

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

1

2016 January

No.287

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

鯛

名作を旅する 小田原

ベランダガーデニング

[新春の寄せ植えガーデン]

タオルストレッチ

[肩こりを予防・解消]

Photo: Nobuhiro Sano Styling: Akiko Soejima

鯛

お祝いに欠かせない
栄養豊富な縁起もの

縁起の良い魚として慶祝事の席には欠かせない鯛。日本ではもともと古くから食用にしていた魚のひとつです。慶事に用いられるようになったのは江戸時代からで、その勇壮な姿が武士に好まれ武家社会の定着と共に需要が高まりました。現在では養殖も盛んになり、手頃な価格で一年中手に入れることができます。高タンパク低脂肪でヘルシー、ビタミンB1やタウリンなど身体に嬉しい栄養素もたっぷり含まれる優秀な食材です。また、消化吸収が良いので、子どもやお年寄り、病後の方にもおすすめです。

鯛めし

お頭つきの鯛で炊き込みます。
炊きあがったらぜひ家族やお客様の前で蓋をあけてください。
華やかな雰囲気歓声が上がるでしょう。

鯛はお手持ちの土鍋や炊飯器に入る大きさのものを。
炊く前に焼くと、魚臭さが消え、おいしくいただけます。



材料 (4~5人分)

鯛 (魚屋さんでうろこ、内臓を取りのぞいてもらう) …約400g (全長30cmのもの)
白米…2合

<A>

昆布…3cm四方1枚
塩…少々
酒…大さじ1
醤油…小さじ1
和風だし…350ml

栗の甘露煮 (市販) …8粒
まいたけ…1パック
生姜の千切り…小さじ2
白ごま…小さじ2

菜味…みょうが (薄切り)、三つ葉 (ざく切り)、すだち (2等分に切る) などお好みで

作り方

- ① 白米は洗ってざるにあげ、水をきる。
- ② 栗の甘露煮は、熱湯をまわしかけ、蜜を流しとる。まいたけはほぐして、食べやすいよう2cmほどに切る。
- ③ 鯛は両面に2ヶ所ずつ切り込みをいれ **a**、軽く塩をしてグリルか網焼きにする **b**。
- ④ 土鍋か炊飯器に①の米、<A>を入れひと混ぜし、③とを入れる **c**。
- ⑤ 蓋をし、強火にかける。ふいてきたら弱火にし、9分加熱する。炊飯器の場合は通常通り炊く。
- ⑥ 火をとめ、15分蒸らす。(蒸らす時に蓋の下に乾いた布巾をはさむと、炊きあがったごはんに水滴が落ちず、ぱりっと炊きあがる。)
- ⑦ 骨を取り除きながら鯛をさばき、ごはん混ぜ、いただく時に好みで菜味を添える。



ササッと もう一品



鯛のあらと大根のスープ

あらは安価で手に入りやすく、たいへん美味です。
体がとても温まるスープにして楽しみましょう。

(4人分)

鯛のあら…約750g (1尾分) 水…1~2L
昆布…3cm四方1枚 大根…3cm分 エリンギ…3本
酒…大さじ2 塩…小さじ1/3 万能葱…1本 (2cmに切る)

- ① 鍋に水と昆布をいれ、15分おく。
- ② 大根は皮をむき5mmの厚さに切り8~10等分のイチョウ切りにする。エリンギは石突きを切り落とし、5mmの厚さの輪切りにする。笠の部分は放射状に4等分に切る。
- ③ 別鍋に強火でたっぷりの湯を沸かし、あらを入れ再び軽く沸いたらあらを取出す。流水で血合いを手早く洗い流す **d**。
- ④ 大根、エリンギ、あらを①の鍋にいれ、中火にかける。沸いたらアクを取り除き、火を弱め酒、塩をいれ、蓋をして15分煮て、鯛の味をよくだす。万能葱を添える。





■アクセス

東京駅から小田原駅までJR東海道新幹線「こだま」で約35分。小田原駅から湯河原駅までJR東海道線普通列車で約17分。温泉街へはバスで約8分。

■写真提供：小田原市観光協会、小田原市、湯河原町



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 北陸新幹線鉄旅ガイド」(JTBパブリッシング)が好評発売中!

旅の始まりは小田原から。お正月恒例の箱根駅伝の中継所としておなじみですが、国道1号沿いには「トロッコ」の冒頭に出てくる軽便鉄道(熱海鉄道)の起点となった旧小田原駅跡を示す石柱があります。そして関東でも有数の梅の名所である富士山を望む曾我梅林。お土産は、梅干しのほか特産のかまぼこやおでん種などが定番です。海を望む根府川から真鶴を過ぎ、湯河原まではアップダウンのある山道が続きます。作品のモデルは湯河原の存在した人物とされており、良平が見たみかん畑と情景が重なります。散策を楽しんだあとは、芥川が療養で滞在した湯河原の温泉へ。湯上がりに相模灘の新鮮な魚を味わえば大満足の休日です。

小田原名物を味わい 芥川も訪れた湯河原へ

子どもの視点を中心に描かれ、比較的読みやすい短編です。冒険に出たものの不安になって駆け戻り、家に帰り着いてほっとするのは、昔も今も変わらないのかもしれない。神奈川県内でも温暖な小田原では、1月下旬になれば梅が咲き始め、2月には見ごろに。早春を感じる旅に出てみませんか。

明治時代、小田原と熱海を結ぶ軽便鉄道の土木工事で使われていたトロッコ。8歳の少年、良平はある日、工事場のトロッコを押すだけでなく、乗せてもらえることに。

少年の冒険心と不安を一気に描ききった短編


澄み切った空気に包まれる新年。海辺の街で作品の面影を探し、美味と温泉と花を楽しむ小旅行で景気づけとまいります。

「トロッコ」芥川龍之介

名作を旅する。

[右頁]曾我別所梅林。3万5000本もの梅の花が咲き競います。2月6日～3月6日は「小田原梅まつり」開催 [左頁]①山一面がみかん畑 ②小田原駅跡の石柱。明治中期は人力で客車を押す人車鉄道(豆相人車鉄道)が走っていましたが、蒸気機関車が走れるように軽便鉄道用の線路を整備し、熱海鉄道となりました ③国道1号沿いのお休み処「小田原宿なりわい交流館」 ④風祭に本店を構える鈴廣かまぼこでは、1月限定で詰め合わせ「歳時記 梅まつり」を販売(写真はイメージ) ⑤朝焼けの海 ⑥豊富なおでん種が自慢の小田原おでん ⑦湯河原梅林。2月6日～3月13日は「梅の宴」を開催 ⑧湯河原温泉街 ⑨温泉街の和菓子店「味楽庵」のご主人が人車鉄道の客車を復元! ⑩味楽庵では和菓子教室を実施(1404円、要予約) ⑪湯河原の町営日帰り温泉、こごめ湯 ⑫JR東海道線根府川駅近くの白糸川橋梁を望む

あくたがわ・りゅうのすけ
(1892-1927) 小説家。東京生まれ。代表作に「羅生門」「地獄変」ほか。35歳で服毒自殺の後、友人で文藝春秋創業者の菊池寛が純文学新人賞「芥川賞」を創設した。



「蜘蛛の糸・杜子春・トロッコ 他十七篇」芥川龍之介作 (岩波文庫)

いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

1月のテーマ

肩甲骨の周りの筋肉の柔軟性を高めて肩こりを予防・解消しましょう!

肩こりの原因は様々ですが、姿勢の悪さや日常生活における肩の動きの偏りなども原因の一つとして考えられています。肩甲骨の周りの筋肉の柔軟性が低下してしまうと、肩甲骨の動きが損なわれ肩こりに繋がる可能性が高くなります。今回ご紹介する運動でこれらの筋肉をほぐし、柔軟性を高めて肩こりの予防・解消に努めましょう。

回数の目安

左右それぞれ **5** 回ずつ

1

肩幅程度の間隔を空けてタオルを両手で握ります。両足を肩幅程度に開いて立ちます。この時、少しひじやひざの力を抜きます。

POINT

腕をおろす時は急に強く引っ張らないよう気をつけましょう。



2

息を吐きながら、左右どちらかの腕をゆっくり斜め下におろし、タオルを引っ張ります。肩の後ろが引っ張られているのを意識できたら、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。反対方向も同様に行います。



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。



サルバポイントで当たる! もらえる!

応募締切: 2016年1月31日(日)

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「抽選でプレゼントコース」または「かならずプレゼントコース」にご応募いただけます。日頃のご愛顧に感謝する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

ちいさなユートピア

ベランダガーデニング

新しい年の始まりは市松模様に配置した植物や、寄せ植え、こけ玉などでベランダガーデンを清々しく飾りましょう。

Lesson 22

新春の寄せ植えガーデン

新春の寄せ植えは、「縁起木」の南天や、常緑樹の「緑」、冬中咲くプリムラやガーデニングシクラメンの「赤」などで構成すると豪華です。ハボタンやアジュガなど寒さに強く、葉で楽しめる植物を「添えの寄せ植え」にして置くと、主役の鉢の華やかさがさらに引き立ちます。



鉢は樹脂製の黒やグレーなどがお奨め。

簡単こけ玉



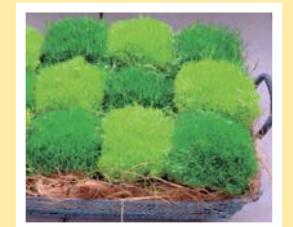
- step 1 乾燥こけ玉の穴を指で広げ、中のこけをつまみ出す。
- step 2 苗は根を傷めない程度に土を落とす。
- step 3 穴の中に新しい用土を少量入れてから苗を植える。
- step 4 穴の周りから包むようにこけ玉を絞り、土が見える部分は先ほど出したこけで隠す。

※さらに木綿糸で数回巻くと玉が安定します。乾きやすいので直射日光を避け、乾いたらこけの中心部に水をやり、2週間に1回ほど液肥を薄めて与えます。



こけ玉に正月飾りをつけても雰囲気アップ

アイリッシュモス(サギナ)は濃い緑色のものと黄緑色のものを交互に植える。四角タイプの籠などに植える(置くだけでも)とよい。伸びた葉は丸坊主にカットするとさらにモコモコになります。



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/>

ph.m.takeda

Veranda Gardening

120年目の実が実りました。



「おしりあい」は白十字のコミュニケーションの原点です。
白十字は皆さまの愛に支えられて、創業120周年を迎えることができました。
「医療と介護に関わる製品・サービスを高品質で安全・安心なものへ」
いままでも、これからも、
誠実にそして基本に忠実に歩んでまいります。

SINCE 1896

120

ANNIVERSARY

医療と介護のトータルヘルスケア

 **白十字株式会社**



お・し・り・あ・い