

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 11

2015 November

No.285

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

## 椎茸

名作を旅する 半田

ベランダガーデニング

[つる性植物でエレガントガーデン]

タオルストレッチ

[肩と肘のコンディションを良好に保つ]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

# 焼き椎茸と豆腐入り鶏団子の豆板醤煮

椎茸は網焼きして焦げ目をつけ、香ばしさを出します。また、焼いた椎茸は出汁を含みやすくなるので、噛んだ時にじゅわっとしみ出すおいしさも楽しめます。

椎茸は、笠が開きすぎていないものを選びましょう。保存袋にいれ、野菜室で4～5日の内に使い切るのがおすすめです。

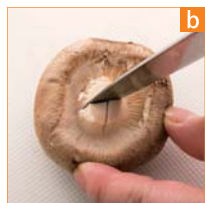


## 材料 (2～3人分)

- 椎茸…10枚
- 〈鶏団子〉
- 木綿豆腐…100g (1/3丁分)
- 鶏ひき肉…150g
- しょうがのみじん切り…小さじ2
- 長ねぎのみじん切り…大さじ2
- 溶き卵…1/2ヶ分
- 酒…小さじ2
- 醤油…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 青梗菜…1株
- 中華スープ…800ml
- 酒…大さじ3
- 豆板醤…小さじ1/2～1
- 醤油…大さじ1～2

## 作り方

- 木綿豆腐は布巾にしっかり包んで冷蔵庫で3時間ほどおいて水切りするa。(布巾は起毛した材質の方が、早く水分を吸ってくれます。) 鶏ひき肉と混ぜ合わせる。
- ①に鶏団子の残りの材料を加え混ぜる。4等分し、丸める。
- 青梗菜は根元の土をよく洗い流し、縦に4等分に切る。
- 椎茸は、軸を切り落とし、内側に×印の切り込みを入れるb。魚焼き用の網を熱し、椎茸を傘の内側から焼く。裏返して外側も焼くc。
- 土鍋に中華スープと酒、④の椎茸を入れ、蓋をし、中火にかける。煮立ったら②を加え、7～8分ほど煮る。青梗菜を加え、さらに2～3分煮る。最後に豆板醤と醤油を加え調味する。



## ササッと もう一品



## 椎茸のフリット

黒ごまが入った衣が風味のアクセントです。揚げ油の温度が低すぎると椎茸の水分が出てきてしまうので、ほどよい温度をキープしてください。

(2人分)

- 椎茸…6枚
- 〈衣〉片栗粉…大さじ1 薄力粉…大さじ3 黒ごま…小さじ2
- 醤油…小さじ1/2 冷水…大さじ4ほど
- 揚げ油…適量 塩…少々 レタスの葉…適量 レモン…適量

- 椎茸は、石突きのない部分を切り落とす。ボウルに衣の材料を合わせる。揚げ油を170度ほどに熱する。
- 椎茸に衣をからませ、2分ほど揚げる。油をよく切り、熱いうちに半分に切り塩をふる。好みでレタスの千切りとレモンを添える。

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
・  
今月の食材  
**椎茸**

免疫力を高め  
体の調子を整える

食用キノコのなかでも特に身近な椎茸。中国・明時代の医書『日用本草』では「自律神経のバランスを整え、栄養を取ることができ、風邪を治し、血液の循環を良くする」と記載され漢方でも重用されてきました。また、低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富。体内に吸収されようとしている脂肪を包み込み体外へ排出し、腸の動きを活発にする働きがあるため、ダイエット中の方にもおすすめです。食べる前に30分～1時間、天日に干すことで、エルゴステロールという成分がビタミンDに変わります。それによりカルシウムの吸収率を高めて骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防が期待できます。

名作を旅する。

# 半田

## 「ごんぎつね」新美南吉

小学校の教科書でおなじみの童話。大人になって読み直してみても、結末について涙ぐんでしまいます。ごんと兵十、南吉さんの面影を探しに愛知県の知多半島を旅してきました。



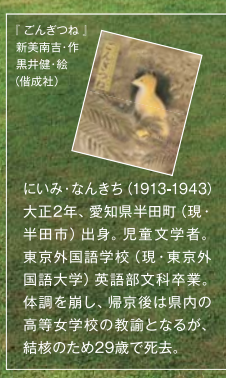
優しさや思いやりを  
一匹のきつねに託して

森の中に棲む孤独な小ぎつね、ごん。いたずら好きで、兵十が川で獲ったウナギを逃がして怒鳴られたりするような日々。ところがある日、お地蔵さんの陰から兵十の母の葬列を見ている。

「てぶくろを買いに」「おじいさんのランプ」などで知られる新美南吉の代表作です。1932年に雑誌「赤い鳥」に発表されたもので、この時南吉はなんと18歳という若さ。きつねと人間のやりとりを、秋らしい風景とともに描き出します。

「ごんぎつね」をはじめ、南吉の作品が高く評価されたのは、没後10年以上が過ぎてからでした。読む者の心を揺さぶり、時に優しい気持ちにさせてくれる童話の数々は、今も読み継がれています。

多くの出版社から発行されていますが、お気に入りの絵本を選んで部屋に飾るのも素敵です。



「ごんぎつね」  
新美南吉・作  
黒井健・絵  
(創成社)  
にいみ・なんきち (1913-1943)  
大正2年、愛知県半田町(現・半田市)出身。児童文学者。東京外国語学校(現・東京外国語大学)英語部文科卒業。体調を崩し、帰京後は県内の高等女学校の教諭となるが、結核のため29歳で死去。

### 「南吉さん」の足跡と半田の産業史を訪ねる

南吉の出身地・半田は、愛知県の知多半島にあり、酒や酢、味噌の醸造や工業で栄えた街です。半田運河には黒壁の蔵が並び、観光スポットにもなっています。近年は中部国際空港開港で空からのアクセスも便利になりました。

「ごんぎつね」の世界にひたるなら、まずは新美南吉記念館で情報収集。直筆原稿や写真、作品ジオラマ展示のほか、物語に出てくる民具などが置かれています。記念館の近くにある南吉の生家(復元)も見学可能で、幼少期の暮らしがうかがえます。矢勝川沿いを歩くと、きつねがいたという権現山が姿を現し、古きよき里山の風景が広がります。

移動は車が便利ですが、秋空の下レンタサイクルで走るのも気持ちがいいですよ。

#### ■アクセス

新美南吉記念館までは名鉄知多半田駅からタクシーで約10分。中部国際空港から車で約20分。同記念館や知多半田駅前の観光協会、半田赤レンガ建物にレンタサイクルあり。



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 北陸新幹線鉄道ガイド」(JTBパブリッシング)が好評発売中!  
撮影:山田真哉



[右頁]新美南吉記念館(9時30分~17時30分、入館210円。月曜・第2火曜定休。TEL0569-26-4888)。自然に溶け込むようなユニークな建物 [左頁]①最近きつねの目撃情報があるそうです。運転時にご注意を! ②記念館では南吉の学生時代の下宿部屋を再現。右上の窓は当時のものだそうです ③地元では「南吉さん」と呼ばれ今も親しまれています ④「ごんぎつね」直筆原稿。題名は「権狐」と漢字で書かれています ⑤館内のフォトスポットは「てぶくろを買いに」の帽子屋さん ⑥ミュージアムショップにはきつねグッズがいっぱい! ⑦記念館の「童話の森」にはお地蔵さんとごん。そう、あの1シーンです ⑧半田赤レンガ建物(国登録有形文化財)。明治31年(1898)にカプトビールの製造工場として建造され、2015年7月から一般見学が可能になりました(展示室見学は200円) ⑨カプトビール600円。ドイツから技師を迎えて作ったという当時のレシピを復刻。半田赤レンガ建物館内のカフェで飲めます ⑩半田運河

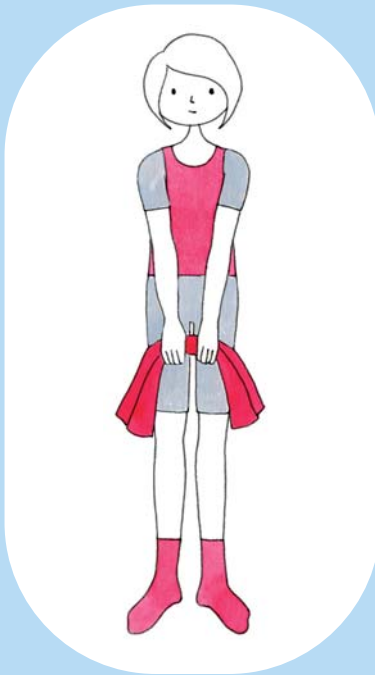
いつでも どこでも かんたんに **タオルストレッチ**

11月のテーマ  
肩と肘のコンディションを  
良好に保ちましょう!

肩の関節は自由度の大きい構造になっていますが、日常生活の中では腕を動かす範囲に偏りが生じることが多く結果として肩の動きが悪くなるのが少なくありません。また、肩の動きが悪くなると肘に負担がかかり痛みを感じたりする場合があります。今回ご紹介する運動で肩と肘のコンディションを良好に保ちましょう!

回数の目安

10回

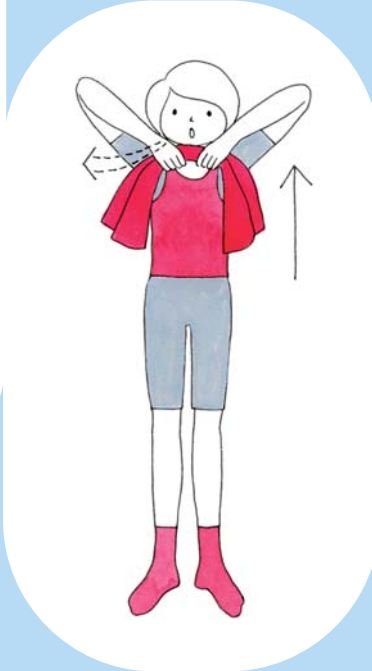


1

脚を腰の幅程度に開いて立ちます。両手を身体の前でそろえ、タオルの中央をつかみます。

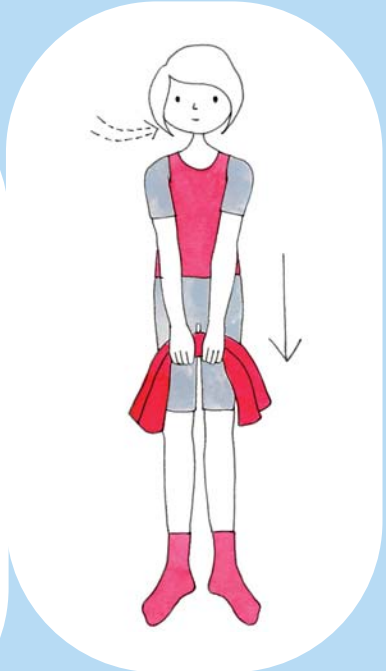
2

ゆっくり息を吐きながら、腕を上げてタオルをあごまで近づけます。このとき両手の甲が正面を向くようにします。



3

息を吸いながらゆっくりと腕を下げ、①のポジションに戻ります。



POINT

- 腕を上げるときに肘を張りましょう。肘が天井からつられるようなイメージを持つと良いでしょう。
- 胸を張り、猫背になら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、ストレンクス&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

今だけお得な / **サルバ Dパンツシリーズ**

増量キャンペーン 実施中

2枚増量 2枚増量 2枚増量

数量限定

今月のつれづれ ⑦

内部監査室 笈田 智志

神田川

本社のそばを流れる神田川は吉祥寺の井の頭公園から湧き出ているそうです。その井の頭公園の上を走るのが京王井の頭線、吉祥寺と渋谷を結んでいます。公園には電車がすぐ真上を走るところがあって、この前見できました。

ちいさなユートピア  
**ベランダガーデニング**

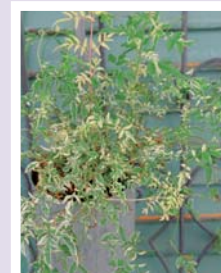
長く伸びたつる性や<sup>ほふくせい</sup>匍匐性の植物で空間に流れを作って、エレガントで大人な雰囲気のガーデンを楽しみましょう!

Lesson 20  
つる性植物で  
エレガントガーデン

狭いベランダでは縦の空間を活かせる植物を配置することで見違えるほど素敵にガーデン化します。繊細な形状の葉、斑入り葉、晩秋に紅葉して様変わりする葉などで変化をつけたり、フェンスや柵などに絡めていく成長の過程が楽しいものです。



高さのある台の上に置いた鉢からこぼれるように垂れる様子は、深まる秋風に揺られてエレガントな風景に♪種類を色々混ぜても複雑な雰囲気になります。つるとつるの間を少し開けて透け感を持たせ、背景を見せるのがコツです。



斑入りハゴロモジャスミン



斑入りフィカスプミラ



初雪カズラ(紅葉したもの)



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」で活動中。「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/>



ツルニチニチソウは常緑で日陰にも耐え、3月~6月頃に青紫色の花が咲く。花後に新葉が伸びてきたら古いつるを切って、仕立て直しましょう。

# 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<sup>\*</sup>

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<sup>TM</sup>

4cm×8cm(2折) 100包入 希望小売価格 900円(税抜き)