

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

12

2014 December

No.274

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

鶏肉

名作を旅する 鹿児島

ベランダガーデニング

[リース型の寄せ植え]

タオルストレッチ

[基礎代謝を高める]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

鶏胸肉の手作りハム

おつきあいが多く、ごちそうをいただく機会も増える時期、安心していただく一品に、おすすめです。

材料 (4~6人分)

- 鶏胸肉…2枚
- 〈塩水〉水…500ml
 - 自然塩…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1
 - ローリエ…1枚
 - 白こしょう…少々
- 〈仕上げ水〉水…1L
 - ローリエ…1枚
 - ローズマリー…1本 (なくてもよい)
 - 玉ねぎ薄切り…1/8ヶ分
 - にんじん薄切り…1/8本分
 - セロリ薄切り…1/8本分 (葉も使うと香りがよい)
 - 白ワイン…大さじ3
 - こしょう…少々
- サラダ用葉…適量
- りんご…1ヶ
- ミニトマト…4~6ヶ

作り方

- 鶏胸肉は皮と余分な筋、脂を取り除く。味がしみ込みやすいように、フォークで両面をそれぞれ10ヶ所ほどさす**a**。
- 小鍋に塩水の材料を入れ、一度軽く沸騰させて冷ます。冷めたらジッパー付きの袋に入れる。
- ①を②に入れ、空気をなるべく抜くようにして袋を閉じ**b**、一晩冷蔵庫でねかす。取り出して流水で肉のまわりを洗い流す。
- 鍋に仕上げ水の材料を入れ沸騰させる。③の鶏胸肉を入れ**c**、再び沸騰したら火をとめ、火から外して蓋をし、冷めるまで室温におく。完全に冷めたら取出し水気を切り、斜め薄切りにする。
- ④と共にサラダ用葉とりんごの薄切りを添えて盛りつけ、半分に切ったミニトマトを添える。

煮汁につけて冷ますことで、きあがりが出ます。冷蔵庫で4~5日保存可能です。



ササッと もう一品



鶏胸肉のめんたいだれ

片栗粉をつけて茹でるとばさつきがちな鶏胸肉も、しっとり火が通り、口当たりがつかります。茹でるお湯に酒をいれることで旨味が逃げるのを防ぎます。

- (2~3人分)
- 鶏胸肉…1枚
 - 片栗粉…大さじ2~3
 - 酒…大さじ1
 - 万能葱の小口切り…3本分
 - 〈めんたいだれ〉
 - 明太子…1/2腹
 - 醤油…小さじ1/2~1
 - マヨネーズ…大さじ2
 - 辣油…小さじ1

- 鶏胸肉は皮と余分な筋、脂を取り除き、そぎ切りにする。片栗粉を薄くまぶし、酒を入れたお湯で茹でる。
- 茹で上がった後氷水にとり、冷えたら取出し水をよく切る。
- 明太子の薄皮を取ってめんたいだれの材料と混ぜ、②と和える。
- 器に盛り、小口切りの万能葱を散らす。

忙しい年末に向けて
疲れにくい身体をつくる

鶏胸肉は皮を取り除くと、高タンパク・低カロリーのヘルシーな食べ物として有名です。栄養面では疲労回復効果があり、渡り鳥が休みなく飛び続けられるのも、羽の付け根の部分に含まれるイミダペプチドが筋肉疲労を防ぐ働きをしているから。と言われています。イミダペプチドは熱に強いので調理方法を気にせず使う事が出来ます。様々な鶏肉料理を通して疲れにくい身体を手に入れましょう。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

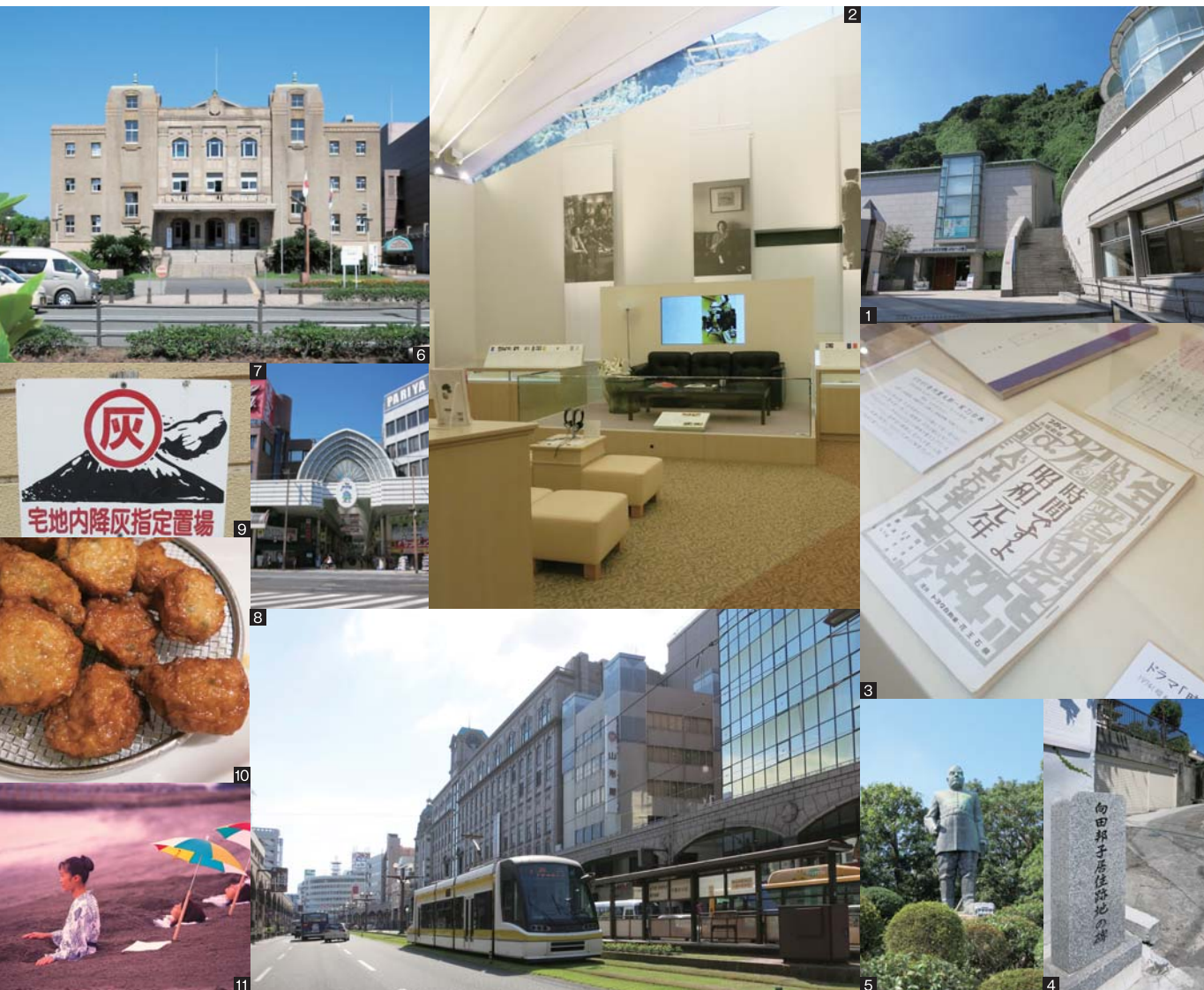
鶏肉

名作を旅する。

鹿児島

「父の詫び状」 向田邦子

今もなお読み継がれている人気エッセイ集。ノスタルジックな昭和の暮らしと記憶が心にぽつと灯がともるようによみがえります。幾度となく登場する鹿児島島の街が気になり、ゆかりの場所を歩いてみました。



[右頁]城山展望台。鹿児島ぎっての桜島ビューポイント [左頁]①かごしま近代文学館。林美子、海音寺潮五郎といった鹿児島にゆかりのある作家を中心に展示（入館300円。9時30分～18時 ※入館は17時30分まで、火曜定休、12月29日～1月1日休館） ②同館2階の展示室「向田邦子の世界」。2015年3月2日まで企画展「続・向田邦子の装い」を開催中 ③展示室には台本や写真、服やバッグなどが並び、留守番電話の音声も聴けます。おしゃれなライフスタイルは見習いたいところ ④向田邦子居住跡地の碑。現在は別の民家が建っています ⑤西郷隆盛銅像 ⑥鹿児島市中央公民館（国指定登録有形文化財）。邦子はここで行われた日華事変戦死者合同市葬で、児童代表として弔詞を読みました ⑦昼も夜も賑わう繁華街、天文館 ⑧散歩は鹿児島市電で。奥の山形屋（デパート）も別のエッセイに登場します ⑨桜島噴火による降灰は各家庭で「克灰袋」に入れて指定の場所に出します ⑩鹿児島県民のソウルフード・揚げたてのさつま揚げ（地元ではつけあげと呼びます）は最高！ ⑪指宿温泉名物の砂むし。温泉熱で約50℃にあたためられた砂をかけると汗がじんわり噴き出し、デトックス効果も期待できそう（写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟）


雄大な桜島の麓で 思い出す家族の絆

保険会社の支店長で、家庭で威張る明治生まれの父。少女時代の父とのやりとりで思いを馳せた表題作をはじめ、24編のエッセイが収録されています。そのうちの1編、「薩摩揚」には鹿児島島の暮らしが凝縮されています。

向田邦子は編集者を経て脚本家となり、数々のテレビドラマをヒットさせた人物です。幼少の頃から父の転勤により引っ越しが多く、鹿児島島に移ったのは昭和14年（1939）のこと。小学3年生から5年生にかけての2年3か月を過ごしており、大人になってからも「故郷もどき」と表現するほど思い入れのある土地でした。

これらの作品は、46歳で乳がんの手術後、経過が思わしくない状況の中で書かれたもの。懐かしい記憶をたぐり寄せ、家族の絆を感じていたのかもしれませんが。

「父の詫び状」
向田邦子
（文春文庫）



むこうだ・くにこ
昭和4年（1929）東京生まれ。日本の女性脚本家の先駆者的存在。代表作に「寺内貫太郎一家」「阿修羅のごとく」ほか。昭和55年に「花の名前」等の連作で直木賞を受賞。翌56年（1981）、台湾での航空機事故で急逝。

ゴトゴト走る市電で 作品の面影を探しに

邦子が暮らしていたのは、鹿児島市中心部、平之町にあった保険会社の社宅。ゆかりの地のほとんどは市電と徒歩で見て回ることができます。

高見馬場の電停で降りて、邦子が学んだ山下小学校へ。クリスマスシーズン折、隣のザビエル公園に立ち寄ってみるのもいいでしょう。かごしま近代文学館では「向田邦子の世界」と題された展示室で、じっくりと向田ワールドを堪能できます。

おなががい空いたら、鹿児島島随一の繁華街・天文館でさつま揚げやきびなど、黒豚料理を芋焼酎とともに味わってみては。

文学散歩のあとは、列車で1時間の指宿へ。波の音を聞きながら砂むし温泉でじんわり汗を流せば、1年分の疲れが癒されそうです。

■アクセス
鹿児島空港からJR鹿児島中央駅までバスで約40分。JR指宿駅へは鹿児島中央駅から指宿枕崎線特急「指宿のたまて箱」で約1時間



指宿の知林ヶ島では3月～10月の大潮・中潮の干潮時に砂の道が出現し、歩いて渡ることができます。近くの砂浜で見つけた巨八雲貝の貝殻を合わせるとハート型に！（鑑賞後は海に返しましょう）
※取材は2014年10月に行いました

星 裕水（ほし・ひろみ）
トラベルライター・編集者。執筆を手がけた「るるぶ九州ベスト15」（JTBパブリッシング）が好評発売中！

いつでも どこでも かんたんに **タオルストレッチ**

12月のテーマ
下半身の筋肉を鍛えて
基礎代謝を高め
忘年会シーズンに
備えましょう!

忘年会シーズンは飲食が増え肥満になりやすい時期ですが、肥満の予防には基礎代謝を高める事が重要です。その基礎代謝を高める為には筋肉量を増やす事が不可欠となり、全身の筋肉量の殆どを占める下半身の筋肉を鍛える事が非常に有効です。今回ご紹介する運動で下半身を鍛え基礎代謝を高めて忘年会シーズンに備えましょう!



1 タオルを肩幅より少し広めの間隔で握り、一度バンザイをしてから首の後ろにタオルがくるまでひじを引き下げます。



2 脚を腰の幅程度に開き、左右どちらかの足を一歩大きく前に踏み出します。ゆっくり息を吸いながら上半身の姿勢を保ちながら、膝を曲げて腰を落としていきます。



3 ゆっくり息を吐きながら膝を伸ばし、腰を上げていきます。

回数の目安
左右それぞれ **10**回ずつ

POINT

- 前に踏み出した足のつま先は、膝より前に出るようにしましょう。
- 腰を落とす際に、後ろの脚の膝は床につくまで曲げなくてOKです。できる範囲で曲げましょう。
- 膝の曲げ伸ばしをするときに、上半身が左右や前後にゆれないようにしましょう。両手でタオルを引き合うと、まっすぐ保てます。



【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。

イラスト/タケイエミコ

白十字NEWS

＼長～い冬の夜／
サルバ夜用尿とりパッドシリーズ



増量キャンペーン実施中 数量限定

今月のつれづれ⑤

群馬工場
天笠 秀唯

かかあ天下と空っ風と…

群馬といえばかかあ天下と空っ風といわれます。私の地元はそれに加えて名城100選の金山城址があります。登山コースにもなっており、良い天気には富士山も見えます。帰りに味噌ダレたっぷり焼きまんじゅうを食べて帰るのは最高です。お城はいいですよ。



ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

こっくり緑色のコニファーに真っ赤なミニシクラメン、赤い実のついた植物が美しく映えるリースを紹介します。気ぜわしい年末でも、心はゆったり贅沢気分で乗り切りましょう。

Lesson 9

草花で作るリース型の寄せ植え

冬の間、屋外でも長く楽しめる素材でリースを作ります。なるべく丈の低い植物を選び、隣同士の色にコントラストをつけると効果的です。花は1～2点に絞り管理を楽に、葉色のグラデーションで大人っぽい雰囲気にとまとると素敵です。



ラインゴルドは春～秋は黄金色で寒い冬はオレンジ色に変化します。

エリコイデスは冬は葉色がブロンズ色に紅葉します。球状に成長するタイプです。

ディコンドラなどのシルバーリーフもクリスマスのイメージなので取り入れるのがおすすめです。

寄せ植えリースの作り方



step 1

市販のリース台に数か所穴を開けたビニールを敷き(水はけのため)、緩効性肥料(マグアンプKなど)を混ぜた草花用の土を容器の半分程度入れます。



step 2

土を軽く落として(球根植物などは球根を痛めないように)中心上から時計回りに順に植えていきます。



バラが咲いているように見える小さいミニハボタンを濃淡を活かして、お正月から早春まで長く楽しめます。



step 3

最後に隙間に土を丁寧に入れて、はみ出したビニールをカットして出来上がりです。

【注意】立て掛けて飾る場合は、土がこぼれないように、水苔などで土の表面を押さえ、落ち着いてからにします。ラインゴルド、エリコイデスなどのコニファー(観賞用の針葉樹)は伸びてきたらハサミではなく手でつまんで切ると切り口が目立ちません。



p.h.m.takeda



思いやりは、カタチにできる。

本当に肌にやさしい大人用紙おむつは作れないだろうか。そんな白十字の発想が、素肌と同じ弱酸性のサルバを生み出しました。それを実現したのは、医療の現場で培ってきた経験と技術力。あなたの大切な人のために、弱酸性を選んでください。

素肌と同じ
弱酸性素材



医療から生まれた
思いやり



www.hakujuji.co.jp

笑顔倍増キャンペーン

うれしい笑顔の
プレゼント

パッケージについている
サルバポイントを集めて
当たる! もらえる!

選べる2コース

① 抽選で **プレゼントコース** ② もれなく **プレゼントコース**

液晶テレビなど
500名様に
抽選で当たる!

ポイント優遇で
もれなくもらえる!

お問い合わせ
フリーダイヤル ☎ **0120-48-5550** 土・日・祝日・
年末年始を除く 10:00~17:00

応募締切 **2015年1月31日[土]** ※当日消印有効