

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

11

2013 November

No.261

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

旨味と栄養がたっぷり

牡蠣

レトロ紀行

温泉津温泉

手づくりエコ雑貨 [お皿でミラー]

ゆがみ直し均整体操 [ふくらはぎ、足首を細くする]

Photo: Nobuhiro Sano

牡蠣のマーボー風

ごま油の香りが食欲そそる、ごはんにはピッタリのメニューです。
牡蠣のうま味と食感がしっかりと味わえます。
辛すぎないのでお子様にも◎

材料 (2人分)

むき牡蠣…12個 (250gほど)
にんにくのみじん切り…小さじ1
長ねぎの粗みじんきり…½本分
サラダオイル…大さじ3
豆板醤…大さじ1.5
中華スープ…150ml
甘酒…大さじ1 (または砂糖小さじ1)
酒、醤油…各大さじ…1.5
水とき片栗粉… (片栗粉大さじ1、水大さじ1をいたもの)
ごま油…小さじ2
〈飾り〉長ねぎのみじん切り…適量

作り方

- 1 ボウルに氷水を張り、牡蠣の汚れを手早く洗い流し **a**、ペーパーなどの上にとって水気をきる **b**。
- 2 フライパンにサラダオイルとにんにく、豆板醤を入れ、香りがでるまで炒める。長ねぎを加え、中華スープ、甘酒、酒、醤油、牡蠣を加え、水とき片栗粉を回し入れる。
- 3 軽く沸騰してから5分ほど煮て器に盛り、長ねぎを散らしごま油をまわしかける。



牡蠣はしっかり水気をきりましょう。
料理の味が薄まるのを防ぐためです。
甘酒は隠し味ですが、無ければお砂糖でじゅうぶんです。



ササッと
もう一品

牡蠣のおろしバター醤油

牡蠣は少し焦げ目がつくくらい焼くのがおすすめです。
大根おろしを添えてさっぱりと。

むき牡蠣…10個ほど
バター…大さじ1ほど 塩…少々 醤油…小さじ2
酢…小さじ1 大根おろし…½カップ分

- 1 ボウルに氷水を張り、牡蠣の汚れを手早く洗い流し、ペーパーなどの上にとって水気をきる。
- 2 フライパンを強火にかけ、バターをとかし、牡蠣を両面焼く。軽く塩をし、醤油をまわしいれて火をとめ、酢を加える。
- 3 器に大根おろしを盛り、牡蠣をおき、焼き汁をまわしかける。

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
・
今月の食材

牡蠣

冬の味覚「牡蠣」は
栄養の宝庫。
「牡蠣」特有の潮の香りと、口いっ
ぱいに広がる奥深い旨味。食用と
しての歴史は古く、多数の殻が貝
塚で発見されているほどです。こ
の旨味の秘密は、牡蠣の持つ豊富
なグリコーゲンにあります。また
栄養価も高く、「海のミルク」とい
われているほど。アミノ酸の一種
タウリンが多く含まれ血圧や血中
のコレストロール値を下げるため
高血圧症や、動脈硬化の予防も期
待できます。さらに、牡蠣の栄養
成分でよく知られる鉄は、女性に
多い鉄欠乏性貧血の予防に効果が
あります。ほかにもカルシウム、銅、
亜鉛などのミネラル類や、ビタミ
ンA・B₁・B₂・B₁₂などのビタミン類
も豊富に含まれているため、単に
美味しいというだけでなく、スタ
ミナ増強の食品としても摂りいれ
たい食材です。



温泉津の街角で見つけたレトロな建物。かつては自転車店だったそうです



温泉津焼の登り窯。北前船の時代、「はんど」と呼ばれる大きな水櫃は大ヒット商品だったとか

湯治気分の休日はのんびり歩き港まで
縁結びの神様として知られる出雲大社から、車で1時間あまり西へ向かって大田市へ。車窓から眺める日本海は意外なほど青く、入江は波が穏やかです。温泉津温泉は約1300年前に発見され、江戸時代には北前船の寄港地として大いに栄えました。
車がやっとすれ違えるほどの道の両脇には、源泉かけ流しが自慢の木造旅館や共同湯、神社やお寺…時間がとまったような風景はつい撮影しなくなってしまうほど。温泉と懐かしさを求めて遠くから訪れる人も少なくありません。

大迫か! 石見神楽!



温泉津温泉では、毎週土曜日に龍御前神社にて夜神楽を上演。ユニークでダイナミックな動きに引き込まれてしまいます。20~21時、500円

「こっちこっち」と、地元ガイドさんに手招きされて、温泉街の路地裏へ。崖下に細い道が続いています。「石見銀山から銀を運んできた道じゃー」さすがは神話の国、島根県。まだまだ奥が深そうです。



早朝の温泉津湾。かつて隣接の沖泊とともに交易でにぎわった様子に思いを巡らせてみました

COLUMN

ご当地ガイドと魅力発見

温泉津温泉、石見銀山などあちこちで地元のガイドさんが活躍しています。無料ガイドのほか予算に応じたアレンジも可能なので相談してみてください。写真は石見銀山ガイドの会の長尾英明さん(左)と、取材に同行してくれた石見観光振興協議会の前原紗苗さん(右)。



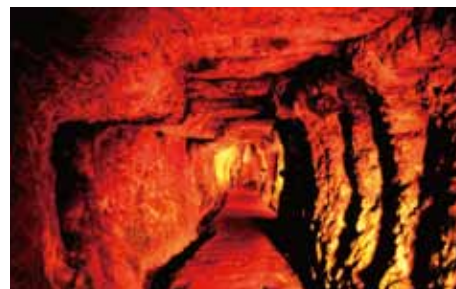
(上) 大森集落、民家を改装したカフェに雑貨や、パン屋とつい立ち寄りてしまいます(左) 理容遺産第1号に認定された元理容館



圧倒的なスケール感! 石見銀山てくてく森林浴
2007年に世界文化遺産に登録された「石見銀山遺跡とその文化的景観」。エリアが広いので、目的を決めて歩くのがおすすめです。まずは、鉱山跡にある坑道、龍源寺間歩を目指します。山を切り崩したりせず、自然環境に配慮しながら採掘していたので、11月には紅葉の森林浴も楽しめます。帰りは生活の場であった鉱山町・大森集落を散策しましょう。お土産やカフェなど気に入ったお店を見つけ、秋空の下、ゆるやかな時間の流れを楽しんでみて。



五百羅漢(羅漢寺)。岩盤斜面の石窟に石造りの坐像が安置されている



観光客が唯一予約なしでも歩ける坑道、龍源寺間歩。ノミで掘り進めていった様子がうかがえます

旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

取材中、駐車場で見かけた原付バイクのイラスト入りナンバープレートにびっくり! 大田市のキャラクターの「らとちゃん」。2012年にご当地ナンバーとして100枚限定で交付したところ、かわいいと好評であったという間になくなったそう。

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



温泉街として初めて重要伝統的建造物群保存地区に指定されている温泉津温泉。右は湯元として大切にされている薬師湯。奥の木造の旧館は大正初期に建てられたもの

島根県大田市 温泉津温泉

YUNOTSU ONSEN

古きよき日本をたずねて

レトロ紀行

シルバークラッシュの夢の跡と湯治場の情緒じんわり温泉街

ゆのつおんせん、と読みます。海のほとりに良質な湯がわき、木造旅館やなまこ壁の蔵、民家の建ち並ぶ温泉街はノスタルジーそのもの。そして津は船着き場を意味します。まさに言葉通りの温泉地なのです。

16世紀の大航海時代、今や世界遺産として注目されている石見銀山で掘り出された銀は、ここ温泉津の湾から積み出され、その評判はヨーロッパにまで知れ渡る存在となったのです。浴衣に下駄でカラコロと散歩に出掛け、温泉で体を温め、海の幸に舌鼓。贅沢な晩秋です。今回は、島根県のまん中にある石見エリアを歩いてきました。

かつての薬師湯旧館。クラシックなたたずまいだったのでしょ

タヌキが温泉を発見したという伝説があるので

■アクセス
首都圏から温泉津温泉へ
出雲縁結び空港から車で約1時間30分。または山陰本線温泉津駅下車、徒歩20分。温泉津温泉から石見銀山へは車で20分。

■観光の問合せ
大田市観光協会0854-89-9090

■取材協力
島根県観光振興課

「ふくらはぎ、足首を細くする」

Q.

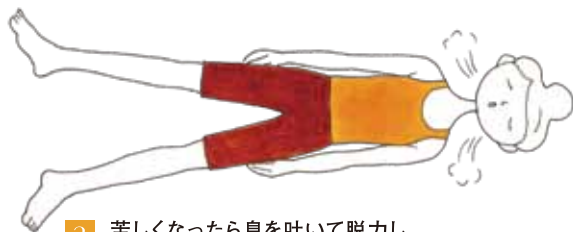
子供のころから足首が太いのが悩みのタネ、スカートをはける足になりたいわ



1 両足を肩幅 (35~40cm) に開き、あお向けに寝る。両手は体の横に沿わせる。



2 両足のつま先を外側に開きながら頭側に向けてそらし、ひざが浮かないようにして足を伸ばす。息を大きく吸ってから止め、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。

お答えします



A.

タイトスカートにヒールの靴で素敵に歩く姿は羨ましい限りですよね。ふわっと膨らんだふくらはぎをきゅと引き締める足首は女性のあこがれ。足首は関節なのでその関節をつなぎとめる靭帯が緩んでいたたり、ゆがんでいたりと太くみえてしまいます。足は体全体の歪みを生み出す元となるので健康面からもギュッと引き締めていたいところ。毎日の積み重ねでだんだんと締まってきます。根気よく続けることがコツです。

こんなコトもおすすめです！

- ・椅子に座っている時も足首をそらす動作を繰り返す
- ・ふくらはぎはマッサージが有効。下から上にゆっくり引きあげていきます。特にアキレス腱は丁寧に
- ・歩くときの姿勢はおなかと肛門を引き締めて大腿で歩きましょう。自然に足首が締まります(歩く姿勢で足首は細くなります)

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-kinseiin.net

イラスト/タケイエミコ



「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 45

コンシューマー営業部
畑山 和徳



7年後の自分は…

つい先日2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定しました。都市開催によるダイナミックな祭典かつコンパクトな設計により街全体が益々変化していくと思われ、自分の7年後の姿を想像してしまう今日このごろです。ぜひ変わりゆく東京にお越しください！

「お皿」でつくる ミラー

可愛い柄のお皿で作るとオブジェのように素敵です。塩ビのミラーで作るので加工が簡単。お手持ちのガラスの鏡があればそれを使ってもOKですが、ガラス対応の接着剤でしっかりつけましょう。



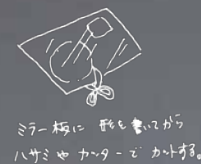
材料と道具

- ・お皿 ・塩ビのミラー板 (1mmから0.5mm)
- ・厚紙 ・両面テープ ・はさみ ・カッター ・定規 ・油性ペン ・プレートスタンドかプレートハンガー

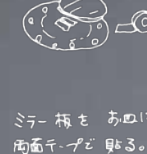
①



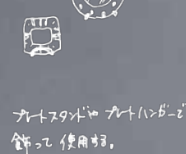
②



③



④



★ ミラー板が薄い時は裏面にケシのいりかたの厚紙に両面テープを貼って補強する。

弱酸性 PANTS

弱酸性 PAD

||

サルバの 快適方程式 😊

組み合わせて使って
より安心・快適に!

弱酸性

肌にやさしい

さらに進化した新技術で
肌へのやさしさを
実感してください。



サルバDパンツ
やわらかスリム スーパー



サルバDパンツ
しっかりガード長時間



サルバ尿とリパッド
パンツ用 昼用



サルバ尿とリパッド
パンツ用 夜用

パッケージのサルバポイントを
集めて当たる!もらえる!

サルバ 笑顔 増倍 キャンペーン
サルバ から うれしい
プレゼント!

選べる2コース

① 抽選で プレゼントコース

大型テレビなど
368名様に
抽選で当たる!



キャンペーン実施中!

② もれなく プレゼントコース

ポイント優遇で
もれなくもらえる!



お問い合わせ フリーダイヤル **0120-48-5550** 土・日・祝日・年末年始を除く10:00~17:00

応募締切 ▶ 2014年1月31日[金] ※当日消印有効