

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

4

2015 April

No.278

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

春ごぼう

名作を旅する 金沢

ベランダガーデニング

[ベランダに樹木のある風景]

タオルストレッチ

[足の裏の筋肉を整える]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

春ごぼうと豚肉のラグー*

春ごぼうは予め火を通して叩くことによって、やわらかくなり味も含みやすくなります。生姜もたっぷり入れて、眠っていた体を目覚めさせましょう。

*「ラグー」とは肉などの「煮込み」料理のこと。

材料 (2人分)

(ラグーソース) 春ごぼう…200g(2/3本程度)

豚バラ肉(塊)…350g
 塩、こしょう…各少々
 酢…小さじ1/2
 サラダオイル…大さじ1
 玉ねぎみじん切り…1/2ヶ分
 プイヨン(市販のものを表示通りに溶いたもの)…300ml
 トマト水煮(缶詰め)…100g
 デミグラスソース(缶詰め)…100ml
 生姜すりおろし…大さじ2

パスタ…160g

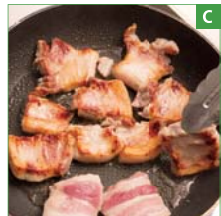
イタリアンパセリ…適量

(好みで) 粉チーズ…適量

作り方

- 1 豚バラ肉は厚さ1cmに切り、両面に軽く塩、こしょうして、10分ほどおく。
- 2 春ごぼうは土をよく洗い流しa、長さ3cmに切る。たっぷりの水とともに鍋に入れ、酢を入れ中火にかける。中心まで竹串が通るように茹でたら熱いうちに茹で汁を切り、あら熱が取れたらめん棒などで叩いてくずすb。
- 3 フライパンを中火にかき、サラダオイルの1/3の量を入れ、豚バラ肉の両面を焼き色が付くよう焼くc。取り出して、フライパンの中の脂をキッチンペーパーなどでふきとる。残りのサラダオイルを入れ、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- 4 鍋に豚バラ肉を入れ、プイヨン、手でつぶしたトマトを加え、ひと煮立ちしたらアクを取り除く。デミグラスソースと生姜すりおろしを加え、軽く塩、こしょうして蓋をして弱火にし、1時間ほど煮る。(30分ほど煮込めばいただけますが、煮込むほどやわらかさを楽しめます。)
- 5 たっぷりの湯に塩を入れてパスタを茹でる。茹で上がったら④と和え、器に盛り、イタリアンパセリを添える。

春ごぼうは土付きのものを調理の直前に洗って使うのが香りが良くおすすめです。



春ごぼうのサラダ

春ごぼうのやわらかい食感と香りを楽しめるサラダです。

(2~3人分)

春ごぼう…150g(1/2本程度)

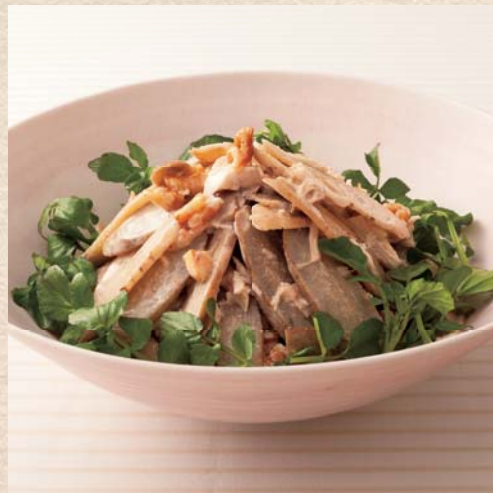
鶏ささみ…2本(下味 酒…小さじ2 塩…少々)

くるみ…6粒 塩…少々 酢…小さじ1/2 クレソン…1束

(ドレッシング) 酢…小さじ2 醤油…小さじ1 辛子…小さじ1

マヨネーズ…大さじ2

- 1 鶏ささみに酒と塩をまぶし、耐熱容器にのせる。ラップをし、電子レンジで2~3分加熱し火を通す。冷ましてから、筋を取り除き、手で細かく裂く。くるみは4等分に手で割る。
- 2 春ごぼうは土を洗い流し、厚さ3mmほどの斜め薄切りにする。鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩と酢を入れ、春ごぼうをやわらかくなるまで茹でる。茹で上がったたら水気をよく切る。
- 3 ドレッシングの材料を大きめのボウルで混ぜ合わせ、①、②を和える。
- 4 器に盛り、クレソンを散らす。



春ごぼう



体の機能を高める
 デトックス効果

春ごぼうは香りがよく、柔らかく、アクが少ないのが特徴です。ごぼうに含まれる食物繊維は消化吸収されずにお腹の中を通過し、胃や腸をきれいに掃除するため整腸効果が期待できます。また、ごぼうに含まれるポリフェノールには血液を浄化する働きがあります。これらのデトックス作用は新陳代謝を活発にさせ、体の機能を高める効果があります。冬に溜まった老廃物を排出して、健やかな春を迎えましょう。

名作を旅する。

金沢

「金沢あかり坂」 五木寛之

満開の桜に華やぐ古都で
ひっそりと花街の路地裏に迷い込む。
夢を追う男と女の思いが交錯した
石段を踏みしめながら、作品の余韻を味わう…。
北陸新幹線開業で話題の街へ出かけてみませんか。



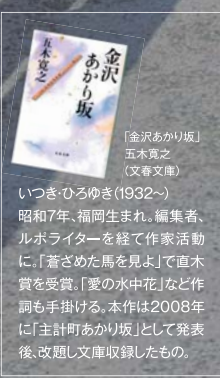
笛の音色にのせて 金沢の風景を描き出す

金沢の庭師の家に生まれた娘・凛。父に笛を習い、両親亡きあとに始めたテレビ局のアルバイトでディレクターの黒江と出会う。二人は主計町という旧町名復活を追った番組制作を通じて恋に落ちるが、黒江は上京し、凛は芸妓の道へ。数年後、紀行番組で笛の演奏を求められた凛は、黒江と再会することに――。

作品の魅力は、現代のテレビ業界事情を取り入れながらも、金沢の風景や花街に生きる女の機微、そして強さを描いている点。ラストは名のとおり凛として、どこか爽快です。

3月14日に北陸新幹線長野～金沢間が開業し、首都圏からのアクセスがぐんと便利になりました。

お茶屋がたたく主計町界隈で、作品に出てくる暗がり坂とあかり坂を見つけたときの感慨もひとしお。この春は、和のテイストにふれる旅が素敵です。



【右頁】木造の欄干に擬宝珠が施された「中の橋」。お彼岸中日の夜は「七つ橋渡り」で願掛けする人も ①主計町の通称「暗がり坂」。お座敷に出る着物姿の凛とすれ違いそうな情景 ②あかり坂の石柱には五木寛之さんの名が刻まれています。その秘密は作品と現地… 【左頁】③加賀蒔絵など、伝統工芸体験に挑戦してみてください。金沢市観光協会ホームページに体験メニューが掲載されています <http://www.kanazawa-kankouyukai.or.jp/> ④金沢21世紀美術館にて、レアンドロ・エルリツヒク「スィミング・プール」2004年 ⑤マイケル・リン「市民ギャラリー」2004.10.09-2005.03.21」2004年。同美術館のハイセンスな空間は、来館者憩いの場となっています ⑥浅野川の河畔にたたずむ主計町茶屋街（重要伝統的建造物群保存地区） ⑦兼六園。国の指定名勝、日本三大庭園と称えられ、四季折々の美しさが外国人観光客をも魅了しています ⑧JR金沢駅にそびえる鼓門。伝統と現代的センスが融合した新ランドマーク ⑨近江町市場。海の幸を中心に野菜や乾物などさまざまなお店が並びます ⑩加賀の郷土料理、治部煮。鴨肉や鶏肉やお麩などを煮込み、とろみのある汁を張ったもの ⑪金沢芸妓。現在金沢にはひがし、にし、主計町という3つの茶屋街があり、お茶屋体験なども不定期に開催されています ⑫作品にもその名が登場する泉鏡花記念館。3月に展示室が大幅リニューアールされました（写真提供/泉鏡花記念館）

浅野川から兼六園へ 春らんまんの古都さんぽ

旅の始まりはJR金沢駅から。兼六園や近江町市場、金沢21世紀美術館などの観光スポットは、バスや徒歩で気軽に回れる距離です。

作品の舞台をめぐるなら、まずは主計町方面へ。金沢が生んだ文豪・泉鏡花の生家跡に建つ泉鏡花記念館も近くににあります。誘われるように路地を入ってみると、急な石段が。そう、あかり坂です。左に折れば暗がり坂もすぐに見つけられることでしょう。芸妓の置屋であるお茶屋の脇を抜ければ浅野川、そして中の橋。千本格子の料亭が建ち並ぶ様子は、花街ならではの情緒たっぷりです。

晴れた日は金沢城や兼六園まで歩くのも気持ちがいもの。街角の何気ない風景に、加賀百万石前田藩から続く歴史を感じられます。

■アクセス
JR東京駅から北陸新幹線「かがやき」等で最速2時間28分、金沢駅下車。中心部（香林坊）や兼六園へはバスで約10～15分。または小松空港からバスで金沢駅まで約40分。

■写真提供
金沢市



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・編集で国内・海外を飛び回る日々。日本旅行作家協会正会員。

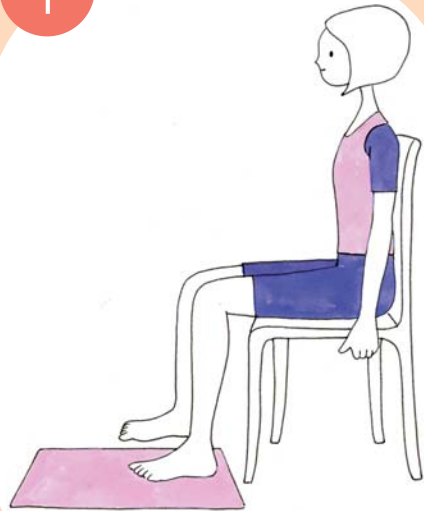
いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

4月のテーマ

足の裏の筋肉の状態を整えて
足のトラブルを防ぎましょう!

足の裏の筋肉は体重を支えるために常に働いていることから硬くなってしまふことが多く、結果として足(裏)や足首の痛みを引き起こすことがあります。硬くなってしまった足の裏の筋肉の状態を整えるためには足の指を動かすことが効果的ですので、今回ご紹介する運動で足の裏の筋肉の状態を整え足のケアに努めましょう!

1



椅子に座り、片方の足の下にタオルを敷きます。椅子は、座ったときにひざが直角になる高さが理想です。

回数の目安

左右各 **5** 回ずつ

2



足の指でタオルをつかみ、上へ持ち上げます。10数えてから足を下におろし、タオルを離します。

POINT

タオルを持ち上げているとき、息を止めないようにしましょう。

イラスト/タケイエミコ



【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



「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れなくプレゼント!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

関西で3年目。

転勤で関西に来てから2年がたちました。関西には、京都のお寺や神戸港、大阪道頓堀など見どころがたくさんあります。その中でも、私のおすすめはサクラの名所、奈良県の吉野山です。千本桜と言われ、山一面に桜の木が広がる絶景の名所です。4月は年度初めで忙しい時期ですが、ぜひ吉野山の桜を見に来てください。

関西・中四国営業所
窪川 敏



ちいさなユートピア

ベランダガーデニング

ベランダに樹木を1本置くだけで風景が劇的に変わります。
風にそよぐ木を眺めていると、なんだかとても幸せな気分になります。

Lesson 13

ベランダに
樹木のある風景

ベランダガーデンでは、冬も葉を落とさない常緑樹で、樹形のよいお気に入りの1本を大切に育てたいものですね。丈夫さだけでなく、葉の形や風にそよぐ風情なども選ぶ時の大切なポイントです。花が咲き、実がなる樹木も季節感があって楽しいものです。



ph/K.Yamamoto

オリーブ、「チブレッシーノ」は直立性で樹形が乱れにくく、1本でも実が付きやすい品種です。日の当たるベランダの方が生育良好で、耐寒性があり、乾燥にも比較的耐えます。

鉢はやや大きめに植え、下から根が出てきたら一回り大きい鉢に植え替えましょう。(根づまりの解消)春と秋に緩効性肥料をやりましょう。(やり過ぎは成長が早くなるので注意しましょう。)

季節の寄せ植えを樹木のそばに置いて一緒に育てると風景はさらに素敵になります。

ユーカリ ポリアンセモスは丸い銀葉が可愛い。

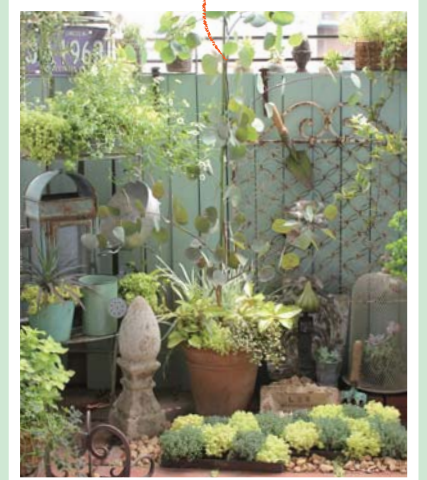
山元和実先生プロフィール

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

樹木の根元には丈夫なセダムや宿根イペリスの花など、手間のかからない植物を植えて楽しみましょう。



Veranda Gardening



ゆとりケア、始まる。

安心の
12回分^{※1}
吸収



素肌とおなじ
弱酸性^{※2}
素材



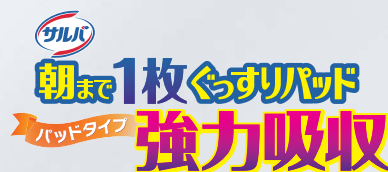
安心・快適な介護

在宅介護はする人にとっても、される人にとっても、さまざまな負担が大きく、ストレスもたまるものです。そんなお悩みに答える、強力吸収と弱酸性素材を採用した『朝まで1枚ぐっすりパッド』が新登場。安心・快適なゆとりケアの始まりです。

※1 1回150mlを想定。 ※2 素肌と同じpH値に調整しています。



新登場



18枚入／希望小売価格 オープン価格