのくびれ」

Q 体重が増えたわけでもないのに ウエストラインがなくなって、 代わりに胃が出てきました。

お答えします



A.

太ったわけではありません。からだのラインが崩れてきたのです。怖いですね。体側の筋肉がゆるんだ状態になると、なぜか追い打ちをかけるようにドカ食いをはじめたり、甘いものをむしように食べたくります。この体操は胃腸のゆがみを整えるので、ウエスト周りの筋肉を引き締めながら食欲を安定させます。ダイエットにもなりますよ。

こんなコトもおすすめです！

- ・腰歩きをしながら手を大きく振る
- ・椅子に座って腰は動かさずにウエストから上をねじる
- ・肩甲骨を動かすように手を大きく上げたり回したりする
- ・立ち姿勢で息を吸いながら肛門を引き上げる見えない体操は下腹がへこんで効果抜群、電車で駅で信号待ちで頑張りましょう

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に接し、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

イラスト/タケイエミコ

1 両足を20cm幅に開いて床に座り、両腕を伸ばして上体を曲げる。上体を曲げたまま、左右に数回ひねる。



2 最後にひねりやすい側に思い切りひねり、大きく息を吸って止めたら、できるだけがまん。苦しくなったら、一気に息を吐き脱力する。



3 ゆっくりあお向けになり、そのまま10秒間リラックス。



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 44

中部営業所
小林 真

今年の夏も一段と暑かったですね！

営業所から車で20分の所に4000本安打のイチローの実家があり、併せて熱い名古屋でした。秋に向け体調を崩しがちですが、名古屋には味噌煮込や手羽先など、元気になる食物がドエリャ満載。機会があれば是非お立ち寄りください！皆様も体調を崩さず御過ごしください。



不要品が大変な
H
コ
雑
貨

「古い本」でつくる 小物入れ

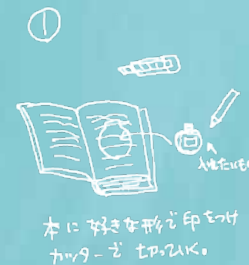
入れる物に合わせたサイズで作れるのがうれしい小物入れ。

ボンドでしっかり固まると意外と丈夫です。

カッターで切るときには手に気をつけて。

材料と道具

- ・本（厚みのあるもの）
- ・カッター
- ・鉛筆
- ・ボンド
- ・刷毛
- ・ニス
- ・マスキングテープやリボンなど



① 本に好きな形を印をつけて
カッターで切り抜く。



② 好みの厚さにある紙を
カット出来たら
少し水を含ませたボンドを
1枚1枚貼っていく。



③ 7割りの割合で
塗料を塗りつけ
テープやリボンも貼るOK！
ボンドが乾いたら
仕上げのニスも塗り。～完成！

弱酸性に
賛成よ。

素肌と同じ弱酸性素材を採用！

お肌がデリケートな方でも安心してご使用いただける“弱酸性素材”“全面通気性素材”を採用しました。パンツタイプ紙おむつの立体ギャザー内にしっかり収まる安心設計で、装着しても違和感が少なく、日常生活動作を制限しないサイズです。

昼



28枚入
希望小売価格
オープン価格

夜



22枚入
希望小売価格
オープン価格

 失敗ゼロの安心ケアへ
尿とりパッド
パンツ用