

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

9

2014 September

No.271

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

カリウムで生活習慣病予防

# 里芋

名作を旅する 花巻・遠野

ベランダガーデニング [多肉植物の寄せ鉢でシーンを作る]

タオルストレッチ [上腕三頭筋を鍛えて二の腕のたるみを解消]



# 里芋と手羽先の中華煮

里芋の潤い成分と手羽肉のコラーゲンが肌に嬉しい一品です。空気が乾き始めるこの季節にぜひ取り入れてみましょう。

## 材料 (4人分)

里芋…小さめ8ヶ  
 鶏手羽肉…8本  
 〈下味〉 日本酒、醤油…各大さじ1  
 塩…小さじ1/2  
 ごま油…大さじ1  
 ゆで卵…2ヶ  
 生姜のスライス…2枚  
 長ねぎ…1/2本  
 〈調味料〉 味噌…大さじ1.5  
 日本酒、醤油…各大さじ2  
 砂糖…大さじ1~2

## 作り方

- 1 手羽肉は裏側の骨に添って深い切り込みを入れる **a**。鍋にたっぷりの湯を沸かし、手羽肉を入れ、再び沸いたら、取り出し、熱いうちに下味をまぶす。15分置く。途中で混ぜること。 **b**
- 2 里芋は皮をむき、塩をまぶして手でもみ **c**、ぬめりがでたら洗い流して水けをよくきる。
- 3 長ねぎを長さ4cmに切る。
- 4 煮込み用の鍋を中火にかけ、ごま油をいれ、手羽肉の表面を焼く。
- 5 ④に調味料と水150ml、ゆで卵、里芋、生姜と長ねぎを入れ、蓋をして火を弱め、里芋がやわらかくなるまで20分煮る。



大きい里芋を使うなら半分に切ると、火が通りやすくなり調理時間が短くなります。



麻紀先生の  
 カラダにやさしい  
 四季ごはん  
 今月の食材

# 里芋



カリウムで生活習慣病予防

稲作が始まる以前に渡来した里芋。原産地はインド東部からインドシナ半島で、南方で利用されているタロイモと同じ仲間です。サツマイモやジャガイモが渡来する江戸時代まで、いも類の主流でした。地下茎を食べる里芋は山に自生する山芋に対し、里で栽培されることからこの名が付いたといわれています。家庭料理で親しまれているほか、親芋に子芋、孫芋とたくさん芋がつくことから子孫繁栄の縁起物として正月料理等にも用いられ、茎の部分「ずいき」も食用にされています。水分以外のほとんどがでんぶんで、加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防に効果的なカリウムも大量に含まれ食物繊維がたっぷりなので、体脂肪や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

## サッともう一品



## 里芋の磯辺揚げ焼き

里芋は予め、蒸すかレンジで加熱しやわらかくしておくとな火が通りやすくなります。この状態で冷凍保存しておくとも便利です。

(2人分)

里芋…小4ヶ 揚げ油…適量  
 〈衣〉 薄力粉…1/2カップ 片栗粉、青海苔…各大さじ1  
 塩…少々 冷水…大さじ6

- 1 里芋は皮をむき、半分にする。塩をまぶして手でもみ、ぬめりがでたら洗い流して水けをよくきる。耐熱容器にいれ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 2 衣の材料をすべて合わせておく。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、里芋に②をまぶして、うっすら色がつくまで揚げる。好みで塩をふっていただく。



名作を旅する。

# 花巻・遠野

## 「銀河鉄道の夜」宮沢賢治

「注文の多い料理店」「ゼロ弾きのゴーシュ」…。数々の童話を紡いだ賢治のふるさと岩手県。イーハトーブの里山を歩けば、作品のかけらが星のように散りばめられているようです。復興しつつある東北へ、列車に乗ってレイトサマーの旅。

### 大人になった今こそ 読みたい童話作品

孤独な少年ジョバンニが、友人のカムパネルラと銀河鉄道に乗って宇宙を旅する…。

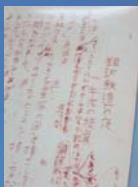
「銀河鉄道の夜」は宮沢賢治の代表作のひとつ。ファンタジーあふれる長編童話です。

花巻の商家に生まれた賢治は、学生時代を盛岡で過ごし、再び花巻に戻ります。農学校の教師を経て、農民の地位向上に尽力しながら創作活動を行っていました。

作品には、鉄道や小学校など、花巻周辺がモチーフと思われるところが随所に出ています。

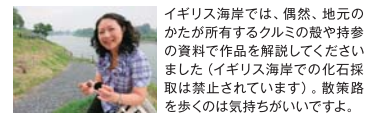
父は漁に出たまま戻らず、貧しい生活の中で孤独感を深めていくジョバンニ。本当の幸せってなんだろう、と会話するくだりは、時代を超えた問いでもあります。37年という生涯で、病と闘いながら「生きること」を追求した賢治の静かな情熱が感じられます。

9月21日は賢治の81回目の命日。ゆかりの地を歩き、夜は星空を見上げて天の川を探してみませんか。



【右頁】花巻から遠野方面へ、「めがね橋」と親しまれる宮守川橋梁（遠野市）をゆくJR釜石線。宮守駅から徒歩7分 右：宮沢賢治童話村（入館350円） 左：宮沢賢治記念館（入館350円）では「銀河鉄道の夜」直筆原稿（複製）をはじめ、賢治ゆかりの品々を展示 【左頁】①「銀河鉄道の夜」に登場する「白鳥の停車場」。実はイギリス海岸のバス停です ②イギリスのドーバー海峡にちなんで賢治が名付けた「イギリス海岸」。プリオシン海岸のモデルといわれています。水量が下がると白い泥岩層が出現しますが、最近ではダムによる水量調節のためなかなか見られなくなりました ③新花巻駅前のレリーフ。市内には賢治や作品がモチーフのオブジェが点在 ④ボランの広場。賢治が設計した日時計と南斜花壇を再現しています ⑤宮沢賢治記念館。記念館では企画展「イーハトーヴォ海岸と賢治」開催中（2014年12月～15年3月はリニューアル工事のため休館） ⑥あの名作がモチーフ？（宮沢賢治童話村） ⑦花巻駅にある岩手軽便鉄道花巻駅跡の石碑 ⑧作品ではクルマもキーワード ⑨今にもカッパが現れそうな遠野のカッパ淵 ⑩JR釜石線走るSL銀河（花巻～釜石）。「銀河鉄道の夜」に登場する星座や動物たちをシンボル化し、演出した客車も魅力。2014年9月は主に土日や祝日に運転予定。沿線では地域を挙げておもてなしイベントを開催。全席指定、乗車券プラス指定席料金320円（大人）。指定席券はみどりの窓口等で乗車日1カ月前の10時より発売

■アクセス  
東京から東北新幹線で約2時間50分、新花巻駅下車。新花巻駅からJR釜石線で宮守駅まで約20分、遠野駅まで約50分。  
■観光の問合せ  
(一社) 花巻観光協会 0198-29-4522  
(一社) 遠野市観光協会 0198-62-1333



星 裕水 (ほし・ひろみ)  
トラベルライター・編集者。編集と執筆を手がけた「LCCのすべて」『見て触って乗って遊ぶ 鉄道体験ミュージアム』（ともにJT/Bパブリッシング刊）好評発売中！

懐かしさがよみがえる  
賢治の世界に浸る休日  
まずは東北新幹線新花巻駅から宮沢賢治記念館、宮沢賢治童話村などミュージアム施設が集まる「賢治胡四王の森」へ（車で5分）。記念館で展示を鑑賞し、坂をくだりながら賢治が設計した花壇を眺め、童話村で世界観を感じる…というのが定番。森林浴も楽しめます。  
中心街の東北本線花巻駅周辺では、賢治の生家や小学校跡、銀河鉄道のモチーフとなった岩手軽便鉄道の石碑などが見られます。  
花巻では温泉宿に泊まり、翌日はSL銀河などJR釜石線で遠野や釜石へ向かったり、賢治がイーハトーヴォ海岸と呼んだ三陸をゆっくりめぐるのがいいでしょう。少しずつ復興している様子に、「雨ニモマケズ」の精神が今こそ必要なのだと感じられます。



宮沢賢治 (1896-1933)  
明治29年、岩手県花巻生まれ。盛岡高等農林学校（現在の岩手大学農学部）卒。農学校の教壇に立ち、農事指導に取り組み傍ら、短歌、詩、童話を創作した。

写真提供 / 遠野市商工観光課、公益財団法人岩手県観光協会、米屋こうじ



# 発想は テーピング効果

スポーツ医学の分野で関節や筋肉などの  
保護・補強として知られているテーピング。

そのテクニックと効果から発想した  
サポーター&ベルトをつくりました。

ひざ・足首・腰などに不安を抱える方の患部を  
強い伸縮性に優れた素材と構造で  
ガード・サポートします。

## クロスベルト

腰椎をガッチリ支え  
腰部全体を固定するテクニック。

## クロス&スプリット

ひざのお血を囲い込み、  
靭帯の機能を補助するテクニック。

## フィギュアエイト

足首の過度な動きを制御し、  
つま先持ち上げ機能を補助するテクニック。



### 腰ガード ベルト

各6,615円(税込)  
S~M 65~90cm  
L~LL 85~110cm  
LL~XL 95~130cm  
※サイズは腰周り



### 関節安定 ひざガード サポーター

各1,470円(税込)  
M 30~34cm  
L 34~38cm  
LL 38~42cm  
※サイズはひざ周り



### 関節安定 足首ガード サポーター

各1,470円(税込)  
M 20~23cm  
L 23cm~26cm  
※サイズは足首周り