

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

2

2016 February

No.288

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

ひじき

名作を旅する 読谷

ベランダガーデニング

[身近なものを鉢にしてみよう]

タオルストレッチ

[膝のトラブルを予防]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

ひじきと帆立のガレット

お好みで生姜醤油を添えれば、
日本酒や白いごはんにもあう一品になります。
焼き上げたガレットは冷凍することもできます。

材料 (4人分)

長ひじき(普通のひじきでも可)…乾燥で10g
 オリーブオイル…大さじ2ほど
 玉ねぎのみじん切り…1/6ヶ分(50g)
 塩…少々
 こしょう…少々
 帆立貝(生食用)…7~8ヶ(130g)
 紋甲いか(生食用・皮をむいた胴体の部分
 を使用)…120g
 卵白…1ヶ分

〈トマトのソース〉
 トマト…大1/2ヶ分

〈アボカドのソース〉
 アボカド…1/2ヶ分

(※は共通)
 *塩…少々
 *こしょう…少々
 *オリーブオイル…大さじ2
 *レモン汁か酢…小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水につけてもどし、水気をよく切る。
- ② ソースを作る。トマトは小角切りにしてすべての材料と合わせ混ぜる。アボカドはフォークの背でつぶしながらすべての材料と合わせ混ぜる。
- ③ フライパンに大さじ1分のオイルをいれ、玉ねぎのみじん切りを弱火でじっくり炒める。透き通ってしんなりしたら軽く塩、こしょうをして冷ます。
- ④ 帆立貝は固い部分を取り除き、大きいようなら3~4等分に切る。いかも1~2cm四方に切る。これらを包丁で細かく叩き切る**a**。全体が均一になったらボウルにあけ、卵白、③のたまねぎ、塩、こしょうを加え混ぜる。①を長いまま加え、からめるようにざっくり混ぜる**b**。
- ⑤ 中火で熱したフライパンに残りのオイルを入れ、④を4等分し直径7cmほどに広げて焼く。裏返して火を弱めて焼く**c**。(生食用の帆立といかを使い、すぐいただくのであれば、火の通し加減に神経質にならずにおいしいような焼き色だけつけてください)
- ⑥ ⑤を器に盛り、ソースをのせる。好んでイタリアンパセリを飾る。

もちもちした食感と磯の
香りを楽しめるよう、長ひ
じきは切り刻まずに大胆
に使ってください。



ササッと
もう一品



ひじきと里芋のんにく炒め

ひじきはよく水気を切り、全体の味をなじませます。
ボリュームが欲しい方は、豚のこま切れ肉などを加えて。

(2~3人分)

芽ひじき…乾燥で5g 里芋…4ヶ んにくの芽…1束(65g)
 ごま油…大さじ1 んにく(薄切りにする)…1ヶ分
 唐辛子(種をとる)…1/2本分
 〈A〉酒…大さじ2 醤油…小さじ2 砂糖…小さじ1

- ① 里芋は土を洗い流しラップでふわりとくるみ、600Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。
- ② 芽ひじきは水につけて戻し、水気を切る。んにくの芽は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油とんにく、唐辛子、里芋をいれ、弱火にかける。んにくと唐辛子は焦げるようなら取出しておく。里芋に竹串をさし、すっと通るようになったら中火にし、ひじき、んにくの芽をいれ炒める。〈A〉を入れ、さっと炒め合わせる。好んでんにくと唐辛子を盛り合わせる。



「食べる」と長生きする」と古くから
 言われるひじきは、身体に必要な栄
 養素がギッシリ詰まっています。日
 本人に不足しがちと言われるカルシ
 ウムをはじめ、鉄分、食物繊維、ミ
 ネラル、ビタミンB₁、B₂なども豊富
 に含まれています。また、新陳代謝
 の活性化を助けるヨウ素が含まれて
 おり、お肌や髪を健康的に保つこと
 ができます。一般に販売されている
 ひじきは柔らかくて口あたりがいい
 葉の部分の「芽ひじき」と、太くて
 長く、歯ごたえがある茎の部分の
 「長ひじき」に分けられます。料理に
 よって使い分けてみましょう。

栄養豊富で美容効果も
 抜群な海の恵み

麻紀先生の
 カラダにやさしい
 四季ごはん
 今月の食材

ひじき

名作を旅する。

よみたん

読谷

「ふたたびの恋」野沢尚

真冬の都会から南の島のリゾートへ。
パレンタインで街が浮き立つ季節に
あえて少し立ち止まり、
恋愛小説の世界に没頭するのも
大人の旅ならではの贅沢な過ごし方です。



[右頁]読谷村にあるホテル日航アリビラ。異国を思わせるロビーや回廊が印象的 [左頁]①ニライビーチに面したアリビラ。スパニッシュコロニアル風の建物が、作品のイメージと重なります ②読谷の昔ながらの風景といえばサトウキビ畑。1月～3月は収穫シーズン ③座喜味城跡。世界文化遺産「琉球王国のグスク及び関連遺産群」のひとつ ④読谷村はやちむん(焼き物)の里として知られ、陶芸の工房が集まっています。2月27日、28日はJAファーマーズマーケットゆんた市場で「読谷やちむん市」を開催 ⑤読谷山花織。琉球王府の時代から受け継がれてきた織物 ⑥2月に見ごろを迎えるカンヒザクラ。本郡町が有名ですが島内各地で咲いています ⑦移動中の車中から目にする海やヤンの木に沖縄らしさを実感 ⑧残波岬灯台。断崖絶壁にあり、サンセットの美しさも有名 ⑨移動シーンで出てくる那覇の泊港。慶良間など離島の船が出ています ⑩紅いもタルトで有名な御菓子御殿の本店も読谷にあります

■アクセス

那覇空港から読谷村まで車で約1時間。沖縄バスの空港リムジンバス(Bエリア)は村内のホテル日航アリビラ、沖縄残波岬口イダルホテルにも停車。

■写真提供(②～⑩、右頁の花、シーサー)
一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー



観光施設「GALA青い海」では、沖縄の伝統的な製法で作られた塩を販売しています。まるやかな味わいの塩アイスもお試しあれ。ホテル日航アリビラから海辺を歩いて約10分なので絶好のお散歩コースです。

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。
飛行機と旅にまつわる書籍の取材や編集を手がける。

冬もぽかぽかの沖縄で優雅にリゾートステイ
舞台となった読谷村は、沖縄本島の西海岸に面し、サンゴ礁に囲まれた美しいビーチをはじめ、一面のサトウキビ畑、世界遺産の座喜味城跡などで知られています。
作品にひたるなら、名所観光は欲張りすぎず、ホテルでゆっくり過ごしてみても。村内にも海に面したリゾートホテルがあります。
オーシャンビューの部屋を予約し、プールサイドでのんびり読書、夜は館内のバーでカクテル。非日常感をたっぷり味わうことで、気持ちがりフレッシュできそうです。
オフシーズンのこの時期、沖縄のホテルは夏よりお手ごろ価格で、ひとり旅にも適した季節。小説にもあるように、プロ野球の春季キャンプが始まり、ひと足先にあなたも春を満喫できますよ。

人気脚本家が描いた 同業者どうしの恋の行方

実力派としてもはやされていたが、最近仕事で激減しているベテラン脚本家の室生。妻とも別れ、ひとり旅に出掛けたのは2月の沖縄。ところが、シナリオ学校の教え子で一躍人気シナリオライターとなった新子と再会。新作ドラマの脚本を手伝ってほしいと頼まれ、

チェックアウトは2日後。一時は恋人でもあった新子への嫉妬を抱えながらも、室生はプロットの構想に夢中になっていく…。テレビ業界の厳しさを背景にしながらも、海辺のリゾートらしい描写を盛り込み、ふたりの会話が読み手の想像をその先へとかき立てます。

この小説が初めて発表されたのは1998年。著者は44歳で急逝してしまいましたが、人間の内面や繊細な感情を描いた彼のドラマや小説は、今もなお愛され続けています。

※書籍は絶版となっていますが、図書館に置いてあることもあります。また、書籍販売サイトなどで中古品の入手が可能なお店もあります。(2015年12月現在)



「ふたたびの恋」(絶版)
野沢尚著
(文庫文庫)
のざわ・ひさし(1960-2004)
脚本家、作家。愛知県生まれ。テレビドラマ脚本「結婚前夜」「眠れる森」で向田邦子賞を受賞したほか、「青い鳥」「恋人よ」など話題作多数。小説では「破線のマリス」で江戸川乱歩賞を受賞。



いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

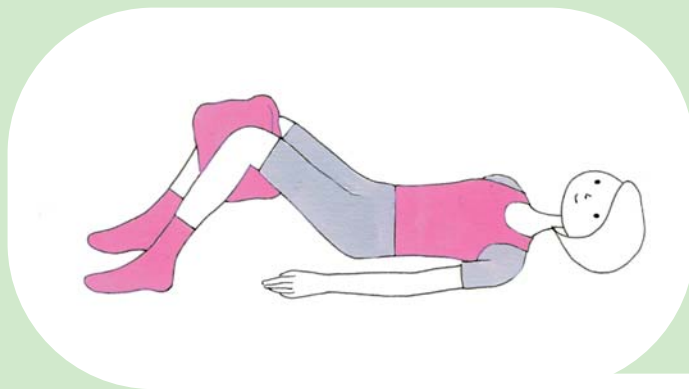
2月のテーマ

太ももの前側の筋肉を鍛えて膝のトラブルを予防しましょう!

階段の上り下りの際に膝に軽い痛みを感じたり、不安を感じる人も多いと思います。このような膝のトラブルの原因は様々ですが、太ももの前側の筋肉が衰え膝の安定性が低下することで生じるケースが多いといえます。今回ご紹介する運動で太ももの前側の筋肉を鍛え膝のトラブルを予防しましょう!

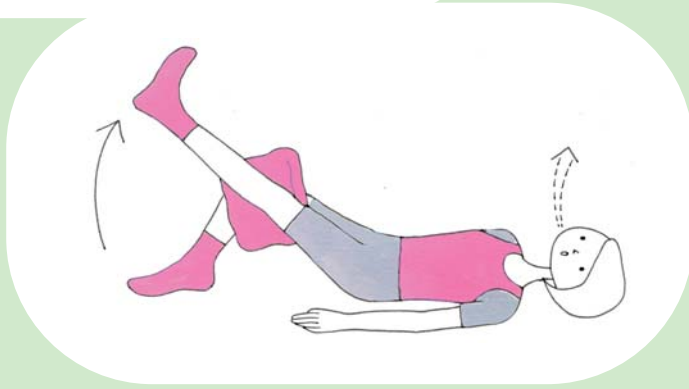
回数の目安

左右それぞれ **15** 回ずつ



1

床に座って両足を揃えて前に出し、膝を曲げます。タオルをたたんで両膝の間にはさみます。あお向けになって手の平を床につけます。



2

膝をそろえたまま、ゆっくり息を吐きながら左右それぞれ足を上げ、まっすぐ伸ばします。

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。

POINT

足を伸ばしたときは、足先を天井に向けましょう。

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⁶⁹

コンシューマー営業部
原 基成

好きな街 埼玉県の大宮をご紹介します。

紹介したい内容はたくさんありますが、中でも紹介したいのはサッカーチーム「大宮アルディージャ」についてです。試合の日には街はチームカラーのオレンジでいっぱいになります。来年はJ1に昇格し大宮は更に盛り上がっております。この盛り上がりは是非体感してみてくださいはいかがでしょう!



ちいさなユートピア ベランダガーデニング

生活まわりのものを自由な発想で鉢にして、植物を植えて楽しむスタイルをご紹介します。

Lesson 23

身近なものを鉢にしてみよう

缶詰の空き缶に好みの絵を貼りつけたり、コランダーなどのキッチン用品、籠など、日常を見渡すと鉢にできるものはたくさんあります。鉢のテーマを絞り、ぴったりの植物を合わせる楽しみ、ベランダガーデンにまたひとつ物語が生まれます。



ph/K.Yamamoto

季節感がある絵柄で、それを活かせる植物の色やフォルムを選ぶようにすると素敵にまとまります。英字などの切り抜きでも。

穴あきホウロウ水切りで寄せ植え

オリジナル空き缶の作り方



step1 素材集や洋書などから好きな絵を選んでカラーコピーする。

step2 両面テープで①を缶に貼りつける。マスキングテープなどでアクセントをつける。

step3 スプレーニスを吹き付け(a)(二度ほど時間をあけて吹き付けるとよい)十分に乾かす。

step4 空き缶の底にキリで排水用の穴を開ける(b)。

※ニスをスプレーしても時間の経過とともに紙が劣化しますが、それもいい味になります。



市販の缶詰の絵を活かして

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

＼乾燥が進む秋冬に大量発生！／

“カラカラ女子” 事件簿

これからの時期、肌だけでなく、のどや手も乾燥トラブルに悩まされがち。
おうちで簡単にケアできる、かشこいグッズで一気に解決しちゃおう！

縁どり
3色
入り！



FC 夜用フィットマスク
3枚入

朝起きたらガラガラ声に！ 無意識に口呼吸になってしまってるみたい…
そこでオオススなのが、マスクをして寝ること！ おやすみ専用マスク『夜用のどケア 縁どりフィットマスク』。ふんわり軽い一枚ガーゼでできているから、肌ざわりがやさしいし、息苦しくない。自分の呼吸で、のどを保湿できちゃうというスグレモノ♪
耳かけも超極細で、耳が痛くならないところもポイント。
薄くてかさばらないし、手洗いもできるから通勤や旅行とか、乾燥が気になるときにいつでも使えるよ！

おやすみ中の乾燥は、寝る時のマスクで防ぐ！



朝の「のど枯れ女」



FC 綿手袋
S/M/L 3サイズ(各1組入)

クリームを塗っても塗ってもキリがない。乾燥が気になる手や指には、手のモデルさんや美魔女さん直伝のテクニク、『ハンドクリーム×綿手袋』！
クリームを塗ったあとに手袋をつけて寝るだけで超簡単なのに、効果は絶大！カサカサで荒れ放題だった手が、しっとりなめらかに！ ストッキングにも、全然引っかからなくなったよ。
コットン100%だから蒸れなくて、あたたかだし、サイズも3種類あるから、自分にぴったりなサイズを選べるの。手袋をつけたままスマホも使えるから、毎日続けてケアできそう♪

ハンドクリーム×『綿手袋』で、つるんとしっとり「魅せる手」に♪



ガサガサ「やすいハンド女」



FC ストップバン
レギュラー 20枚入/ピンポイント 30枚入

ひび・あかぎれは、痛いだけじゃなく、指先が「気に老けて見えちゃうよね」
そこでオオススなのが、専用の絆創膏『ひび・あかぎれにストップバン』。透明で目立たないのに、極薄フィルムが指にしっかりとフィットして、指の曲げ伸ばしもしすこくラク！
防水フィルムだから、水仕事も大丈夫。手荒れをカバーするレギュラータイプ、バックリ割れたひびをとじこめるピンポイントタイプの2種類があるから、症状に合わせて選べるのもイイよね。

ひび・あかぎれを目立たずケア。専用絆創膏がオオスス！



10歳老ける!? 「指先パツクリ女」



白十字株式会社

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12 ☎ 0120-01-8910 (お客様相談室) 受付時間9時～17時(土・日・祝日を除く)

＼WEBでもっとくわしく！／

白十字 ファミリーケア 検索

<http://www.hakujuji.co.jp>