

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 2

2014 February

No.264

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

免疫力を高めて冬を乗り切る

# 山芋

レトロ紀行 **那覇**

手づくりエコ雑貨 [卵パックで小さな植木鉢オブジェ]

ゆがみ直し均整体操 [眠りが浅い]

Photo : Nobuhiro Sano

# 山芋のぷかぷか鍋

まんねりしたお鍋にこんなアレンジはいかがでしょう。  
揚げた山芋を浮かべる見た目にも楽しい鍋です。  
ちょっとしたコクが加わりおいしいですよ。

## 材料 (4人分)

山芋…200g  
片栗粉…大さじ2  
卵白…½ヶ分  
塩…少々  
揚げ油…適量  
水菜…1束  
ぶりなどの白身魚…4切れ  
かつおだし…800mL  
〈調味料〉  
みりん…大さじ2  
うすくち醤油…大さじ2  
酒…大さじ2

## 作り方

- ① 白身魚は骨をとりのぞき、5mmほどの厚さにスライスする。山芋は皮をむき酢水(レシピ外)に5分ほどさらし **a**、水気をきってすりおろす。(すべるので、キッチンペーパーなどを巻いておろすとよい **b**)
- ② ①に片栗粉、卵白、塩を加え、よく混ぜる。揚げ油を180度に熱し、スプーンですくいながら一口大ずつ落とし入れる **c**。まわりがからりときつね色になるまで揚げる **d**。
- ③ 鍋にだしと調味料をいれ熱し、ざく切りにした水菜を入れる。薄切りにした白身魚も加え、火が通ってきたら、②を浮かべる。器にとり分け、山芋を崩して、からめながらいただく。



マスタードの風味をなくさないためには、加えたら加熱しすぎないのがコツです。



サッと  
もう一品



## 山芋のマスタード炒め

熱を加えるとぼっくりした食感が楽しめます。  
副菜にはもちろん、おつまみとしてもぜひ。  
ねばねばが胃の粘膜を守るのでおすすめです。

(1~2人分)

山芋…200g いんげん…4本 サラダオイル…大さじ½ バター…小さじ2 塩、こしょう…各少々 粒マスタード…小さじ2

- ① 山芋は皮をむき、酢水(レシピ外)に5分ほどさらし、水気をきって長めの乱切りにする。いんげんは4等分に切る。
- ② フライパンを中火にかけ、サラダオイル、バター、山芋、いんげんを炒める。塩、こしょう、山芋のまわりがほんのり透き通ったら、粒マスタードを加えてすぐ火を止める。



麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
今月の食材

# 山芋

免疫力を高める  
山芋料理で、  
冬を乗り切ろう。

山芋の歴史は古く、縄文時代から食べられていました。歴史書や小説にも山芋の記述は数多く書き残されています。麦とろややまかけが一般的な食へ方ですが、お好み焼きの生地や蕎麦に加えるつなぎとしても使用されています。漢方では山薬と呼ばれ滋養強壯のスタミナ食品として利用される山芋には、内臓の機能を高め精力増強を促進するコリン、サポニン、アルギニンといった特殊な成分や、消化酵素のアミラーゼ、アンチエイジングに効果のある粘り成分ムチンが備わっています。またタンパク質成分ディオスコリンにはインフルエンザウイルスのスパイク構造を破壊し、インフルエンザウイルスに活性抑制効果を持つことが明らかとなつていきます。寒さの厳しいこの季節に山芋をたくさん食べて免疫力を高めましょう。



カラフルな魚たち。刺身はもちろん、から揚げ、バター焼きも美味

### マチグワ-で見た島食材たち



第一牧志公設市場。1階は鮮魚や精肉専門店がならび、2階は食堂街となっている



伊江島の島ラッキョウは塩漬けに



春ウコン、秋ウコン、見た目は同じですが味と効能が微妙に違うのだとか(店のおじい談)



あまちゃん?いいえ「あまSUN(サン)」です。冬にしか出回らない貴重な沖縄産高級みかん



独特の食感がある田芋(ターム)はお菓子やコロッケに

※多くの果物や野菜は持ち帰り可能ですが、生の芋類などは検疫上、本土に持ち込むことは禁止されています。事前にご確認ください

上を向いて歩いたら  
レトロスポット発見!  
市場本通り、平和通り、むつみ橋通り。アーケードを歩くと、一見まっすぐな道の両脇には数多くの路地があることに気づきます。これは戦後間もなく、商売をしようとする人々がこの界限に集まり、闇市が形成されていったことに由来するもので、商店街は戦災からの復興のあかしでもあるのです。



現在の水上店舗は昭和30年代に建設されたもの。むつみ橋商店街と平和通りどちらからも入れます



水上店舗? うーん、気になる



昔の学校の廊下や事務所のような建物。それぞれこだわりの世界が広がります

沖縄の郷土菓子、サーターアンダギーを買い食いしつつ、ふと上を見上げたら「水上店舗」となにやらかわいい看板が。階段を上ってみると、昭和レトロな空間にびっくり。ギャラリーや雑貨店などちよつとした隠れ家的スポットとなっています。地元クリエイターとの触れ合いやひと味違うお土産探しができそうです。

## 沖縄県那覇市 古きよき日本をたずねて レトロ紀行 那覇 NAHA



観光客と地元客が行き交う第一牧志公設市場周辺のアーケード。クリスマス時期だったので天井がきらびやか!



座間味島のビーチは4月に海開き予定

いざ出航!  
ホエールウォッチング  
冬から春にかけては慶良間諸島周辺にザトウクジラが姿を現します。1月〜3月にはクルージングツアーも実施。那覇発の日帰りツアーもありですが、美しいビーチを見るなら泊埠頭から船で座間味島(高速船で最速1時間)まで出掛けるのもおすすめ。ダイナミックなジャンプにプロウ(潮吹き)、尾びれをぱしっと海にたたきつけるようなテイルスラップなど、間近で眺めるクジラのパフォーマンスは大迫力です。



北極圏に棲息しているザトウクジラが温暖な慶良間にやってくるのは繁殖や子育てのためだとか

### 旅のあとがき



取材・文/星 裕水 (ほし・ひろみ)

今回利用したのはバニラエア(写真)。12月20日に就航したばかりのLCCです。成田〜那覇の片道運賃が1万円弱と安かったので、夜は沖縄居酒屋へ。浮いた予算で泡盛飲み過ぎて反省です...

### EVENT

なはさくらまつり2014 2月12日~16日  
与儀公園(観光周遊バス「ゆいゆい号」赤十字病院下車すぐ)園内には約400本のカンヒザクラがあり、2月中旬までが見ごろ。花の展示即売会やステージイベントなども開催。



写真提供/那覇市観光協会

那覇市内観光周遊バス「ゆいゆい号」  
2013年6月から始まった周遊バス。那覇バスターミナルから首里城や石畳の道、DFSなど観光スポットを一周に循環する。1回乗車220円、1日乗車券660円。



通称・パラソル通り。不思議な和み空間で、歩き疲れたらここで小休止  
むつみ橋通り。くるんとした文字がキュートでつい1枚



さて、どちらに行きましようか



守り神のシーサーは表情もポーズもさまざま。見比べてみると面白い



■アクセス  
那覇空港からゆいレール(モノレール)で16分、牧志駅下車。第一牧志公設市場や国際通り方面へは徒歩7~10分  
■観光の問合せ  
那覇市観光案内所 098-868-4887

ひと足お先に春さんぽ  
マチグワ-めぐり縦横無尽  
本州の寒さは本番ですが、沖縄は春の使者・カンヒザクラの花まっさかり。最近ではLCCといわれる格安航空会社が相次いで就航し、沖縄旅行も気軽に楽しめる時代になりつつあります。花粉症の心配がない沖縄の春は、温暖で散策にぴったり季節。地元生活を知らずなら、マチグワ- (市場) や商店街をぶらぶらするのがいちばん。土産物店が軒を連ねる国際通りからアーケードに入ってみれば、そこはめくるめくローカルフード天国です。珍しい島野菜も「これなあに?」と聞けば、店番のおばおじいがおいしい食べ方を教えてくれることでしょう。

# 「眠りが浅い」

## Q 睡眠時間はとっているはずなのに 眠くて疲れが抜けず、 午前中は頭がボーとしています。

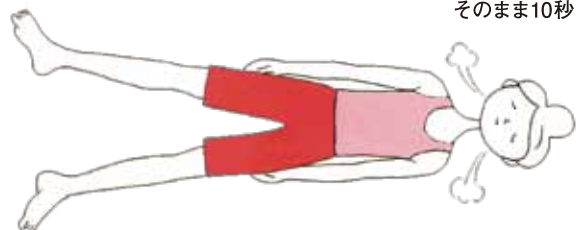
1 あお向けに寝て、両足を肩幅に開き、左ひざを軽く曲げる。両手は体の横に沿わせる。



2 そのまま左ひざを内側に倒し、上体を左側に曲げる。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、息を吐き脱力。手足を元の位置に戻し、そのまま10秒間リラックス。



お答えします



## A.

しっかり眠った気がしないという、お悩みを抱えた方が増えています。眠る直前までモニター画面を見ていませんか？パソコンやスマートフォンは想像以上に交感神経を興奮させます。それが原因で交感神経と副交感神経の切り替えが出来なくなり、眠りが浅くなります。ご紹介する体操で、副交感神経を優位にさせてぐっすり眠りましょう。

### こんなコトもおすすめです！

- ・寝る前の1時間はパソコン、スマートフォンの電源を切る
- ・寝る前のしこふみ5回を習慣化する
- ・手の指・足の指にたっぷりクリームをつけてマッサージ。爪も忘れずに

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



### 「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 48

九州営業所  
瀧石 園子

#### 一生の思い出の中に「九州」も！

沖縄出身の私にとって、沖縄には無い「電車」は特別！今話題の「ななつ星」(SEVEN STARS)で旅する豪華な列車旅行は、皆様も憧れていらっしゃるでしょう。一生の思い出に九州を！118年目は『お・し・り・あ・い』でお待ちしております。



## 「卵パック」でつくる 小さな植木鉢オブジェ

やわらかな素材感が魅力の紙パックを使用します。  
いくつか作って並べても可愛いですよ。



### 材料と道具

- ・紙の卵パック
- ・カッター
- ・はさみ
- ・接着剤
- ・竹串
- ・粘土

①



紙の卵パックをカッターで1cm幅に切り取る。



切り取った紙パックの高さを揃えカッターで切り込みを入れる。切り込みを開いて重なり、接着剤で固定し花を作る。

③



卵パックの平らな部分を葉の形にカットする。竹串を調整し長さにカットしお花と葉の部分を接着剤で付ける。

④



卵パックに粘土を丸めこねて、植木鉢にしてお花を挿し完成！

# お・し・り・あ・い

白十字のコミュニケーションの原点は「おしり愛」。  
医療・介護のトータルヘルスケアの領域から始まる新しい出会いを  
人に愛される製品開発やサービスの向上に活かしていきます。  
創業118年を迎えた白十字はもっとたくさんの人と  
「お知り合い」になりたいと思います。



医療と介護のトータルヘルスケア  
 **白十字株式会社**



118年目の  
新しい実が開きます。