

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

12

2015 December

No.286

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

# 牛肉

名作を旅する 金木

ベランダガーデニング

[憧れのシャビーシックガーデンで X'mas]

タオルストレッチ

[大殿筋を強化して美しいお尻を手に入れる]

Photo: Nobuhiro Sano Styling: Akiko Soejima

# 牛肉の白ワイン煮

クリスマスの夜におすすめのほっこりと温まる煮込み料理です。牛肉には美容や健康維持に欠かせないタンパク質や鉄分、ビタミンB<sup>2</sup>が沢山含まれています。スープでまるごといただきます。

## 材料 (4人分)

牛肉 (すね肉 または 煮込み用肉) …500g  
塩…小さじ1/2・少々  
こしょう…少々  
にんにく…1片  
サラダオイル…小さじ6  
玉ねぎ (薄切り) …1ヶ分  
白ワイン…150ml  
チキンブイヨン…300ml  
トマト (缶詰でも可) …大1ヶ分 (250gほど)  
ローリエ…1枚  
人参…1本  
パセリ粗みじん切り…適量

## 作り方

- 1 牛肉は大きいようなら一口大に切り分け塩、こしょうして15分おく。にんにくは半分に切り、芽をとりのぞく。
- 2 煮込み用の鍋を弱火にかけ、オイル小さじ2をいれ、玉ねぎの薄切りをしんなりするまで炒める。
- 3 ②に白ワインを加えa、ひと煮立ちしたらチキンブイヨン、乱切りにしたトマト、にんにく、ローリエを加える。
- 4 フライパンを中火にかけ、小さじ2のオイルをいれ肉の両面を焼き色がつくよう焼くb。中まで火が通らなくてよい。これを③に加える。塩小さじ1/2、こしょうを入れ混ぜる。蓋をし、中火にかけ、煮立ったらごく弱火でことごと30分煮る。肉がやわらかくなっていなかったら、さらに10分程煮る。
- 5 人参は薄い輪切りにする。フライパンを中火にかけ、残りのオイルをいれ、人参をさっと炒める。軽く塩、こしょうし、④の鍋にいれるc。
- 6 さらに10分程煮て味をなじませる。
- 7 器に盛り、好みでパセリを散らす。



前日に煮込んでおいて翌日いただく、より味がなじんで美味しくいただけます。



Christmas Sweets



## クリスマス・ブラウニー

室温なら翌日まで、冷蔵庫で10日間保存できます。プレゼントにも。

(15cmの角型 1台分)

製菓用チョコレート (ミルクタイプ) …80g 無塩バター…80g 卵…2ヶ  
砂糖…50g 牛乳…大さじ2 くるみ (ローストしたもの)…50g 薄力粉…30g  
(飾り) ホワイトチョコレート (コーティング用チョコレートがおすすめ) …30g  
ラズベリー…適量 ブルーベリー…適量 ミント…適量

- 1 型の内側にオープンペーパーを敷きこんでおく。
- 2 ボウルに刻んだチョコレートと小角に切ったバターをいれ、湯煎でとく。
- 3 別のボウルに卵と砂糖をいれ、泡立て器で白っぽくなるまでしっかり泡立てる。牛乳を加える。
- 4 ③を②に4回に分けて加える。その度によく混ぜること。
- 5 ④にくるみをいれ混ぜ、薄力粉をふるいながら加える。ゴムベラで手早く、さっくり混ぜ、型にいれる。170℃のオーブンで20分焼く。
- 6 焼き上がった後、型のままクーラー (網) などにのせ、熱をとる。型からだし、完全に冷ます。(熱い時に型から出すと、崩れることがあります)
- 7 仕上げ用チョコレートは刻んでボウルにいれ、湯煎でとく。ティースプーンなどですくい、手早くケーキの上にかける。フルーツとミントを飾る。

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
・  
今月の食材

# 牛肉





[右頁]太宰治記念館「斜陽館」(入館500円)。明治40年(1907)築、国登録有形文化財 [左頁]①入母屋造りの斜陽館。金木駅から徒歩7分 ②斜陽館の洋間。和洋折衷のケヤキの階段を上ると優雅な空間が ③疎開中の太宰が生活していた津島家新座敷(案内料500円) ④五所川原市だけで栽培されている「赤〜いりんご」。皮だけでなく果肉や花まで赤く、世界的にも珍しい品種 ⑤中泊町小泊にある小説「津軽」の像記念館(入館200円)。太宰と子守のタケが語り合う銅像がある ⑥郷土の味・貝焼き味噌 ⑦津軽三味線会館(入館500円)。津軽三味線のライブステージは毎日開催 ⑧五所川原中心部にある立俣武多の館(展示室見学600円)。吹き抜けに高さ23mの本物が格納されている様子は圧巻 ⑨かわいらしい金魚ねぶた ⑩津軽鉄道ストープ列車(12月〜3月運転)。スルメをあぶってもOK!車内販売あり ⑪竜飛崎に立ち、原作に思いをはせてみたい(冬期は竜泊ライン通行止めなど交通規制あり) ※施設により年末年始は休業の場合もありますので事前にご確認ください

### ■アクセス

東北新幹線新青森駅からJR奥羽本線、五能線で五所川原駅まで約1時間(乗換時間含まず)。隣接の津軽鉄道津軽五所川原駅から金木駅まで約20分※列車本数が少ないため確認を。



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パブリッシング)が好評発売中!

9月に東京で行われた観光見本市「ツーリズムEXPOジャパン」では、世界各国をはじめ日本の各地域も出展。北海道新幹線開業に向けて沿線も熱心にPR。この日は業界関係者限定でしたが、キャラクターも加わって大にぎわいでした。

名物は地吹雪体験!!  
太宰ゆかりの地をめぐる

太宰が上野から夜行列車で向かった青森も、今や新幹線で3時間。それでも、冬のひんやりとした空気が、遠くに来たことを感じさせてくれることでしょう。2016年3月には北海道新幹線が開業予定。青森県側には「奥津軽いまべつ」という新駅も設置されることになり、奥津軽はこれから注目のエリアなのです。

太宰の足跡をたどるなら、まずは出身地の金木へ。太宰治記念館「斜陽館」ではレンガの壁が連なる大豪邸に驚くと同時に、これが昭和を代表する作家を輩出した環境なのか、と思わず納得してしまいます。

「津軽」の冒頭で雪の表現が出てきますが、実際に体験するならば年明けが行きどき。地吹雪体験ツアーも予定されています。

# 金木

名作を旅する。

## 「津軽」太宰治

冬旅はあえて静かな北東北へ。波瀾万丈な人生を歩んだ昭和の作家が郷里を旅して得たものとは…? 家族や友人と過ごす機会が増えるこの時期にこそおすすめしたい一冊です。



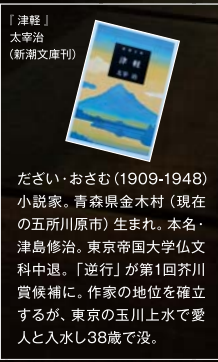
懐かしい記憶と安らぎを  
津軽半島ぐるり旅

「走れメロス」をはじめ、「人間失格」「斜陽」などの小説で知られる太宰治。昭和19年(1944)の5月、出版社から執筆依頼を受けた太宰は、3週間ほど故郷の津軽半島へ取材旅行に出掛けます。

金木の生家をはじめ、親類や旧友、子守のタケなど懐かしい人々に会いに行く様子が、津軽の風景とともに描かれています。大地主の家に生まれ、家の中でも格差があった現実、心の揺れ動きなど、太宰の人間性が垣間見えます。

破天荒な私生活を送っていた太宰ですが、「津軽」は比較的落ち着いた着いていた時期の作品であり、得るものが多かった旅だったことは穏やかな文体からも読み取れます。

蟹田、三厩、小泊、竜飛と地名が数多く出てくるので地図でルートをたどるのも一興。青森旅行の参考書としてもおすすめです。



# いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

## 12月のテーマ

大殿筋を強化して  
美しいお尻を  
手に入れましょう!

お尻の形をつくっているのは大殿筋、中殿筋、小殿筋と呼ばれるお尻の筋肉とハムストリングスと呼ばれる太ももの裏側にある筋肉ですが、特に、大殿筋が衰えてくるとお尻にハリがなくなり垂れ下がってきてしまい、脚が短く見えてしまいます。今回ご紹介する運動で大殿筋を強化し美しいお尻を手に入れましょう!

回数の目安

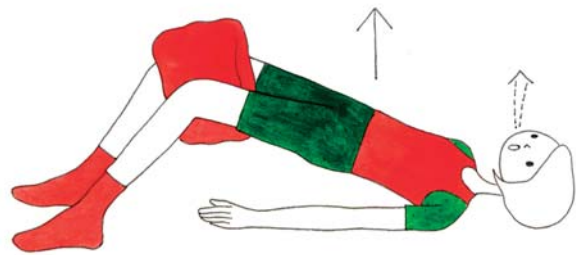
15~20回ずつ

1

あお向けに寝て、膝を曲げます。たたんだタオルを両膝の間にはさみます。両腕は伸ばして手の平を床につけます。

2

ゆっくり息を吐きながら、背中とお尻を持ち上げます。膝から肩までが一直線になるまで持ち上げたら、静かに下ろします。



イラスト/タケイエミコ

POINT

腰と床の間に隙間があると、持ち上げるときに腰に負担がかかります。あお向けに寝たときに、背中と腰をぴったり床につけるようにしましょう。



### 【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、ストロングス&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

今だけお得な  
サルバ  
パンツ用パッド

増量キャンペーン  
実施中



### 今月のつれづれ<sup>68</sup>

マーケティング部  
久保田 真輔

#### チームカラーはトリコロール

私が応援している横浜F・マリノスはファンやサポーターとの交流を大事にしています。練習場に行けば誰でもサインや記念撮影のサービスを無料で受けられます。サッカークラブ経営は顧客獲得のための様々なアイデアに溢れています。



## ちいさなユートピア

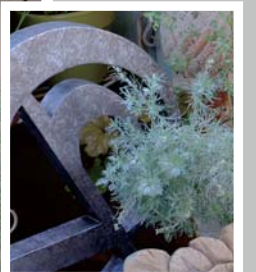
# ベランダガーデニング

古びて使い込まれ、独特の風合いを持つ雑貨をガーデンに飾って、植物とともに楽しむシャビーシックな世界を実現してみませんか?

## Lesson 21

### 憧れのシャビーシック ガーデンでX'mas

雑貨選びは色や素材の組み合わせがポイントです。塗装が剥がれかけたような風合いの、白やくすんだ色味のもを飾ります。植物はシルバーリーフ(銀葉)などが合います。花や実ものを少し飾るだけでもクリスマス気分が盛り上がり、気忙しい年末を乗り切れますよ!



ブリキ製の雑貨は、時間とともに錆びていく変化が楽しめ、風景によく合います。

電池式のキャンドルや(飾り)豆電球を灯して夜のベランダガーデンを眺めれば、心豊かな時をすごせます。

### 風景の作り方

- step1 場所をまずフラットな状態にする。
- step2 色味や雰囲気のあった雑貨を大中小のようにバランスを見ながら置いていく。(画像でいえば、背景のスタンドグラスが大で背景、天使の羽などが中のもの、グレーのトレーに乗っているものが小の雑貨)
- step3 植物を配置する。(たくさん置き過ぎないようにポイントで配置・シルバーリーフや、白やピンク系などの柔らかい印象の花が合う)  
※水やりの際、雑貨や豆電球などにかからないように注意しましょう。



ph.m.takeda

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/>



# Veranda Garden in a

やさしさを選ぶなら、

大人用紙おむつは **弱酸性**。

白十字のサルバは、医療・介護の現場から生まれた大人用紙おむつ。  
お肌にやさしい弱酸性素材をはじめ、様々な工夫を施した、  
思いやりにあふれたおむつです。

大切な人を想うその気持ち、サルバでカタチにしませんか。

機能 ① お肌ケアを考えた素材

- ✓ 吸収体に“素肌と同じ弱酸性”素材
- ✓ 全面に通気性素材

機能 ② どんな姿勢でもぴったりフィット

- ✓ 吸収体を押し上げる「フィットアップギャザー」
- ✓ モレを防ぐ「ダブルフィット構造」※1

機能 ③ やわらかなはき心地

- ✓ 接着剤を使わないつなぎ目
- ✓ 肌触りのやさしい生地

機能 ④ 臭いも安心

- ✓ 臭いを抑える吸収ポリマー※2



※1 ダブルフィット構造は、サルバDパンツしっかりガードのみの機能です。

※2 アンモニア臭に対して



医療から  
生まれた  
思いやり



笑顔倍増  
キャンペーン  
実施中!!

2016年1月31日まで