

hotline

11

2014 November

No.273

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

乾燥しがちな粘膜をケア

かぶ

名作を旅する 西表島

ベランダガーデニング [多彩な葉色の寄せ植え]

タオルストレッチ [腰痛を予防]

お・く・す・り・は
キライ!



お・や・つ・は
スキ!



お・く・す・り・が
お・や・つ・に
へんしゅん!

お子様の苦手なおくすりが、つるんと飲みやすいゼリーオブラートです。

「おくすりレンジャー」はおくすりをゼリーで包み込むことで無理なく飲み込むことができるゼリーオブラートです。甘味料・保存料・合成着色料不使用だから安心。しかも、一回使いきりサイズのスティックタイプで衛生的。従来のフルーツパックに加えて、抗生物質にも対応した〈カラメルプリン風味〉と〈チョコ風味〉のスイーツパックも新登場。

新登場
中性域
(約pH6~7)



かぶと肉団子のオイスター煮

かぶのみずみずしさと大きな肉団子の旨味がよく合うレシピです。
かぶは皮もやわらかいので、皮ごと料理して風味を楽しんでください。

材料 (4人分)

かぶ…4ヶ
長ねぎ…1/2本
ごま油…大さじ1
〈肉団子〉合い挽き肉…300g
生姜みじん切り…大さじ1
ねぎのみじん切り…大さじ3
塩…小さじ1/2
酒、水…各大さじ2
片栗粉…大さじ2
〈調味料〉中華スープ…600ml
こしょう…少々
オイスターソース…大さじ3
紹興酒、砂糖…各大さじ1
醤油…大さじ2
〈仕上げ〉ごま油…小さじ1~2

作り方

- 1 かぶは、よく洗い、かぶの茎元の細かいゴミは、竹串を数本まとめてかき出す **a**。葉付きのまま半分に切る。長ねぎは長さ4cmに切る。
- 2 ボウルに肉団子の材料を入れよく練り混ぜる。4等分して空気を抜くように丸める **b**。
- 3 鍋を中火で温め、ごま油をひき、②を転がすようにして表面を焼く。
- 4 調味料と①のかぶと長ねぎを入れ、沸騰したら、蓋をして弱火にし20分ほど煮る。
- 5 肉団子に火が通ったら、ごま油をまわしかける。

強火に長時間かけると煮くずれてしまうので、火加減に気をつけましょう。



かぶの葉で作る かんたん菜めし

(2人分)

炊いたご飯…2膳 かぶの葉…2ヶ分 塩…少々
たくあんのみじん切り…大さじ2 じゃこ…大さじ3
白胡麻…大さじ1

- 1 かぶの葉は塩茹でし、冷まして、細かく刻む。たくあんとともに、よく水気を絞る。
- 2 ご飯に①、じゃこ、胡麻を加え、切るように混ぜる。

ササッと もう一品



かぶのオニオンドレッシングサラダ

かぶの風味に玉ねぎのドレッシングがよく合います。
余ったドレッシングは冷蔵庫で1週間保存できるので、別の日にも楽しめます。

(2人分)

かぶ…3ヶ 塩…小さじ1/3 スモークサーモン…4枚
オニオンドレッシング…大さじ4
〈オニオンドレッシング〉(作りやすい分量)酢…大さじ2 塩…小さじ1/4
こしょう…少々 オリーブオイル…50ml 玉ねぎのすりおろし…小1/2ヶ分

- 1 オニオンドレッシングのすべての材料をよく混ぜ合わせる。
- 2 かぶの白い部分を薄切りにし、茎は長さ3cmに切り、塩をまぶして10分置く **c**。手でよく水気を絞り、①と半分に切ったスモークサーモンを和える。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

かぶ



乾燥しがちな粘膜を
しっかりケア

昔は「すずな」と呼ばれていたかぶ。春の七草の一つとして昔から日本になじみのある野菜です。寒くなると甘味が増すのでより美味しくなります。栄養面では、白い根の部分より、葉の部分に、ビタミンA、B1、B2、C、ミネラルのカルシウムや鉄、さらに食物繊維がたっぷり含まれているので、捨てずに利用しましょう。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を保ち、抵抗力を強化します。ビタミンB1とビタミンB2は糖質、脂質の代謝で体を元気にし、ビタミンCには美肌や免疫強化、ビタミンAと合わせての高い抗酸化力が期待できます。



名作を旅する。

西表島

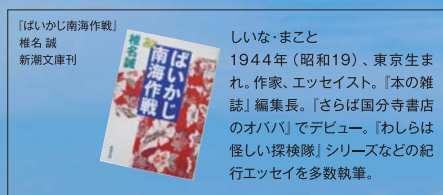
「ぱいかじ南海作戦」椎名誠

ぱいかじ、とは沖縄の言葉で「南風」のこと。
なにをやってもうまくいかない日ってありますよね。
そんなときは、この本を開いてみて。
とことんツイてない中年男子(!)が奮闘する姿に
思わず笑ってしまい、読み終えたら元気になれるそう。
風に吹かれる気ままな旅もいいものです。

お気楽キャンプ生活が なぜか突然サバイバル

勤めていたデザイン会社は倒産、妻にも去られた三十路の男。失意のなか、思いつきでやってきた南の島でキャンプを始めるが…。あやしい「敵」が出現し、てんやわんやの展開が待つシーナワールド。根底には人々をあたたくく包み込む優しさがあり、椎名作品が支持される理由のひとつになっています。映画化もされました。

主人公は羽田を発ち、那覇空港を経由し、石垣島から船を乗り継いで西表島までやってきます。作品中には、アダンやイノシシ、アバサーといった島ならではの動物が登場し、どんなものなのか実際に見て食べて確かめたくなってしまう。静かなビーチにたたずみ、「ぱいかじ」がふわっと吹き渡るのを感じた瞬間、アダンの茂みから彼と仲間たちが煮炊きする煙が上がってくるのが見えそうです。



※1…左頁※参照 ※2…ハリセンボン



【右頁】星砂の浜。西表島の北端に位置し、星の砂を見つけることができます [左頁]①サキシマスオウノキ。仲間川流域には日本最大と呼ばれる木があります ②仲間川のマングロープ。カヌーや観光船で根を張る様子をじっくり鑑賞できます ③石垣港離島ターミナル。島の人々と観光客でにぎわいます ④西表島のみに棲息するイリオモテヤマメネコ(国特別天然記念物)。ドライブの際は飛び出しにご注意を ⑤作品中にも地名が出てくる祖納集落。沖縄県内に現存する最古の木造茅葺き民家、新盛家住宅があります ⑥色とりどりの魚たち。ダイビングは11月でも可能 ⑦オオタニワタリ。シダの仲間、島ではおなじみの食材 ⑧浜辺で見かけるアダン。パイナップルとは別物で、石垣島や西表島では新芽を茹でたり炒めたりして食べます。たけのこのような味わい ⑨西表島のお隣、由布島へは水牛車で干潟をのんびりと。島全体が亜熱帯植物楽園となっています



ビーチだけじゃない 深い森に抱かれる

西表島は、石垣島を中心とする八重山諸島のひとつ。島の9割はジャングルのような原生林で、東洋のガラゴスとも呼ばれています。特に、台風も落ち着き、暑さも和らぐ今の季節は絶好の観光シーズン。マングローブの森クルーズ、秘境の滝をめざすトレッキングなどアクティビティも存分に楽しめます。

なお、指定の場所以外でのキャンプは禁止なので、作品の世界にひたるなら、キャンプ場を利用しましょう。必要な設備が揃い、雰囲気は十分ワイルドですよ。

石垣島の離島ターミナルからは竹富島、波照間島などへの船も出ているのでぜひ島めぐりに出かけてみて。11月15〜16日には、竹富島の有名なお祭り、種子取祭が開催されます。

■アクセス 那覇空港から新石垣空港へ(羽田、関西等から直行便あり)。新石垣空港から石垣島離島ターミナルまではバスで約45分。離島ターミナルから船で西表島大原港まで約35分、上原港まで約40分
■写真提供 沖縄観光コンベンションビューロー



星 裕水(ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。編集を手がけた「LCCのすべて」(JTB/パブリッシング)が好評発売中。沖縄にも就航したLCC(格安航空会社)の魅力や活用法を紹介しています。

八重山諸島の観光振興について関係者にインタビューした日の午後、珍しく長い丈のワンピースで竹富島に出かけ、レンタサイクルで駆けつけました。やっぱり取材も島での遊びも動きやすい格好がいちばんです。

いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

11月のテーマ

骨盤の動きを整え
腰痛を予防しましょう！

「腰を回す」という表現がありますが、本来、腰は大きく回旋出来るような構造ではありません。「腰を回す」という動作は、骨盤及び股関節と胸の回旋動作によるものであり、これらの動きが不十分だと腰痛を引き起こす可能性が高くなります。今回ご紹介する運動で骨盤と股関節の動き（回旋動作）を整え腰痛を予防しましょう！

回数目安

左右
交互に **10**回ずつ

1

床に座って両足を揃えて前に出し、ひざを曲げます。タオルをたんで両ひざの間にはさみます。あお向けになって手の平を床につけます。



2

ゆっくり息を吐きながら、腰から下をひねってひざを横に倒します。このとき両ひざは揃えたままで、はさんだタオルを落とさないようにします。



イラスト/タケイミコ

POINT

- ・腰から下をひねるときに、ひねる方向と反対側の肩が床から浮かないようにしましょう。
- ・ひざを倒すとき、無理にひざを床につける必要はありません。できる範囲で倒しましょう。

腰痛予防対策に、
こんなアイテムもおすすめ。



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

このベルトを装着し様々な動作を実施しましたが、あらゆる動作においても腰椎にかかる負担が少なく感じられました。また、装着中の違和感も少なく、特に立ち仕事が多い方にお勧めしたいベルトです。



【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、スプレングス&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

サリバ
POINT
PROGRAM
ポイントプログラム

「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 56

品質保証部
雷 銀

「黄鶴楼」一度は登りませんか。

私の故郷は中国の湖北省武漢市で、揚子江を挟んで「江城」とも呼ばれます。武漢の名勝といえば「黄鶴楼」です。三国史の呉の孫権によって、物見櫓として建築され、中国の「江南三大名楼」の一つである。ぜひ、一度は登ってみてください。



ちいさなユートピア

ベランダガーデニング

多種類の花苗を寄せ植えして、深まりゆく晩秋の景色を作ってみましょう。一年を通して楽しめるヒューケラの美しい葉色にも注目です。

Lesson 8

多彩な葉色で
寄せ植えを
もっと素敵に！

ヒューケラは葉色の種類が多く、その複雑なグラデーションを活かして、寄せ植えにニュアンスを出したり、花の色をまとめたり、引き立てたりすることができます。寄せ植えの主役、脇役、どちらにしても素敵に作れます。



ph/K.Yamamoto

ヒューケラの葉のグラデーションだけでもシックな寄せ植えになります。この時、花の種類はおさえて、あえて脇役にするとよいでしょう。



華やかな明るめの花を数種類入れる時、ヒューケラは脇役として全体を調和させてくれます。

銅葉から黄金葉まで豊富な葉色で花も咲きます。寄せ植えではカラーリーフとしても活躍、半日陰でも育ち、耐寒性があるため冬も葉が落ちません。単独で育てるとボリュームが出て見事です。

山元和実先生プロフィール

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/>



ph.h.m.takeda

Veranda Gardening