

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

3

2014 March

No.265

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

きれいな肌を作る女性の味方

はまぐり

レトロ紀行 常滑

手づくりエコ雑貨 [アルミ缶でフォトフレーム]

ゆがみ直し均整体操 [めまい]

はまぐりと春野菜たっぷり鍋

余分な調味料を極力いれずに、はまぐりのやさしい旨味だけで楽しめます。芳香をもった季節の野菜を頂いて、春先の体を目覚めましょう。

材料 (2~3人分)

はまぐり…10個ほど
 昆布…3cm四方
 水…2L
 日本酒…大さじ2
 塩…少々
 (好みで) 醤油…小さじ2
 (好みの野菜)
 にんじん…1/3本分
 セロリ…1/2本分
 わかめ…40g
 うるい…1パック
 せり…小1束
 クレソン…1束

作り方

- 1 はまぐりは殻をよく洗い、貝同士を叩き合わせ、かちかちと音が鳴るか確認する **a**。(ニブい音がするものは、殻が割れて中身が傷んでいる可能性があるので使用しないこと)
- 2 はまぐりを底の平らなバットに入れ、はまぐりのカサの半量ほどの高さまで海水より薄い程度の塩水に浸し、砂抜きをする **b**。水分が飛ぶことがあるので、布巾などで覆うとよい。(その際、平ざるなどをかぶせ、布巾が塩水に浸らないようにする **c**) 冷暗所に3時間ほどおく。
- 3 鍋に昆布と水をいれ、1時間ほどつけておく。
- 4 野菜は、人参やセロリはせん切りにする。わかめと他の野菜は食べやすい長さに切る。
- 5 ③を加熱し、軽く沸騰したらはまぐりと酒を加える。
- 6 蓋をして殻が開いたらアクを取り除き、塩と好みで醤油小さじ2と野菜を加えていただく。



野菜は火が通りやすいよう、せん切りにして加熱し過ぎずいただくのがおすすめです。



貧血を予防して
 きれいな肌を作る
 女性の味方「はまぐり」。

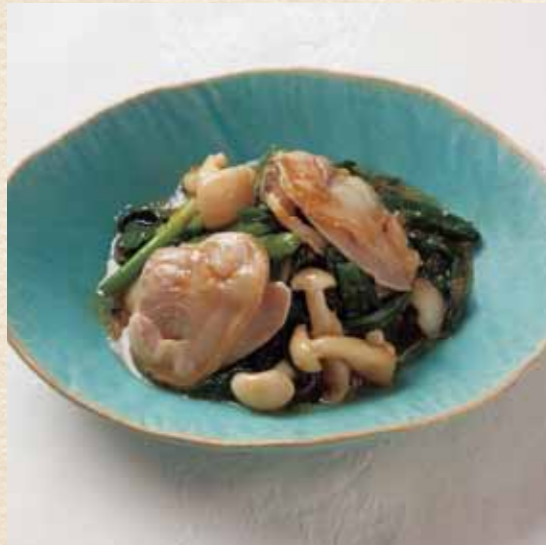
はまぐりは北海道を除く日本全国にわたって広く分布しています。旬を迎えるのは12〜4月。同じ貝の貝殻でないといつたり合わないことから、夫婦和合のシンボルとして婚礼の料理によく用いられ、貝殻は嫁入り道具の一つになっていました。今でも結婚式にはまぐりのお吸いものが出ることもあります。主成分は、アミノ酸組成の良質たんばくに微量脂質なので、高たんばく・低カロリーのヘルシーな食材です。その他には鉄・カルシウムが多く、マグネシウム・亜鉛などのミネラル類もバランスよく含んでいるので、貧血や冷え症を予防したり骨を強化するのに格好の食材です。また、貝類に多いタウリンも含み、きれいな肌作りを助けます。栄養特性からいっても、女性に縁のある食材と言えるでしょう。

麻紀先生の
 カラダにやさしい
 四季ごはん
 今月の食材

はまぐり



ササッと もう一品



はまぐりと万能ねぎの ぬた風ドレッシング和え

万能ねぎとしめじは塩茹でせず、炒るように加熱して水っぽくなるのを防ぎます。

(2~3人分)

はまぐり…8個ほど 万能ねぎ…1束 白しめじ…1パック
 日本酒…大さじ2 水…小さじ2 塩…少々
 (味噌ドレッシング) 味噌…大さじ1~1.5 砂糖…小さじ2
 太白ごま油・酢…各大さじ2

- 1 はまぐりは砂抜きを行う。(上記レシピ作り方①②参照)
- 2 味噌ドレッシングの材料すべてをよく混ぜる。
- 3 はまぐりと日本酒を鍋に入れ、蓋をして中火にかける。鍋をゆすって殻を開ける。あら熱をとり、身をとります。(はまぐりの汁は捨てずにお吸い物などにするのがおすすめ)
- 4 万能ねぎは4cmほどの長さに切りしめじは根元を切り落とし、ほぐす。万能ねぎの根元の方としめじを鍋に水、塩とともに入れ、中火で炒る。しんなりしてきたら残りの万能ねぎも加え、全体に火を通してから火をとめ、冷ます。
- 5 ②③④を和える。

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

【お詫び】本誌264号「ササッともう一品」のレシピに記載漏れがありましたこととお詫び申し上げます。〈追記〉いんげん4本を4等分に切り、山芋と共に炒める。



でんでん坂。右側の斜面に埋め込まれているのは常滑焼の焼酎瓶。左側の建物は廻船問屋・瀧田家。道にはバラの花のように埋め込まれた常滑焼が

新年度に向けて福を呼ぶ!! 招き猫が見守るやきもの散歩道

日本六古窯のひとつとして知られる常滑焼。江戸時代には茶碗や急須、明治・大正にはレンガやタイル、土管などが生産されるようになり、日常生活に欠かせない産業として発展してきました。

かつて使われていたレンガ造りの煙突や窯元が残る一帯は「やきもの散歩道」と名付けられ、幅広い世代の人々が散策に訪れています。ノスタルジーあふれる黒塀の路地を歩けば、懐かしさだけでなく、知多半島の土と手と火が作り出した、ものづくりの長い歴史を感じることが出来ます。

今回は、新年度・新学期に新たな福がありますようにと、「やきもの散歩道Aコース」を歩いてきました。



(右) 道路を見おろす巨大な招き猫は、とこなめ見守り猫「とこにゃん」(左)常滑駅を降りるといような招き猫がお出迎え



明治時代に作られた10本の煙突がそびえる登窯。この街の隆盛を伝える近代化産業遺産だ



土曜日は野菜産直販売が行われていました

■アクセス

名鉄名古屋駅から常滑線で約35分、または中部国際空港から常滑線で約3分、常滑駅下車

■観光の問合せ・写真提供
常滑市商工観光課0569-47-6116



登窯。昭和49年(1974)まで実際に使われていたもので、国の重要有形民俗文化財

招き猫に誘われ常滑へ マップ片手に散歩道

常滑駅を出てびっくりするのが招き猫の多さ。駅前で「ようこそ」と招き猫の作品に歓迎され、思わずにっこりしてしまいます。それもそのはず、常滑市は、招き猫の置物の生産では日本有数の産地。街のあちこちで見かけるのも納得です。

まずは駅の観光協会や陶磁器会館などでマップを入手しましょう。

「やきもの散歩道」はAコースとBコースがありますが、初めてならAコースがおすすめ。1周約1・6kmというお手ごろな散策コースです。街角では撮影を楽しんでいる人々も見かけます。ふと現れるレンガ造りの煙突は、未来に残しておきたい風景です。

工房を訪ねて陶芸家とお話ししながら気に入ったものを購入するのも楽しい過ごし方。長く愛用できる逸品が見つかるかもしれません。



出来上がった作品を乾燥させているのかと思ったら「色を落ち着かせています」と教えてもらいました



通学路は右、映画『20世紀少年』のロケ地もこちら。Aコースは左に直進



案内看板も至る所があり、迷う心配もありません



散歩の途中に見つけた「茶房たんぼぼ」でランチ。魚を使った家庭料理が名物で1050円のセットにはたんぼぼコーヒーもつきます



煙突を眺めたり窯元跡のギャラリーを訪ねているうちに時間が過ぎていきます

壮麗さに目を奪われる 春の山車まつり

常滑に春を告げるのが、山車まつり。常滑では3月下旬から5月上旬にかけて、市内各地で祭礼が行われます。地区ごとに趣向を凝らした山車は壮麗で見えたえたつぶり。春をあでやかに彩ります。スケジュールは常滑市ホームページに掲載されているので、お出かけ前に確認を。



宵闇に浮かぶまきわら船。提灯のあかりが幻想的
常滑市ホームページ
<http://www.city.tokoname.aichi.jp/>



山車の勇壮な曳きまわしを見ようと多くの人々が訪れる

旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

東京から名古屋へは羽田からセントレア行きの飛行機が1往復(3月30日からは2往復)あり、運賃や時間によっては新幹線よりも効率よく移動できます。写真は空港特設会場で開催された車のレースイベントにて。常滑、楽しむほどに奥が深いです。

トラベルライター・編集者。編集を手がけたJTBの交通ムック『LCCのすべて〜魅力と使いこなし方を究める!』(JTB/ブリッキング)が2月15日に発売。

COLUMN

ふた駅隣は空の玄関口 中部国際空港セントレア

日本有数の国際空港があるのも実は常滑市。国内外の飛行機が数多く発着しています。滑走路が見えるデッキやレストラン、入浴施設もあり、レジャースポットとしても人気です。イベントも数多く開催。



飛行機に乗らずとも空港に遊びにくる人もいるとか

「めまい」

Q 急に立つとくらっとする。
歩いているとなんだかふわふわする。
これってめまいなの？

お答えします



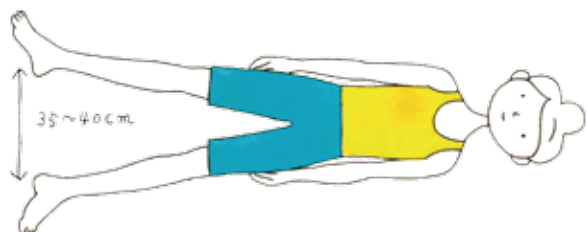
A.

めまいにはいろいろあり、鉄欠乏性貧血、ホルモンバランスの乱れによるもの、耳石性のもの、と原因がさまざまありますが、すべてに共通する現象として頸椎一番と頭蓋骨の間の歪みがあります。この体操で頸椎1番の歪みをとってみてください。それでも改善できない歪みは病気が隠れていますから病院で診てもらいましょう。また、頭痛、目の疲れにも効果がある体操です。

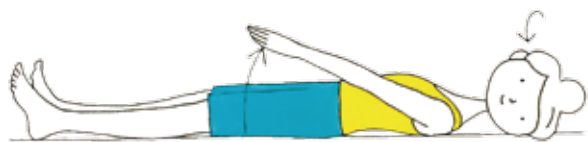
こんなコトもおすすめです！

- ・食事が大事。3食欠かさず食べるようにしましょう。鉄分が多い小松菜、ホウレンソウ、海藻類を摂取することも大切です。
- ・耳石性めまいに効果的な運動をご紹介します。石がある方の手をまっすぐ上にあげ、顔を上に向けてその手の先を見ながら手首をバイバイするように振りましょう。(どちらか分からない場合は片方の手を振ってから、もう片方の手も振る)

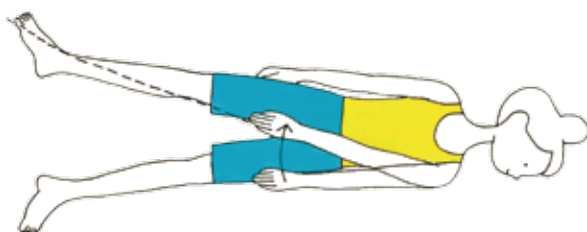
松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを癒し、健康づくりに携わっている。『ゆがみとり背骨体操』(青春出版)ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinsein.net



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



2 顔を左右に向けてみて、やりやすい方に真横に向ける。首はまっすぐのまま、顔だけまわすような感覚で行う。顔を曲げた側の手を床から30cm程度上げる。



3 上げた手を、反対側の足のつま先に向かってまっすぐ伸ばす。伸ばしながら大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。苦しくなったら、息を吐きながら顔をもとに戻し、脱力。そのまま10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ

不要品が大変身
手づくり
エコ
雑
貨

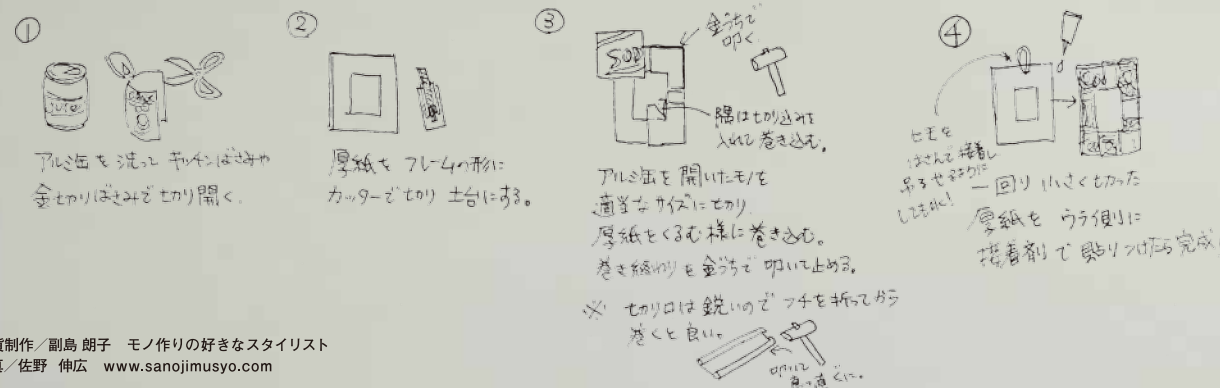
「アルミ缶」でつくる フォトフレーム

可愛い空き缶を見つけたら、
柄を生かして作ってみましょう。
少しやすりをかけて味をだしても。



材料と道具

- ・アルミ缶 ・厚紙 ・はさみ(キッチンばさみor金切鋏) ・カッター ・金づち ・接着剤



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

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 49

メディカル営業部
細野 孝明



海はないけれど…横浜です!

横浜といえば港町ですが、私の住む港北エリアには海はなく、緑の自然が広がっています(笑)見所は「よこはま動物園ズーラシア」「日産スタジアム」「横浜市歴史博物館」と満載です!日差しの暖かい春の季節に、是非遊びにいってくださ!

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。