

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 1

2015 January

No.275

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

## 海老

名作を旅する

## 城崎温泉

ベランダガーデニング

[和モダンで楽しむ新春のガーデニング]

タオルストレッチ

[美しいウエストラインを手に入れる]



# 海老のちらし寿司

いつもより少し手間をかけて作るちらし寿司は、うま味たっぷり。おもてなしの場が華やぐ一皿です。

## 材料(直径15cmのケーキ型1台分)

海老のうま煮…10尾  
 干しいたけ含め煮…4枚  
 酢ばす…50g  
 酢飯…2合分(酢…大さじ1  
 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/2)  
 白ごま…大さじ2  
 錦糸卵…2枚分  
 絹さや(塩茹でする)…8枚  
 醤油漬けのいくら(市販)…大さじ2

## 作り方

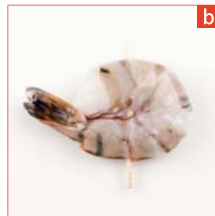
- 1 海老のうま煮4尾は小口切りにする。干しいたけ含め煮は水気を手で絞り、薄切りにする。酢ばすは水気をよく切り、8等分の放射状に切る。
- 2 酢飯に①と白ごまを混ぜる。
- 3 直径15cmの底のないケーキ型を盛りつける器の上に置く。②の酢飯を詰め、型をはずす**c**。
- 4 ③の表面に錦糸卵を散らし、絹さや、海老のうま煮6尾、いくらを飾る。

海老のうま煮は、煮すぎると海老が固くなるので注意。余熱を上手に使いましょう。



## ■海老のうま煮(海老10尾分)

海老…10尾(今回はブラックタイガーを使用) 酒…大さじ2 塩…少々  
 〈煮汁〉だし…300ml 酒…50ml 砂糖、みりん…各大さじ1.5  
 薄口醤油…大さじ1.5 砂糖、みりん…各大さじ1.5  
 ①海老は楊枝などで背わたを取り除き**a**、洗ってよく水気を切り、酒と塩をまぶす。ひらがなの“つ”の字型にして楊枝を刺してとめる**b**。  
 ②鍋に1Lほどの湯を沸かし、塩小さじ2(分量外)を入れて沸騰したら海老を入れる。2分ほど茹でたら取り出す。  
 ③別の鍋に、煮汁の材料を入れて軽く沸かし、②の海老を入れ、2分ほど煮る。  
 ④火を止めて、まんべんなく味が染みるよう、海老を裏返し蓋をして、そのまま冷まし、殻をむく。



## ■干しいたけ含め煮(しいたけ8枚分)

干しいたけ…8枚 戻し汁…300ml かつおだし(顆粒)…小さじ1  
 〈調味料〉砂糖…大さじ1.5 みりん、醤油…各大さじ1  
 ①しいたけは水につけて戻す。固い部分を切り落とし、しいたけの戻し汁とともに鍋に入れ、強火にかける。(戻し汁が足りなかったら、水を足す)  
 ②沸いたらアクを取り、かつおだしを加え混ぜ、弱火にする。落とし蓋をし10~15分ことごと煮る。調味料を入れ、さらに10~15分煮る。  
 ③汁気がほぼ無くなったなら火を止め、そのまま冷ます。煮詰める前、しいたけが顔を出さないように水を足しながら煮ること。

## ■酢ばす(作りやすい分量)

れんこん…100g 〈合わせ調味料〉砂糖…大さじ1 塩…少々  
 酢…大さじ3 薄口醤油…大さじ1/2 だし汁…大さじ2  
 ①れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにする。  
 ②酢小さじ1/2(分量外)を入れた水に5分ほどつけて水気をよく切る。  
 ③鍋に湯を沸かし、酢少々(分量外)を加えてれんこんを1~2分茹で、水気をよく切り、熱いうちに合わせ調味料を加えて冷ます。

**POINT**  
 ケーキ型がない場合はアルミホイルを幅4cmに折りたたみ、直径15cmの円形の型を作りましょう。



ササッと  
もう一品



## 海老の味噌焼き

頭付きの海老で作ると、かんたんなのに見栄えがするので、お正月にぴったりです。

有頭海老(全長20cmほどのもの)…8尾分 酒、塩…各少々  
 〈味噌だれ〉味噌…大さじ1 みりん…小さじ1/2 卵黄…1ヶ

- 1 海老はひげを切り落とし、脚をはさみなどで切り落とす。さっと水洗いしてから、よく水気を切る。背側に包丁をいれ、背開きにする。ワタを取り除き、酒と塩をまぶす。
- 2 味噌だれの材料の味噌とみりんをよく混ぜ、卵黄を加える。
- 3 海老の身に②を塗り、トースターやグリルで焼き色が付くまで焼く。

長いひげをはやし、腰の曲がった姿から海老は「長寿を表す縁起物」として正月飾りやおせち料理に使われてきました。海老は高タンパク、低脂肪、低カロリーの理想的な食材ながら体を温める効果もあり、足腰の冷えを改善してくれます。またコレステロール値を下げる働きがあるので、ダイエットなどにもおすすめです。調理法によっては頭から殻ごと全部食べられるので、カルシウムを簡単においしく摂る事ができます。

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
・  
今月の食材

# 海老



名作を旅する。

# 城崎温泉

## 「城の崎にて」志賀直哉

新春の旅はレトロな街のそぞろ歩きから。湯気がふわっと立ち上る風景は和の情緒たっぷり。浴衣にどてらを羽織って下駄をカラコロ、にぎわいもまた気持ちを明るくしてくれます。温泉で体の芯からあたたまり、至福のひとときを。

### 奇跡的な回復から得た生命へのまなざし

教科書でおなじみ、白樺派の作家・志賀直哉の短編小説。山手線にはねられて大けがをし、静養のために兵庫県・城崎温泉の旅館に逗留した様子をつづっています。

作品が発表されたのは、事故から4年後の大正6年（1917）、34歳のとき。蜂や鼠にイモリといった小動物の様子と自らを対比させることで、一命を取り留めた強運と、生

かされているという気持ちの揺れ動きを繊細な文体で描いています。城崎滞在の翌年には結婚して家庭を築き、長女の夭折という試練を乗り越えようとする時期でもありました。

さらに、「城の崎にて」発表と同年、長年対立してきた父親とも和解しています。そう考えると、彼の人生は城崎温泉がターニングポイントになっていったのもしれません。運命を前向きに変えたいなら、城崎を旅するのが近道かも……きつとチカラがわいてきますよ。



[右頁]温泉街を見守る温泉寺。お参りしてから散策に行きましょか [左頁]①雪景色の城崎温泉。大鷲川の柳並木が美しい。実はこの風景、志賀が訪れたあとに発生した北但大地震からの復興のために整備されたもの ②津居山港の松葉がに。「津居山かに」という高級ブランドで青いタグが目印。毎年2月にはかにまつりが開催されます。城崎温泉から車で10分 ③城崎温泉ロープウェイで大師山山頂の展望台へ。約7分の空中散歩 ④「温泉+かに=城崎」は山陰冬レジャーの定番。発泡スチロール箱を大切に抱えている人がいたらその中身は高確率でかにです ⑤JR城崎温泉駅前の足湯 ⑥国の特別天然記念物、コウノトリの日本最後の生息地であった豊岡市。現在はコウノトリの郷公園等で飼育されているほか、運がよければ野外にいるコウノトリを見かけることも ⑦夜の城崎温泉。この雲囲気はぜひ泊まって体験したいものです ⑧外湯のひとつ、地藏湯。小さな子供もゆっくりつかれるように親子風呂があります ⑨重厚な外観の一の湯。「城の崎にて」にもその名が出ています。洞窟風呂が有名



### 雪の柳に誘われて 温泉街の外湯めぐり

約1400年前、道智上人が修行の末に湧出したことが始まりという城崎温泉。江戸時代から湯どころとして知られ、志賀が滞在した旅館も現存しています。最近では城崎周辺がミシュラン・グリーンガイド・ジャポンに紹介され、外国人観光客も増えました。

城崎名物といえは外湯めぐり。7ヶ所あり、宿泊者は無料で利用できます。建物や雰囲気個性が感じられ、ハシゴするのも一興。浴衣に着替え柳並木を散策すれば、温泉街の風景に溶け込んだかのよう。

そして今は地物の松葉がにが旬。11月〜3月の城崎温泉では「かに王国」が開国し、宿では趣向を凝らしたかに料理の味を競っています。新年の景気づけや、自分へのご褒美旅行にぴったりですよ。

■アクセス  
JR京都駅より特急のさきで約2時間30分、城崎温泉駅下車。コウノトリ但馬空港からバスで約40分  
■写真提供：豊岡市

実は筆者も手術後のリハビリ旅行は志賀直哉にあやかって城崎温泉にしました。おかげで(?)今も元気です。1月上旬までの期間限定ですが、松葉がにの雌「せこがに」(写真)は1ハイ数百円からお値打ちで、内子や外子と呼ばれる卵が美味ですよ!

星 裕水 (ほし・ひろみ)  
トラベルライター・編集者。1月発売予定の旅行ガイドブックの制作や、観光地経営に関する論文執筆に追われる日々。日本旅行作家協会正会員。

「小僧の神様・城の崎にて」志賀直哉著  
新潮文庫刊  
しが・なおや(1883-1971)  
明治16年、宮城県石巻生まれ。小説家。財界でも知られる裕福な家庭で育つ。東京帝国大学中退。文芸雑誌「白樺」を出版し、谷崎潤一郎や武者小路実篤らとも親交があった。主な作品に「小僧の神様」「暗夜行路」など。



# いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

1月のテーマ  
わき腹の筋肉を鍛え  
美しいウエストラインを  
手に入れましょう!

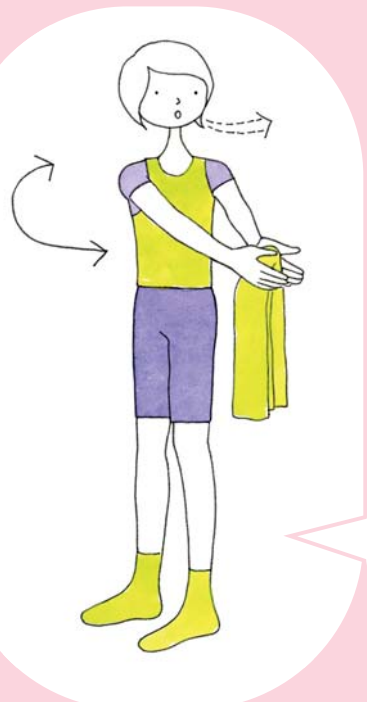
お腹周りのたるみ、特にわき腹のたるみを気にしている人は多いと思います。わき腹を中心にお腹周りに余分な脂肪がつくとスタイルが悪くなるだけでなく、内臓や骨盤を圧迫するなど健康にも悪影響を及ぼします。今回紹介する運動で、わき腹の筋肉鍛えて美しいウエストラインと健康的な生活を手に入れましょう!



1

脚を腰の幅程度に開いて立ちます。両手の平でタオルをはさむようにして持ち、腕を伸ばして肩の高さまで上げます。

イラスト/タケイエミコ



2

腕を伸ばしたまま、ゆっくり息を吐きながら上半身を左右どちらかにひねります。①のポジションに戻ってから、逆方向にもひねります。

回数の目安

10 往復

POINT



- ・上半身をひねるときに、腕が肩の高さから下がらないようにしましょう。
- ・ひねる方向と反対側の足が床から離れないように注意しましょう。



【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

パッケージのサルバポイントを  
集めて当たる!もらえる!



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『抽選でプレゼントコース』または『もれなくプレゼントコース』へご応募頂けます。詳細は下記URLでご確認ください。  
<http://www.hakujuji.co.jp/special/smile/>

## 今月のつれづれ 58

ヘルスケア営業部  
田嶋 大祐

新年明けましておめでとうございます。

入社7年目。僕の今年のキーワードは体調管理です。お酒の美味しさがわかってきた近年、メタボと言う言葉への親近感を実感しています!そこでゴルフやサッカー更にはマラソンなど!アクティブに生活し、仕事にプライベートに充実した年になりたいと思います!



## ちいさなユートピア ベランダガーデニング

新しい年の初めは、和モダンな雰囲気 で植物を飾って楽しみましょう。  
今回は室内でも清々しい新春を感じられるインドアガーデニングもご紹介します。

Lesson 10

和モダンで楽しむ  
新春の  
ガーデニング

ミニハボタンの寄せ植えを中心に、イベリスの純白、プリムラの赤、雲間草の黄緑などを添えて飾ると、ベランダガーデンでも和モダンなハレの日を楽しめます。お正月飾りを添えて楽しむのもおすすめです。



ph/K.Yamamoto

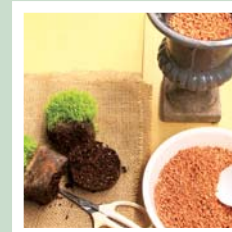
ミニハボタンは形状や色の違いを活かして、グラデーションをつくると美しくなります。

## インドア・ガーデニングの作り方

室内では、セラミス・グラニュー(室内容器栽培用土)を使って植物を植えて楽しむことができます。苔に見立てたサギナ(ナデシコ科)や赤い実の大実ゴールテリア、玉竜など、容器しだいでモダンな雰囲気になります。



【注意】室内園芸の場合は部屋の風通しや採光に留意しましょう。



step 1

水の漏れない容器の3分の1くらいまでセラミス・グラニューを入れておきます。

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.m.takeda

step 2

根が張り過ぎている植物は少しカットして土をつけたまま置き、根玉の回りをセラミスで完全に包み込みます。水やりは容器や鉢の4分の1くらいの量を目安に与えます。(セラミスの色が気になるようならハイゴケなどを置いてカバーしてもよいでしょう。)



セラミス・グラニューは多孔質・清潔な用土で、水分や養分を吸収・保水するため、植物は自由に必要量を吸収でき、水やり回数も減少します。また、用土は洗って繰り返し使用できます。水やりインジェクターや液体肥料(別売)もあります。

Veranda Gardening

# お・し・り・あ・い

「おしり愛」は白十字のコミュニケーションの原点です。

白十字は皆さまの愛に支えられて、来年120周年を迎えることができます。

119年目の今年は、新たなステップへの年でもあります。

より一層の愛を持って、「お知り合い」の輪を広げていきたいと思えます。



医療と介護のトータルヘルスケア



**白十字株式会社**



119年目の  
新しい実が開きます。