

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

6

2014 June

No.268

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

苦み成分で夏を乗り切る

ゴーヤ

名作を旅する 甲府

ベランダガーデニング [初夏の寄せ植えの作り方]

タオルストレッチ [ウエストをスッキリさせる]

Photo : Nobuhiro Sano

ゴーヤと豚しゃぶの梅ドレッシング

塩もみしてからさらに熱湯でさっと茹でるので、ゴーヤの苦みが苦手な方でもおいしくいただけます。

材料 (4人分)

ゴーヤ…1本 (220g)
塩…小さじ1/2
長芋…15cm
酢水 (酢…小さじ1/2 水…500ml)
豚しゃぶ肉…300g
酒…小さじ2
(梅ドレッシング)
梅干し…2ヶ
酢…小さじ4
醤油…小さじ2~3
太白ごま油…大さじ4
白ごま…大さじ2

作り方

- 1 ゴーヤは7~8cmに切り分け、それぞれの中の種をティースプーンやスプーンの柄などを使ってくり抜く **a**。
- 2 ①を5mm目安の薄切りにする。塩をまぶしてしばらくおき、水分が出てきたら、熱湯で1分茹で、水気を切る。たっぷりの水をボウルに入れ、ゴーヤを入れて冷まし、冷めたら水気を手でよく絞る **b**。
- 3 長芋は皮をむき、長さ3cmの棒状に切り、酢水に5分ほどさらして水気を切る。
- 4 豚しゃぶ肉を茹でる。たっぷりのお湯を沸かし、酒を入れ、豚肉を1枚ずつはがして茹でる。色が変わったら氷水にとり、冷えたらすぐに水気をよくきる。
- 5 ドレッシングの梅干しは果肉を包丁で細かくたたき **c**、材料を順に加え混ぜて作る。
- 6 器に盛り合わせ、ドレッシングを回しかけ、よく和えていただく。



梅ドレッシングは使う梅干しの塩分量により、醤油の量をお好みで加減してください。



ササッと もう一品



ゴーヤの生姜甘酢和え

さっぱりした風味です。お漬物代わりにもどうぞ。
和えたものは、翌日もおいしくいただけます。
冷蔵庫で保存しましょう。

(2~3人分)

ゴーヤ…1/2本 塩…少々 生姜の千切り…大さじ1ほど
塩昆布…ひとつまみ (大さじ1ほど)
(かんたん甘酢) 酢…大さじ1 砂糖…大さじ1 塩…少々

- 1 甘酢はすべての材料をよく混ぜ溶かしておく。
- 2 ゴーヤは縦半分になり、ティースプーンなどで種を取り除き、薄切りにする。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れ、ゴーヤをさっと茹でる。ざるに取り、粗熱がとれたら手でぎゅっと絞り、温かいうちに生姜の千切りと塩昆布とともに甘酢につける。
- 4 ラップをし、15分程おいてからいただくとおいしい。



苦み成分を味方に
夏を乗り切ろう

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
・
今月の食材

ゴーヤ

ゴーヤは様々な料理法で、長い間アジアの人々に親しまれてきました。日本に入ってきたのは古く、インドから中国を経て沖縄に渡ったのは600年くらい前という資料もあるほどです。ゴーヤには独特の苦味があります。その正体は「モモルデシン」という成分。胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進させる効果があります。また神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果や熱を抑える働きも。ビタミンCの含有量も多いので紫外線の強くなるこれらの季節、毎日食べたい食材です。

名作を旅する。

甲府

「アンのゆりかご」村岡花子の生涯 村岡恵理

少女時代に夢中になって読んだ本といえば「赤毛のアン」。懐かしく思い出される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この作品を翻訳したのが甲府市出身の翻訳家・村岡花子。最近では花子さんの生涯を描くドラマが放映され、注目を集めています。お孫さんによる原作をもとに、花子さんのルーツを探してみました。



【右頁】山々に囲まれた甲府盆地は夜景の名所として有名。世界遺産となった富士山のシルエットが美しい 【左頁】①日本キリスト教団甲府教会。花子が2歳の時に幼児洗礼を受けた教会（現在の建物は甲府空襲により焼失後に再建） ②渓谷美が涼やかな昇仙峡。甲府駅からバスで30分 ③甲府鳥もつ煮。甘辛でビールがすすむ！ ④鉄鍋でかぼちゃと平たい麺を煮込んだほうとうは郷土食。夏でも食べたい ⑤甲府駅北口・夢小路にそびえる時の鐘（写真は2013年の新造当時） ⑥学校脇の「山裾古の道」。甲斐の武将、武田家の歴史をたどる道でもあります ⑦山梨英和中学、高校。花子が勤めていた山梨英和女学校は前身にあたり、門のそばには花子に関する掲示もありました。見学は公道からの外観のみ ⑧夏の山梨はぶどうや桃などみずみずしいフルーツがいっぱい ⑨県内のさくらんぼ狩りは6月下旬まで楽しめます

昭和を生きた職業婦人が 伝える「学べる幸せ」

孤児院暮らしだった空想好きの女の子が繰り広げる、愛にあふれる成長物語……。カナダの女性作家・モンゴメリの「赤毛のアン」が村岡花子によって初めて日本語に翻訳されたのは1952年のことでした。アニメ化もされ、いちご水ってどんな味なのかしら？とワクワクしながら読んだ思い出がよみがえります。

花子は甲府で生まれ、給費生として東京の名門校に編入し、英語力に磨きをかけます。卒業後は甲府市内の女学校に英語教師として赴任し、激動の中で翻訳家としての道を確立していく様子を、著者は身内ならではの丹念な取材をもとに花子の生涯を描いていきます。

当時、学校に通える子供は裕福な家庭に限られ、女性が働くことがまだまだ難しい時代でした。学べるということが幸せであることに気づかせてくれる一冊です。



作家、村岡花子の義理の孫に当たる。1967（昭和42）年生まれ。成城大学文学部卒業。

村岡花子 1893年（明治26）～1968年（昭和43）翻訳家・児童文学者。山梨県甲府市生まれ。5歳で家族と上京し、10歳で東洋英和女学校に編入。山梨英和女学校で英語教師として赴任後、出版社勤務、結婚を経て翻訳の道に、ヘレン・ケラー来日時に通訳を務めた。

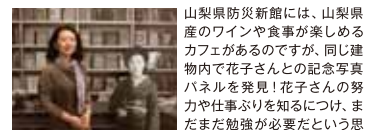
初夏の甲斐路を 日帰り小旅行

新宿から甲府までは特急電車で90分、気軽に掛けられる近さです。JR甲府駅近辺には花子ゆかりのスポットが点在しています。

おすすめルートは、南口を出て甲府教会をまわり、舞鶴城公園からの眺望を楽しみ、山梨英和中学・高校脇にある山裾古の道（山梨英和女子学校）の道へと向かうもの。石畳の急坂をのぼり、高校を過ぎると、眼下には甲府盆地と山のパノラマが広がります。

歩いたあとは、山梨名物のほうとうや、ご当地グルメの鳥もつ煮などを味わってみてはいかがでしょうか？
6月になると、いよいよフルーツの季節。甲州市や南アルプス市など甲府近郊の果樹園ではさくらんぼ狩りが始まります。ひと足のばして、街歩きと旬の味覚、どちらも楽しみましょう。

■アクセス
JR新宿駅からJR中央線利用。特急「かいじ」等で約90分、甲府駅下車。
■観光の問合せ
甲府市観光協会055-226-6550



星 裕水（ほし・ひろみ）
トラベルライター・編集者。旅行ガイドブックの取材や編集を手がけながら、大学院生として論文に取り組み日々。

いつでも、どこでも、かんたんに! タオルストレッチ

6月のテーマ
夏本番に向けて
ウエストまわりを
スッキリさせましょう!

夏本番前、薄着のシーズン到来と共に気になり始めるのがウエストまわりの体脂肪。体脂肪を減らすためにはウォーキングなどの有酸素運動を十分に実施することが重要になりますが、ウエストまわりを引き締めるためには腹筋の強化も重要なポイントになります。夏本番に向けて、今回ご紹介する運動で腹筋を強化しウエストまわりをスッキリとさせましょう!



1

床におお向けになり、両足を揃えて前に出し、ひざを曲げます。バスタオルを丸めて腰の下に置きます。両手は身体の前で組みます。

2

ゆっくり息を吐きながら、腹筋を使って上半身を前に動かします。

POINT

ひざを深く曲げ、腰への負担を少なくしましょう。



回数の目安:
10回~15回



【野口克彦先生プロフィール】
筑波大学大学院修士課程体育研究科にて持久系スポーツ時における疲労とパフォーマンスの低下に関する研究活動を行なう。同大学院修了後、パーソナルトレーナー、ストレンクス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。

白十字NEWS



サルバ30周年ありがとう
プレゼントキャンペーン

サルバDパンツ&安心Wフィットを3個ご購入の方に、もう1個プレゼントいたします。サルバ30周年を記念したキャンペーンプログラムです。

●詳しくは専用ハガキをご覧ください。

今月のつれづれ⑤

新生活の頼もしい味方

名古屋へ異動して早いもので1ヶ月が経ちました。新しい発見ばかりで、とても充実した毎日を送っています。今の生活の味方は「B&Dドラッグストア師勝店」。いままで、ドラッグストアを仕事の用事くらいでしか訪店していませんでしたが、こんなに頼れる存在だったんだと改めて認識しました。新生活は始まったばかり、これからもいろんな発見を楽しみたいです。

中部営業所
森永 寛人



ちいさなユートピア

ベランダガーデニング

ベランダの風景の中に季節のお花で作った寄せ植えがひとつあるだけで、風景がいきいきとして窓の外を眺めるのがいっそう楽しみになります♪

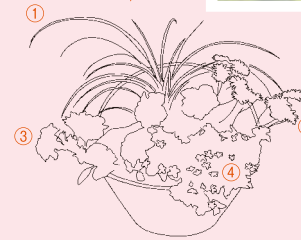
Lesson 3

初夏の寄せ植えの作り方

咲きこぼれるバラのようなブリエッタローズ イエローを主役にしています。高さを出す植物、主役を引き立てる脇役の葉もの、主役になる大と小の花など、花の特性や役割り分担を意識して組み合わせ、作ってみましょう。



ph/K.Yamamoto



- ①カレックス(高さ演出) ②ブラキカム(主役の小花タイプ)
③ブリエッタローズ イエロー(主役の大きな花タイプ)
④パコバ(脇役の葉もの扱い)

step 2



植物は、まいてる下の根を少しほぐしてから後方の苗から先に置いて植えていき、次に手前の苗を植えて、最後に培養土をていねいに苗の間に入れて完成です。

ワイヤー籠

ココファイバー
ビニール
(水抜き穴を開ける)



元肥(マグアンプK)

草花用培養土

step 1



ワイヤー籠にココファイバーを敷き、その上に水抜き穴を数か所開けたビニールを敷いて、元肥を混ぜた培養土を入れる。

山元和美先生プロフィール

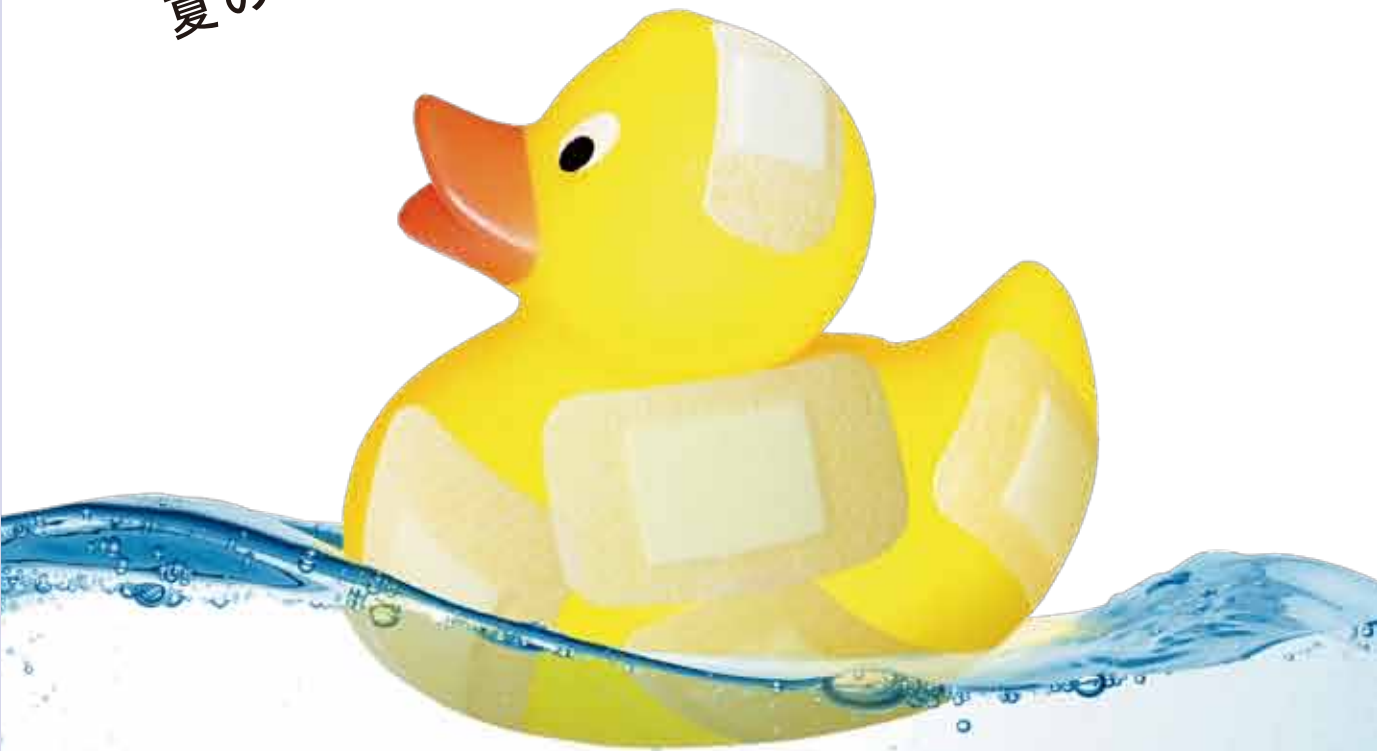
グリーンアドバイザー。移動販売の花車「Green Rose Garden」での活動をしつつ、植物やガーデン雑貨を使った独自のスタイリング術を提案。また、ガーデニング関係の雑誌や書籍、各種イベントなどでも活躍中。「花と緑と雑貨でつくる はじめてのベランダガーデン」(成美堂出版)監修など。
<http://greenrosegarden.web.fc2.com/>



p.h.m.takeda

Veranda Gardening

夏のキズに！



蒸れ
にくい



濡れ
ない



夏はアクティブになる季節。そのぶんケガをする事も多くなります。そんなとき傷口の保護にはワンタッチパッド。汗をかいても蒸れにくく、さらに防水ワンタッチパッドならプールやお風呂でも使用できます。一枚ずつ滅菌された個包装タイプなのでポーチに入れて持ち運ぶのにも便利です。夏のキズの強い味方です。

ワンタッチパッド お徳用 S40枚入・M22枚入・L12枚入 / 防水ワンタッチパッド お徳用 S22枚入・M16枚入・L12枚入

お徳用が新登場！

通気性重視タイプ

ワンタッチパッド

しっかり防水タイプ

防水ワンタッチパッド