

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

8

2015 August

No.282

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

枝豆

名作を旅する 阿仁

ベランダガーデニング

[ペイントでイメージチェンジ]

タオルストレッチ

[美しい腰のラインを手に入れる]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

枝豆と小梅、しその夏寿司

夏にぴったりのさっぱりとした混ぜ寿司です。
白身魚を加えるので、食べごたえも充分。
集まりの日にもおすすめです。

たっぷり入った小梅の殺菌作用が夏場の傷みやすさをやわらげます。



材料 (15ヶ分)

枝豆…2/3カップ
塩 (枝豆用) …大さじ1
〈酢飯〉 炊いた米…3合
酢…大さじ1.5
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/2
〈炒り卵〉 卵…1ヶ
塩…少々
白身魚 (鯛やすずきなど) …2切れ
酒…小さじ2
塩…少々
小梅…15ヶ
しその葉のあらみじん切り…10枚
しょうがのみじん切り…1かけ
みつばのあらみじん切り…1/2パック
紅しょうがの千切り…1かけ

作り方

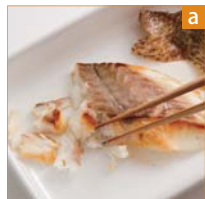
■酢飯

調味料を混ぜ合わせ、炊いた米に合わせる。

■炒り卵

小鍋に卵を割り入れ、塩少々を加え、中火にかける。菜箸4本で絶えず混ぜながら火を通し、ぼろぼろになったら火からはずして冷ます。

- 1 白身魚に酒をまぶし、塩をして10分置く。グリルかフライパンで焼き、皮と骨をはずして身をほぐして **a**、冷ましておく。
- 2 枝豆は塩でもみ、先を切り落とし **b**、熱湯で3～4分茹で、ざるに上げる。冷ましてから豆を取り出す。
- 3 小梅は種を取り除き、包丁で細かく叩く。
- 4 酢飯にしその葉、しょうが、白身魚、枝豆、小梅を混ぜる。ラップでくみ、小さめの平らな円形に握る **c**。
- 5 ④のそれぞれに炒り卵、みつば、紅しょうがをのせる。



ササッと もう一品



枝豆とキムチのチヂミ

切り口に枝豆がのぞき、色合いもさわやかになります。
キムチは予め、水分を絞っておくのがおすすめです。

(直径20cm 2枚分)

塩茹でした枝豆…1/4カップ キムチ…100g
卵…1ヶ 水…100ml 塩…ひとつまみ 薄力粉…100g
片栗粉…30g ピザ用チーズ…30g ごま油…大さじ2
〈たれ〉 ポン酢…適量 ごま油…少々 辣油…少々

- 1 キムチは包丁でざく切りにし、汁を手でしぼる。
- 2 ボウルに卵をときほぐし、水、塩を加え混ぜ、薄力粉と片栗粉を加えさっくり混ぜる。
- 3 ピザ用チーズ、枝豆、キムチを加え混ぜる。
- 4 フライパンを中火で熱し、ごま油大さじ1を入れ、③の生地を半量を入れ、6～7分焼き、裏返して更に2～3分焼く。残りの生地も同様に焼く。
- 5 格子状に切る。好みでポン酢にごま油と辣油を混ぜてつけていただく。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

枝豆

夏バテ気味の身体に
栄養豊富な枝豆を

枝豆は未成熟な大豆を収穫したもので、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。タンパク質はもちろん、ビタミンB₁、B₂、C、カリウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。特に多く含まれるカリウムには高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、体内の水分量を調節し、むくみの解消を助ける効果があります。また、タンパク質に含まれるメチオニンはアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため二日酔いに効果的です。ビールのおつまみとして食べられるのはこのような理由からでしょう。ただし、他の野菜に比べプリン体やカロリーも多いので食べ過ぎは要注意です。

名作を旅する。

阿仁

「邂逅の森」熊谷達也

青空の下、見渡す限り緑濃き森で考える。雪山という極限の状況下でクマやシカを追っていたマタギの生きざまと、それを支えた周囲の人々のことを。今月は、肉を食べる、命をいただくということに向き合うきっかけとなりそうな一冊をご紹介します。

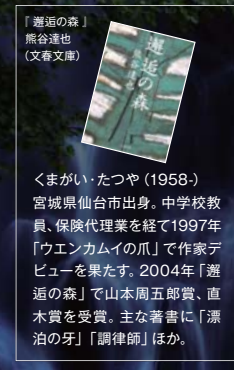
森とクマと人間と 生をまつすぐ見据える

時は明治、秋田の山間部阿仁。小作農という貧しい家に生まれた富治はマタギとして獣を狩るようになるが、地主の娘と恋に落ち、ある出来事で村を追われてしまう。だが、クマを仕留める高揚感に富治は…

マタギという狩猟を生業とする者の目を通して東北の暮らしや民俗を描いたこの作品は、文壇で話題となりました。「相剋の森」「氷結の森」とともにマタギ3部作と呼ばれる長編です。

自然への畏敬の念、男女の情愛、人間関係、そして運命を自ら切り開いて生きようとする姿が力強く描かれ、読み始めるといつの間にか作品に引き込まれていきます。

富治の故郷である打当（現在の北秋田市）は豪雪地ですが、真夏の今は涼やかな渓谷美と山の温泉が楽しめる絶好の季節です。



くまがい・たつや (1958)
宮城県仙台市出身。中学校教員、保険代理業を経て1997年「ウエンカムイの爪」で作家デビューを果たす。2004年「邂逅の森」で山本周五郎賞、直木賞を受賞。主な著書に「漂泊の牙」「調律師」ほか。

かわいい子グマ成長中 マタギの里で夏休み

このあたりを旅するならば、本作を一読していくのがおすすすめ。マタギと地域の関係、しきたりを少し知っているだけでも山が聖なるものに見えてきます。

桜で有名な角館から秋田内陸線阿仁マタギへ。トンネルを抜け、田んぼが広がる車窓を楽しんでいるうちに小さな無人駅に到着です。拠点となるのは、打当温泉マタギの湯。宿泊も可能な温泉施設で、駅との送迎があるのでラクチンです。

ぜひ行きたいのが、昨年7月にリニューアルされた阿仁熊牧場「くまぐま園」。今年は2頭のツキノワグマの子グマが誕生し、アイドル的存在になっています。マタギの湯のマタギ資料館を見学したあとは露天風呂へ。森からの風が爽快です。



【右頁】立又溪谷一滝* 【左頁】①くまぐま園 (4月下旬~11月上旬営業、入園700円)。元気な子グマ公開中 (時間限定、雨や酷暑時中止) ②くまぐま園ではツキノワグマやヒグマを飼育 ③秋田内陸縦貫鉄道。韓国ドラマ「IRIS-アイリス」にも登場 ④ローカル線の旅を満喫 ⑤阿仁マタギ駅を降りたら木のオブジェがお出迎え! チェンソーアートというそうです ⑥⑦「打当温泉マタギの湯」併設のマタギ資料館 (入館150円。宿泊者無料)。マタギが使った猟具などを展示。現在は専門のマタギはおらず、銃の免許を持った猟友会の人々が猟を行っています ⑧マタギが身につけて山に入った秘伝の巻物 ⑨マタギの湯の特別料理「じゃんご料理」(3日前までに要予約) ⑩自家製どぶろく (売切れの場合あり) ⑪マタギの湯の女性用露天風呂 ⑫大曲の「全国花火競技大会」(8月22日)。ひと足のばして見る価値あり
*滝へのアクセス道路は災害通行止め、8月1日復旧予定。最新情報は北秋田市商工観光課までお問い合わせください (0186-72-5243)

■アクセス
東京から角館まで秋田新幹線で約3時間10分、角館駅下車。角館駅から秋田内陸線 (秋田内陸縦貫鉄道) 急行で約50分、阿仁マタギ駅下車。
■取材協力: 打当温泉マタギの湯 0186-84-2612

秋田内陸線の急行列車で、リングジョースを購入した際に撮影した1枚。写真を見ると車内のあちこちにクマの足跡が…。この後、台湾からの団体旅行客が乗ってきて大賑わい。外国人観光客にもこのエリアは注目されているようです。

星 裕水 (ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。日本旅行作家協会正会員。編集を手がけた「完全保存版 北陸新幹線旅ガイド」(JTB/ハブリック) 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

8月のテーマ

骨盤周辺&わき腹を鍛えて
美しい体のラインを
手に入れましょう!

回数の目安

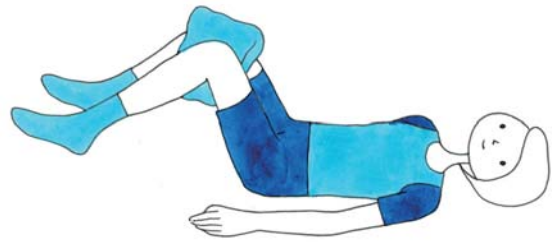
左右
交互に **10**回

薄着のシーズンが到来し特に気になるのがウエストライン。ウエストラインが崩れる原因は様々ですが、わき腹の筋肉の衰えによってウエスト周辺の体脂肪が増えたり、骨盤周辺の筋肉の衰えによって骨盤の位置が乱れるのが主な原因。今回ご紹介する運動でわき腹の筋肉と骨盤周辺の筋肉を鍛え美しい体のラインを手に入れましょう!



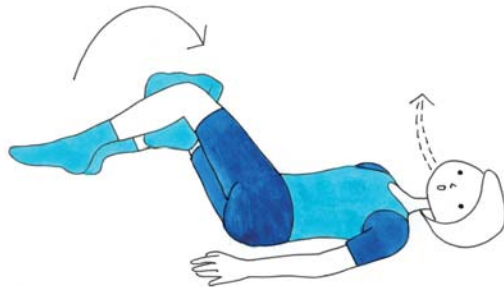
1

床に座って両足を揃えて前に出し、ひざを曲げます。タオルをたたんで両ひざの間にはさみます。



2

あお向けになって手の平を床につけます。ひざをそろえたまま足を床から20~30cm上げます。



3

その姿勢でゆっくり息を吐きながら、腰から下をひねり、ひざを左右に倒します。

イラスト/タケイエミコ

POINT

腰から下をひねるときに、ひねる方向と反対側の肩が床から浮かないようにしましょう。



【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、ストレッチ&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

POINT PROGRAM
ポイントプログラム

「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 65

社長室
佐瀬 正輝



Airbnb (エアビーアンドビー)

この言葉をご存知でしょうか。起業家は、何も無い処から、ビジネスを作り出すようです。自宅の一部、または全部を旅行者に貸し出す国際版素泊まり民宿との事で、法的整備はこれからのようですが、世界中の観光地にあるそうです。何と東京にもあり驚きました。

ちいさなユートピア

ベランダガーデニング

お花の色がより綺麗に見えるように、休日はちょっとだけ頑張って、ガーデン雑貨をペイントして色と雰囲気を変えてみませんか。

Lesson 17

ペイントで イメージチェンジ

ガーデンはなんといっても花が主役。混在するガーデン雑貨の色を水性塗料で塗り替えて色を統一すると、花がより一層の輝きを取り戻します。ホワイトはさまざまな花色をまとめるのに役立ってくれる万能な色です。さらに古びた感じに簡単エイジング加工しても雰囲気がアップします。

Before



ブリキのバケツ型鉢にホワイト&エイジング加工しました。さらに椅子の座面にペイントした床ユニットタイルを。それだけでも雰囲気が変わります。

ペイントの仕方



ハケで水性塗料を2度塗りし、下地の色を消します。水性塗料が乾いたら、古布につけたオイルステインで軽く色をつけてアンティークの風合いを出しましょう。全体にエイジング加工を散らすと、単に汚れた印象になってしまうので、角など実際に汚れたり擦り減ったりしてくる部分に色をのせるとリアリティーが出せます。まずは塗る面積が小さな雑貨から気軽にトライしてみるのがコツです。

Before



木製トレーにホワイト&エイジング加工をしました。エイジング加工を多めにし、木の風合いを出しています。

Before



柵にホワイト&エイジング加工をしました。

山元和美先生プロフィール

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/>



p.h.m.takeda

まくら冷えてます。



頭を冷やすと体も涼しくなる。
「やわらか水枕」なら熱帯夜でもグッスリ眠れます。

寝苦しい熱帯夜が続く季節は睡眠不足から体調を崩しがちです。そんな夜を快適に過ごすためには枕を冷やすことが有効です。「やわらか水枕」は水と氷があればすぐに使え、しかも冷えすぎたりぬるくなっても氷量の調整で快適温度にコントロールすることができます。また、急な発熱や熱中症の対策にも備えておくと安心です。薄くて柔らかく軽い新素材「やわらかウレタン」だからコンパクトに畳んで収納できます。



希望小売価格 2,625円(税込)

