

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

6

2015 June

No.280

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

茄子

名作を旅する 旭川

ベランダガーデニング

[ベランダで楽しむ小さな菜園]

タオルストレッチ

[脚のラインを整える]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

あげ茄子と海老の甘酢漬け

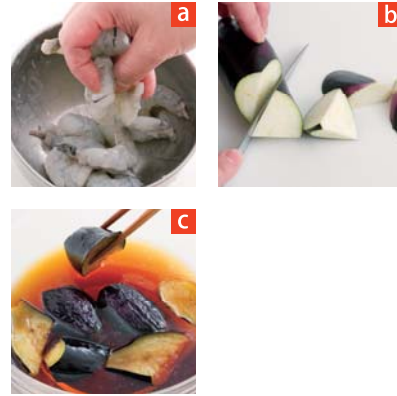
味のしみ込んだ茄子が美味しい、夏のおすすめレシピです。
冷蔵庫で3~4日保存しておけるので常備菜としても重宝します。

材料 (4人分)

- 茄子…4ヶ
- 海老…8尾 (120g)
- 塩…ひとつまみ
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量
- 〈たれ〉 水…1/2カップ
- 醤油…大さじ3
- 酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- 青じその千切り…5枚分
- 大根おろし…適量
- 一味唐辛子…適量

作り方

- 1 たれの材料をボウルに合わせ混ぜ、砂糖をとかす。
- 2 海老は楊枝などを使って背わたを取り除き殻をむく。塩と片栗粉小さじ1ほどをまぶして手でもむ**a**。汚れを洗い流し、水気をよくきる。背に縦に切り込みをいれる。
- 3 茄子はへたを取り、一口大の乱切りにする**b**。
- 4 揚げ油を180度に熱し、茄子をやわらかくなるまで揚げ、油を切りながら取出し、取出したもつから①に漬ける**c**。
- 5 海老は片栗粉をまぶして1~2分揚げる。茄子同様に油を切りながら取出し、①に漬ける。
- 6 ざっと混ぜ、熱がとれたら、器に盛る。青じそをのせ、大根おろしに一味唐辛子をふつて添える。



茄子は切つてすぐに揚げましよう。アクがまわりにくく、水に漬けてアク抜きする必要がないので揚げる時安心です。



ササッと もう一品



茄子の梅ソース

蒸し茄子を電子レンジで簡単に作ります。
梅でさっぱりいただきます。

(2人分)

- 茄子…2本
- 〈梅ソース〉 梅干し…1ヶ ごま油…小さじ2 醤油…小さじ1/2 酢…大さじ1/2 砂糖…少々 塩…少々

- 1 茄子はへたを切り落とし、ラップフィルムでふわりと巻き、レンジで2~3分加熱する。そのままあら熱をとる。
- 2 梅干しは種を取つて包丁で細かく叩く。梅ソースの他の材料も合わせ混ぜる。
- 3 茄子は縦に6~8等分に手で裂き、器に盛つて梅ソースをまわしかける。好みですだちやかぼすの輪切りを添える。

茄子の紫色素が
活性酸素を抑える

体を冷ます夏野菜として広く知られている茄子は、インドが原産といわれています。日本には奈良時代に中国から伝わり、当時から漬物などにして親しまれていました。茄子の特徴である紫色の正体はナスニンと呼ばれる色素で、赤ワインでおなじみの、ポリフェノールのも一種です。このナスニンには、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材
茄子

名作を旅する。

旭川

「氷点」三浦綾子

読み始めると、止まらない。
終戦直後が舞台なのに、色あせない理由は、
炎のような女の嫉妬と男の身勝手さ、
そして若者の生きる希望が織りなす
普遍的な人間ドラマにあります。
北の大地へ、三浦文学の原点を探す旅。



[右頁]大雪山系をのぞむ就実の丘。旭川空港近くにあり、絶好のドライブルート [左頁]①石狩川にかかる旭橋。辻口の帰宅シーンで登場 ②外国樹種見本林にたたく三浦綾子記念文学館（入館500円、6月1日～9月30日は毎日開館） ③三浦夫妻の写真が迎えてくれます ④⑤展示室では作品や生い立ちを紹介 ⑥「氷点」執筆のために著者は見本林に足繁く通ったそうです ⑦話題の旭山動物園も行ってみたい！（入園820円） ⑧塩狩駅。乗客を助けるために殉職した国鉄職員の顕彰碑が設置されています。名作「塩狩峠」はこの話をもとにしたもの（旭川市街から車で約50分） ⑨塩狩峠記念館。三浦夫妻の旧宅を移築したもので、4月～11月は内部見学可能（入館200円、月曜休館）


本格デビューは40代 読み継がれる長編小説

昭和21年夏。旭川郊外、辻口病院の院長夫人・夏枝が青年医師村井と密会している間に、娘のルリ子が殺害された。その後、辻口は犯人の娘である陽子を養子に迎える。何も知らないまま陽子を慈しむ夏枝と息子の徹、すこやかに成長していく陽子。だが、夏枝が夫の企みを知った瞬間、歯車が狂い始める――。

『氷点』は1964年（昭和39）の懸賞小説に入選した作品で、朝日新聞で連載されました。著者の三浦綾子はこの時42歳。当時1千万円という賞金は破格の扱いでした。単行本は約70万部というベストセラーに。幾度となく映像化され、氷点ブームと呼ばれる社会現象にもなったそう。

息もつかせぬ展開に、愛と罪、赦しといったテーマを意識せずとも、登場人物に感情移入してしまいます。続編とともに読むのがおすすめです。

「氷点」(上)(下)
三浦綾子
角川文庫
(角川書店)



みうら・あやこ(1922-1999)
小説家。大正11年旭川市生まれ。旭川市立高等女学校卒業後、教員に。肺結核の療養中にキリスト教の洗礼を受け、37歳の時に歌人の三浦光世と結婚。「氷点」発表後作家の道に。主な作品に「塩狩峠」ほか。

作品の面影を探しに 外国樹種見本林を散策

道北最大の都市、旭川。6月は夏の訪れを感じる爽やかな季節です。下旬ともなれば、美瑛や富良野など近隣の町からラベンダー開花のたよりが届き始めます。

まずは三浦綾子記念文学館へ。JR旭川駅から氷点橋を渡り、20分ほどのんびり歩いていくのも気持ちがいいものです。百年の森の中にある記念館には、三浦夫妻の写真や資料が展示されています。外国樹種見本林は、まさに作品で描かれている風景。木々の香りや、ふと見かけるエゾリスの姿に癒やされます。

移動はレンタカーが便利ですが、人気の旭山動物園へは駅からバスが出ています。歩きまわったあとは、旭川ラーメンやジンギスカンなどご当地グルメを楽しみましょう。

■アクセス

旭川空港からJR旭川駅までバスで約40分。札幌駅から旭川駅までは特急「スーパーカムイ」等で約1時間30分。

■写真提供

旭川市、公益財団法人三浦綾子記念文化財団



三浦綾子記念文学館で意外なお土産を発見。単行本パッケージ風の旭川ラーメン。味は醤油、塩、味噌の3種類。ちなみに「氷点」は醤油味、「塩狩峠」は塩味でした。なんとなく納得…。3食入りセット1000円。

星 裕水 (はしひろみ)

トラベルライター・編集者。立教大学大学院修了、日本旅行作家協会正会員。「あるふ情報版 北海道」(JTBパブリッシング)等旅行ガイドブックの執筆も手がける

いつでも どこでも かんたんに **タオルストレッチ**

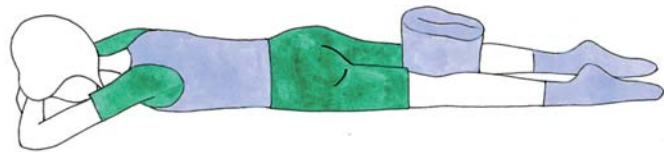
6月のテーマ

太もも裏側の筋肉を鍛え
脚のラインを整えましょう!

人間の動作は体の前側で行われる事が多く体の裏側にある筋肉は衰えやすい傾向にあります。太ももの裏側の筋肉もその一つです。太ももの裏側の筋肉が衰えると脚のラインが崩れやすく、太ももとお尻の境目にメリハリがなくなる事になります。今回ご紹介する運動で太ももの裏側の筋肉を鍛え脚のラインを整えましょう!

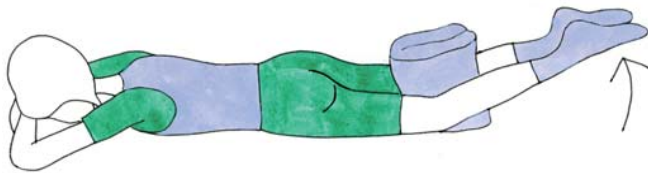
1

うつぶせに寝て、たたんだタオルを両ひざの間にはさみまします。左右の内くるぶしとひざをそろえ、タオルが落ちないようにします。お尻に力を入れ、キュッと締めるようにします。



2

太ももを床につけたまま、息を吐きながら、ひざから下を上げます。このとき、左右の内くるぶしとひざが離れないように気をつけましょう。



POINT

ひざから下が床から90度近くまで上がってしまう人は、左右の内くるぶしやひざが離れているか、お尻がしまっていないことが考えられます。個人差はありますが、ひざから下が上がる角度はだいたい30度~45度程度です。

回数の目安

15~20回



【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。

イラスト/タケイモコ

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⑬

総務部
織田 誠司

ぶら〜り途中下車...

本社のある高田馬場は言わずと知れたラーメン激戦区!高田馬場に居ながら、北海道の味噌ラーメンから福岡の豚骨ラーメンと全国各地のラーメンを食べ事が出来ます。しのぎを削っている美味しいラーメンを食べに、ぶら〜り途中下車はいかが。しかし、食べ過ぎてカロリー超過にならない様、注意が必要です...



ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

ベランダの小さなスペースでも、ハーブの香りを楽しんだり、料理のためにミニ野菜を摘みに行ったり、見た目にも可愛い菜園を作って五感をブラッシュアップしましょう。

Lesson 15

ベランダで楽しむ
小さな菜園

もともとは野生植物だったハーブは丈夫で育てるのも簡単。木箱などに何種類か寄せ植えする時は、「料理用ハーブ」、花や香りも楽しめる「鑑賞用ハーブ」などをバランスよく混ぜて植えるとハーブ畑のようで素敵です。



ph/K.Yamamoto

床に直置きせず、日が当たり風通しがよいように高さのあるガーデンチェアや花台に乗せて育てるのがおすすめです。



Point

植えつけの際、苦土石灰を土に少し混ぜると育ちが良好になります。寄せ植えは、夏のムレ防止に、梅雨時期に思いきって切り戻しが必要です。

ハーブは苗から育てるのが簡単ですが、ペペーリーフは種まきしてたくさん育ててもよいでしょう。



ハーブの特徴



コリアンダー

別名は「香菜」や「パクチー」。花が咲く前に葉を収穫するとよいです。



ローズマリー

集中力を高めるなど、香りの効果もあります。



アップルミント

ミント類は根が張るので、寄せ植えしないで単独で育てたほうがベター。



セージ

防腐作用があり、肉の臭みを消してくれるので肉料理に使います。花も魅力的。



ラベンダー・ストエカス

ラベンダーの香りは精神を鎮静させる働きがあります。



イタリアンパセリ

大きくなり過ぎないように外側から次々に収穫しましょう。

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

個別包装した 消毒アルコール綿だから いつでも、どこでも、 清潔に。



爽やかな
ユーカリの香り^{*}

アルコール臭をやわらげた
厚手の単包アルコール綿
^{*}ユーカリ油微量添加

自己注射・血糖値測定
の皮膚消毒に



手指・皮膚の消毒に
持ち運びも便利



ショットメンTM

4cm×8cm(2折) 100包入 希望小売価格 900円(税抜き)