

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

3

2015 March

No.277

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

新じゃが

名作を旅する 小豆島

ベランダガーデニング
[春景色の作り方]

タオルストレッチ
[膝痛を予防する]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

新じゃがの塩肉じゃが

新じゃがの皮は薄くやわらかく、皮ごといただくのが美味しく味わう醍醐味。シンプルな味付けなので、素材の味がひきたちます。

材料 (2~3人分)

新じゃが…10ヶ
 玉ねぎ…1ヶ
 牛切り落とし肉…200g
 サラダオイル…大さじ2
 酒…大さじ3
 みりん…小さじ1~2
 中華スープ…400ml
 塩…小さじ1/2
 山椒の葉…適量

作り方

- 1 新じゃがは皮をよく洗う **a**。玉ねぎは2cm幅のくし形に切る。牛肉は大きいようなら食べやすい大きさに切り、ザルに広げて、たっぷりの熱湯をまわしかけ **b**、よく水気を切る。
- 2 鍋にサラダオイルを入れ、中火で熱し、新じゃがを転がしながら揚げ焼きする **c**。竹串が通るようになったら、玉ねぎを入れ、炒め合わせる。玉ねぎが透き通ってきたら牛肉を加える。
- 3 牛肉の色が変わったら、酒、みりんを入れ、ひと煮立ちしたら中華スープを入れる。
- 4 煮立ったらアクを取り除き、蓋をして、新じゃががすっかりやわらかくなったら塩を加え、さらに5分ほど煮る。
- 5 器に盛り、山椒の葉を散らす。

牛肉は、熱湯をかけることで余分なアクや脂を取ることができます。こうすると煮汁の濁りを押さえられます。



ササッと もう一品



新じゃがとニンニクのグラタン風

ホワイトクリームを使わず仕上げるグラタン風です。消化にもよく、肌寒い日にもおすすめです。

(2~3人分)

新じゃが…10ヶ ニんにく…4片 生クリーム…200ml
 塩、こしょう…各少々 ピザ用チーズ…50g
 パセリのみじん切り…小さじ1ほど

- 1 新じゃがは皮をよく洗い、たっぷりの水、にんにくと共に鍋に入れ中火にかける。途中、にんにくがやわらかくなったらにんにくだけ取り出す。新じゃがは中までやわらかくなるよう火を通し、取り出す。大きいものは半分に切る。
- 2 ①の茹で汁を捨て、鍋に新じゃが、にんにく、生クリーム、塩、こしょうを入れ中火にかける。軽く沸騰したら火を弱め、蓋を半がけにして10分ほど煮る。チーズを加え混ぜる。(好みてチーズの一部を仕上げ用に別けてもよい)
- 3 耐熱容器に移し、好みて②で残しておいたチーズをふり、200度のオーブンか、高温のオーブントースターで焼き色が付くまで焼き、仕上げにパセリを散らす。

新じゃが料理で
 身体のむくみを解消

春のじゃがいもは「新じゃが」と言い、皮がやわらかくみずみずしいのが特徴。体内の水分を調整してくれるカリウムを多く含んでいるので、過剰な塩分を排泄し、むくみを改善し血圧を安定させます。また、新じゃがのビタミンCは、デンブン質に包まれているため、熱に強く、肉や油料理に付け合わせることで、体内の酸性化を防いでくれます。

麻紀先生の
 カラダにやさしい
 四季ごはん
 今月の食材

新じゃが

名作を旅する。

小豆島


「二十四の瞳」壺井栄

穏やかな春の瀬戸内、岬の小さな分校へ。木造校舎の廊下を歩いてみれば、先生のオルガンに合わせて歌う子どもたちの声が聞こえてきそう。昭和の名作はこの島で生まれました。

新米女性教師の奮闘と子どもたちの心の交流

昭和のはじめ、瀬戸内海べりの一寒村に女性の新米教師がやってきた。自転車で颯爽と現れ、子どもたちの度肝を抜いたのは「おなご先生」こと大石先生——。分教場を舞台に、個性豊かな12人の生徒たちとの交流、そして時代を描きました。小豆島出身の壺井栄が昭和27年に発表した小説は、その2年後に木下恵介監督・高峰秀子主演で映画化されて大ヒット。62年には田中裕子主演など映像化が続き、小豆島ブームを巻き起こしました。

一見、のどかな島の風景に見えますが、戦争が始まり、教える子たちの夢も命も奪われてしまおう。厳しい境遇にある子どもたちをどう守り育てていくか、大石先生のやさしいまなざしと訴えは、今の時代にも心に響いてきます。別れと出会いの季節の今だからこそ、読んでおきたい一冊です。



「二十四の瞳」
壺井栄
角川文庫
(角川書店)

壺井栄(1899-1967)
作家。明治32年小豆島生まれ。地元の高等小学校卒業後は郵便局や役所で勤務していた。同郷でプロレタリア作家の壺井繁治と上京後結婚。創作活動を開始後は数々の文学賞を受賞。代表作に「母のない子と子のない母と」ほか。



【右頁】岬の分教場。明治35年(1902)築、昭和46年までは苗羽小学校田浦分校として実際に使われていました。高峰秀子主演時の撮影も行われました(見学は9時~17時、200円)【左頁】①今や見ることも少なくなった木造校舎。素朴な造りに郷愁をかき立てられます(岬の分教場) ②二十四の瞳映画村。こちらは田中裕子主演時のロケセット。奥のカメラが時代を感じさせます(9時~17時、700円。岬の分教場とのセット券790円) ③男先生の家。当時の教員の暮らしがうかがえます ④壺井栄文学館。東京・中野にあった自宅を再現 ⑤文学館では企画展「壺井栄のおひなさま」開催中(4月3日まで)。本人が大切にしていた立ち雛を展示 ⑥二十四の瞳映画村ではひな祭り終わると菜の花が咲き競い、こいのぼりが泳ぎます。菜の花の見ごろは3月下旬~4月 ⑦オーリーブビーチから映画村へは渡し舟が運航(水・木運休) ⑧ギャラリー松竹座。往年のスターたちのプロマイドが一面に。木下恵介監督・高峰秀子主演の「二十四の瞳」を鑑賞できます ⑨ファン垂涎、本格的な映画看板 ⑩村内のカフェで見つけた給食セット。揚げパンにしゃばしゃばのカレースープ、そして冷凍みかん! ⑪高松港から屋島方向をのぞむ。高松~小豆島航路は便数も豊富

※料金改定のため、4月1日以降は岬の分教場220円、二十四の瞳映画村750円、セット券830円



作品の世界が目の前に！ 岬の分教場と映画村へ

オリーブ、醤油蔵、エンジェルロード：島内の特産品や観光スポットはたくさんありますが、まずは作品の足跡を探しに出かけてみましょう。

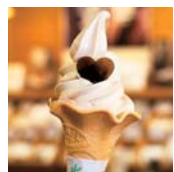
小説の舞台となった分校は「岬の分教場」として保存され、木造校舎にオルガンが置かれた教室はそこだけ時間が止まったかのよう。

現在、田中裕子主演時のオープンロケセットは「二十四の瞳映画村」というテーマパークとなり、壺井栄文学館も併設されています。貴重な原稿や資料・映像のほか、「松竹座」や「キノマの庵」のディスプレイは懐かしさたっぷり。作品の世界や邦画の魅力を堪能できます。

小豆島へのアクセスは船になります。が、ぜひ早朝や夕暮れ時に乗ってみてください。瀬戸内の海と空が赤く染まる様子は幻想的です。

■アクセス

小豆島へは、高松、岡山、姫路、神戸等より船を利用。到着港は航路により異なる。二十四の瞳映画村へは、坂手港から車で約13分、草壁港から車で約25分ほか



星 裕水 (ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。旅行情報誌や実用書の取材・編集で飛び回る傍ら、国内の観光地経営に関する研究を行う。日本旅行作家協会正会員。

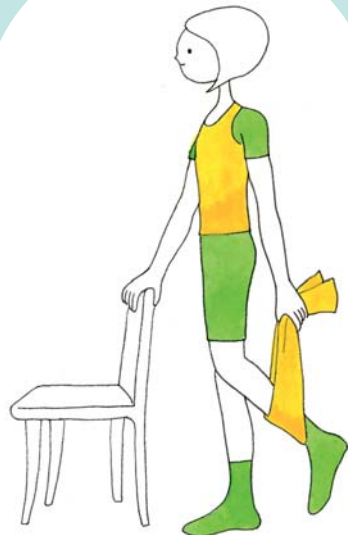
いつでも どこでも かんたんに **タオルストレッチ**

3月のテーマ

太もも前側の筋肉を伸ばし、
膝痛を予防しましょう！

階段の上り下りの際に膝の不安を感じる人は少なくありません。膝の痛みの原因は様々ですが、人は前方移動を基本とする事から太もも前側の筋肉に過度な張りが生じやすく、結果として「お皿」と呼ばれる膝蓋骨の周辺に痛みが生じる事があります。今回ご紹介するストレッチで太もも前側の筋肉を伸ばして膝痛を予防しましょう。

回数の目安
左右各 **2~3**回ずつ



1

椅子の背や机、棚の前に立ち、タオルを左右どちらかの足首にかけます。タオルの両端をかけた脚と同じ方の手で握ります。空いている方の手で椅子の背などにつかまります。



2

ゆっくりと息を吐きながらタオルを上へ引き、15秒程キープします。左右とも行います。

POINT



タオルを引き上げた時に膝が横や後ろに開かないように意識しましょう。



【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



「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.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ⁶⁰

メディカル営業部
小糸 敦



私の地元東京都清瀬市といえば…

それは東京一の収穫量を誇るにんじんです。にんじんから作られたにんじん焼酎、にんじんジャム等が販売されていて、駅近くの和菓子店には、にんじんジャムを使った焼き菓子「けやき通り」があります。もしお近くにお越しの際には、是非ご賞味下さい。

ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

寒さがゆるんで春の匂いがしてくる早春に、個性的な色合いやフリル咲きの花を飾ってウキウキ心躍るベランダ風景を作ります。

Lesson 12

個性派パンジー、
ビオラで作る
春景色

個性的な色や形の花を風景の中に複数取り込む時には、同じ系統の色でグルーピング(集合体)したり、反対色とのグラデーションを緩やかに作るように白い花をどこかに配置すると全体が自然にまとまります。



花の雰囲気に合わせて背景に色を変えたり、パステルカラーの子供イスや脚立、木製のトレイ(木箱)などを組み合わせて高低差をつけて飾ると、よりベランダにリズムが生まれ、春らしさが強調されます。



寄せ植えは豪華に作ったものと、少しラフな感じに作ったものとのバランスよく混ぜて置くと自然感が出て優しくまとまります。



木製トレイの上には、お気に入りの植物の小さな鉢植えや、ブリキのジョーロなどを置いてディスプレイすると視線を集めることができ、楽しく効果的です。

Point

気温が上がってくると、小さな鉢植えは乾きやすいので水やりを忘れないよう注意が必要です。ビオラやパンジーなどは、萎れた花を茎の付け根からマメに摘み取ると晩春近くまで長く咲き続けます。(種をつけないように)

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、植物やガーデニング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

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年目の今年も、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ひます。



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。