


トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 1

2014 January

No.263

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

栄養豊富なおせちの定番

## 黒豆

レトロ紀行 八戸

手づくりエコ雑貨 [空き瓶でキャンドルホルダー]

ゆがみ直し均整体操 [のどが痛い]

# 黒豆と豚肉の煮込み

気長にことごと煮込みましょう。スープにも黒豆の栄養が染みでているので残さず召し上がってください。ビールの苦みが味のアクセントです。

## 材料 (4人分)

黒豆 (乾燥) …¾カップ  
 豚バラ肉かたまり…400g  
 粗塩…大さじ½  
 玉ねぎ…1ヶ  
 ローリエ…1枚  
 サラダオイル…小さじ2  
 ビール (発泡酒でも可) …170ml  
 水…300ml  
 〈好みで〉イタリアンパセリ…適量

## 作り方

- 1 黒豆はたっぷりの水につけ、6時間ほど置いて戻す。
- 2 豚バラ肉に粗塩をすりこみ **a**、バットなどにおいてラップをし冷蔵庫で6時間おく。
- 3 ②の肉の塩を水で洗い流し、水気をきって2cmの厚さに切る。フライパンを強火にかけ、豚肉の両面を焼く。(中まで火をとおさなくてよい)
- 4 玉ねぎは薄切りにし、煮込み用の鍋にサラダオイルをいれ透き通るまで炒める。ローリエを入れ、ビールを注ぎ **b**、軽く沸騰したら水気をきった黒豆と③の肉、水をいれ強火にする。
- 5 再び沸騰したらアクを取り除き、塩、こしょうをし、蓋をして弱火にして、1時間ほどことごと煮る。黒豆がやわらかくなったか確認し、足りないようなら加熱して好みのやわらかさに仕上げる。器に盛り、好みでイタリアンパセリを添える。



ビールは飲み残しの  
 気の抜けたもので十分です。



ササッと  
 もう一品

## 黒豆のもちもち 炊き込みごはん

切り餅を入れて炊き込むと、もち米で作ったようなもちもち感が楽しめます。炊きたてを召し上がってください。

(4人分)

黒豆 (乾燥) …½カップ 白米…2合 切り餅…1切れ (50g)  
 水…2合 塩…少々

- 1 黒豆はたっぷりの水につけ、6時間ほど置いて戻す。
- 2 切り餅は1cm四方、5mm厚さほどに切る。
- 3 白米は洗って水気を切り、鍋か炊飯器に入れる。塩と水気をきった黒豆、餅を入れ **c**、通常通りに炊く。
- 4 蒸らしたら底のほうからよく混ぜていただく。



麻紀先生の  
 カラダにやさしい  
 四季ごはん  
 ・  
 今月の食材

# 黒豆

更年期の症状を和らげ、  
 骨の健康を守り  
 高血圧・肥満を予防。

黒豆は大豆の仲間です。正月のおせち料理には欠かせない食材。「マメ」に働けるようにと邪気を払い長寿と健康を願ったものです。生産地域は山間であり、成長時期の夏場は日夜の寒暖差が大きく、霧も多く発生する地域。その風土と肥えた土壌により良質の栄養価の高い黒豆が育ちます。黒豆は栄養的にもすぐれていて、胚芽の胚軸部分に多く含まれる「イソフラボン」は女性ホルモンの働きに似ており、更年期の症状を和らげると言われています。カルシウムを逃がさず骨の健康を守る働きや、高血圧・肥満などの予防にも大きな期待が寄せられています。また黒い色はポリフェノールの一種「アントシアニン」という色素によるものです。抗酸化作用を持ち体内の活性酸素に大きな効果を持っています。さらに血液をさらさらにして体脂肪をつきにくくすることも分かっています。



たぬき小路。2009年には鉄道会社CM撮影で吉永小百合さんが訪れたそう

昭和の繁華街らしさが残る夜の横丁をはしご

終戦後、八戸の中心部には飲食街が生まれ、映画館もできたことで繁華街が形成されていきました。現在は8つの横丁が残り、クルマが入れないような細い道にあるのが特色。

横丁を楽しむコツは、徒歩で行ける中心部に宿を取ること。日が暮れて、八戸ヒギナーならまずはおみやげ横丁へ。良心的価格で地の食材や地酒を出す店が多く、おでんに焼き鳥、海鮮居酒屋などバラエティ豊富。女性ひとりでも気軽に入れます。

### 昭和の繁華街らしさが残る夜の横丁をはしご



路地裏感たっぷりの長横町れんざ街。お店の案内看板もあります



どの店にするか目移りしてしまう



かなり昭和レトロな雰囲気漂うハーモニカ横町



夜のシメには八戸ラーメン!



旬の食材やおすすみを聞いてから注文しよう



みろく横丁のおでん屋には、つぶ貝やお蕎麦など関東ではあまり見かけないタネもありました

はしごするなら、近くの長横町れんざ街や、女優の吉永小百合さんが出演したCMロケ地である狸小路も風情があつて見逃せません。つい夜更かしてしまえますが、朝市にも出掛けるなら飲み過ぎに注意ですよ。



### EVENT

八戸えんぶり  
2月17日~20日 八戸市中心部各所  
国の重要無形民俗文化財に指定されている民俗芸能で、みちのく五大雪まつりに数えられています。豊作を祈る舞が見事。



魚市場にて。マグロの刺身200円、そしてごはん味噌汁で200円、計400円!



(左)さすが本場青森、りんごもお買い得!(下)朝市はとにかく新鮮、激安!



市場では「イサバのカッチャ」と呼ばれる元気な魚商のお母さんたちが活躍

※陸奥湊駅前朝市 月・土曜朝3時~12時 日曜・第2土曜・年始は休み

早起きは三文の得!  
朝市&銭湯めぐりに出発

翌日は夜明け前から陸奥湊駅前朝市へ。駅前の八戸市営魚菜市場は、海産物や総菜類を販売しており、観光客の利用もOKなのです。好みのおかずを買い、ごはん味噌汁を注文すれば自分だけの定食が完成!

魚師町だけあって銭湯も朝から営業しているところが多く、さっそく朝からひとつ風呂。気がつけばすっかり空も白み始め、一日が始まります。

### 旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

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

#### 朝市・朝ぶる乗合タクシー「あさぐる」

八戸市内の参加ホテル宿泊客限定の乗合タクシープラン。「湊朝市朝ぶる満喫コース」は朝6時に中心部のホテルを出て朝市と銭湯(選択可)をめぐり8時30分にはホテルに戻る。タクシーと入浴券1枚つきで1500円はお得! 予約は前日まで。年末年始、第2土曜、1~3月中旬の日曜運休。問合せは八戸観光コンベンション協会へ。



柳湯。塩分を含む温泉でほかほか。漁師さんたちが汗流しにやってくる(6~23時、第1木曜休)

## 青森県 八戸市

# 八戸

HACHINOHE

古きよき日本をたずねて

### レトロ紀行



市街地の真ん中にある「みろく横丁」。東北新幹線八戸駅開業を契機に2002年にオープン。以来、地元客や観光客でにぎわいます



狸小路のキャラクター、よっぱらいほやし。東北の海と言えばホヤ



みろく横丁には丸いポストやバス停などが置かれ、不思議なレトロ感がたまたまよいです



八戸せんべい汁。市内には約200軒の提供店があり、「鶏×醤油」をはじめ「魚×塩」「馬肉×味噌」など味のバラエティは豊富

#### ■アクセス

東京から東北新幹線で約3時間、八戸駅下車。中心部の本八戸へは、八戸駅からタクシー20分またはJR八戸線に乗り換えて10分、本八戸駅下車。

#### ■観光の問合せ/写真提供

八戸観光コンベンション協会  
0178-41-1661

寒さも人情もごちそうのひとつ  
浜の風吹くワンナイト八戸

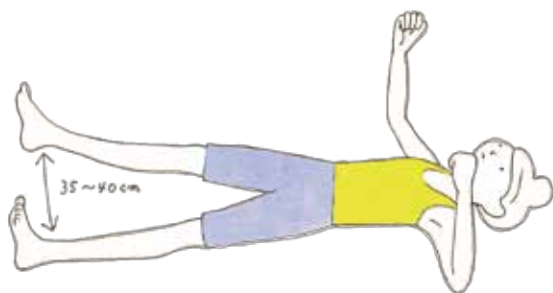
宴会続きのこの季節、たまには気ままな夜を過ごしてみたいもの。遠くに行きたい、でも大げさな旅支度は面倒…そんな時におすすめの八戸。昔は夜行列車もありましたが、今や東京から新幹線一本。ホームに降り立った瞬間、吐く息は白く、北へ来たことを実感します。

雪降る北東北に彩りを添えてくれるのが夜の横丁。細い路地の明かりに誘われ、小さな屋台へ。狭いカウンターを囲んで見知らぬ人と肩をならべれば、会話ははずみ、旅のヒントも聞けるかもしれません。一晩で堪能する、いわば「ワンナイト八戸」。人間味あるふれあいを楽しめるひとときです。

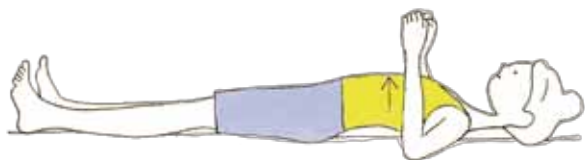
# 「のどが痛い」

# Q.

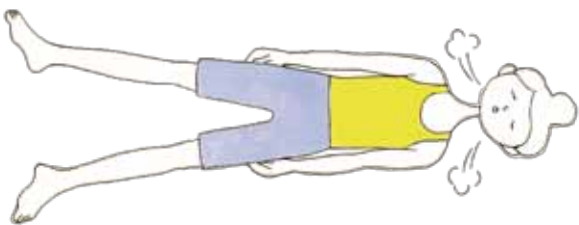
朝起きたら、のどが  
ガラガラで痛くなっていました。



1 両足を肩幅(35cm~40cm)くらい開き、あお向けに寝る。両腕を真横に伸ばしてから、ひじを直角に曲げる。



2 ひじに体重をかけて、胸をはって肩甲骨を体の中心に寄せる。大きく息を吸ってから止め、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.

風邪の引き始めかな? 風邪はのどから入ってきます。急に喉ががさついてきたら、次の日から熱が出たり、胃腸が弱ったりと風邪の症状が出てきます。特に今年の冬は乾燥が激しく、ちょっと喉が痛いと思ったらすぐに症状が悪化します。早めに対処しましょう。またのどの痛みが慢性化している方も多いです。長時間のパソコン仕事等うつむく姿勢を続けると、のどに負担がかかります。この体操はそのような方にも効果があります。

### こんなコトもおすすめです!

- ・足首の内くるぶしの周りを柔らかくする。親指でゆっくりマッサージ
- ・お風呂に入った後足の指足の裏をしっかりマッサージするとのどが楽になります
- ・のどが腫れているときは手首の動きが左右で違ってきます。曲げ伸ばしをしたり中指をひっぱって手首を柔らかくしましょう

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

イラスト/タケイエミコ

# 「空き瓶」でつくる キャンドルホルダー

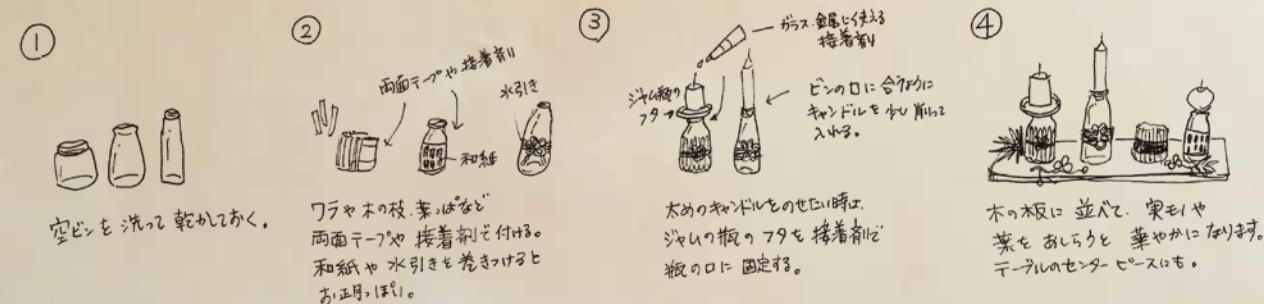
ガラスの瓶に色々な素材を貼り付けるだけで可愛いキャンドルホルダーになります。木の板に並べ、デコレーションしたらテーブルに飾っても素敵です。

不要品が大変身  
手づくり  
工  
コ  
雑  
貨



### 材料と道具

- ・ガラス瓶
- ・接着剤(ガラス対応のもの)
- ・両面テープ
- ・和紙
- ・水引き
- ・葉や木の枝、葉っぱなど
- ・キャンドル
- ・木の板



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.sanojimusyoo.com



### 「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 47

ヘルスケア営業部  
橋本 典昭

### 2014年も素敵なる年になりますように

2013年はアベノミクス効果や2020年のオリンピック・パラリンピックの東京での開催決定と、日本も明るいムードが出てきました。流行語も「今でしょ!」など、印象に残るものが多数誕生しました。2014年を振り返った時、今年一年も良い年だったと思えるよう、毎日頑張らしましょう!



弱酸性 PANTS

+

弱酸性 PAD

||

組み合わせて使って  
より安心・快適に!

サルバの 快適方程式 ☺



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

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 倍増 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