

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 3

2016 March

No.289

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

## あさり

名作を旅する 観音寺

ベランダガーデニング

[早春のベランダでティータイム]

タオルストレッチ

[スッキリとした下腹部を手に入れる]

Photo: Nobuhiro Sano Styling: Akiko Soejima

## あさりのボストン風クラムチャウダー

アメリカ・東海岸が発祥と言われ、地域ごとに味付けが異なるクラムチャウダー。ボストン風はミルクのやさしい味わいが特徴です。

### 材料 (2~3人分)

あさり…400g  
 ベーコン…2枚  
 玉ねぎ…1/2ヶ  
 じゃがいも…1ヶ  
 にんじん…1/2本  
 にんにく…1/2片  
 バター…大さじ2 (サラダオイルでも可)  
 塩…少々  
 こしょう…少々  
 薄力粉…大さじ2  
 白ワイン…50ml  
 水…300ml  
 牛乳…400ml  
 菜の花 (塩茹でしたもの) …1/2束分

### 作り方

- 海水より薄い程度の塩水を作る。あさを底の平らなバットに入れ、あさりのかさの半量程度まで塩水に浸し、砂抜きをする<sup>a</sup>。水分が飛ぶことがあるので、布巾などで覆うとよい。(その際、平ざるなどをかぶせ、布巾が塩水に浸らないようにする)。冷暗所に3時間ほどおく。
- ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんはそれぞれ1cm角に切る<sup>b</sup>。にんにくは包丁でつぶす。
- 鍋にバターの半量を入れ、②のベーコンを中火で炒める。脂が十分にでたら他の野菜をいれ軽く塩、こしょうして炒める。
- ③にバターをたし、薄力粉を加え、軽く炒めたら白ワインを加える。ひと煮立ちしたら水とあさを加える<sup>c</sup>。
- 煮立ったらアクを取り除き、火を弱めてふたをし、15分ほど煮る。
- 牛乳を加え、塩、こしょうで味を調え、3~4cmに切った菜の花も加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

貝を加えてからよく煮て、旨味を出し切るのがポイント。はまぐりで代用したり、鮭を加えて豪華にしても美味しいです。



## ササッと もう一品



### あさりときゅうりのレモンサラダ

レモンの香りがさわやかな春のサラダです。あさはふっくらジューシーに味わえるよう、加熱のしすぎに気をつけてください。

(2人分)

あさり(砂抜きしたもの) …250g 日本酒…大さじ1  
 きゅうり…1本 パプリカ(黄)…小1/2ヶ  
 <A> レモン汁…小さじ2 醤油…小さじ1/2  
 オリーブオイル…大さじ1 袖こしょう(あれば) …適量

- あさは日本酒とともに鍋にいれ、蓋をして中火にかける。
- 時々鍋をゆすり、貝の口を開かせる。こうする事により早めに口が開き、あさりの身に火が通りすぎるのを防ぐ。
- 鍋からとり出し、あら熱をとる。
- きゅうりとパプリカをせん切りし、あさと<A>を和える。

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

# あさり

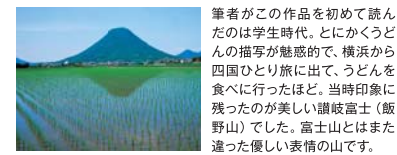
春の味覚  
 血の巡りを整える

春の産卵期を控え、身が肥えて美味しくなるあさり。その名前の語源は「漁る」からきていると言われ、今でも潮干狩りが春の行楽として親しまれています。栄養素としてはアミノ酸バランスが優れ、なかでも血中コレステロール値の低下が期待できるタウリンを豊富に含有しています。また、貧血に効果があるビタミンB<sub>12</sub>も豊富に含有しているのも特徴的です。殻つきのあさを扱う場合は、貝の模様がハッキリとしていて口をかたく閉じているものや、水管を出している新鮮なものを選びましょう。また、傷みやすいので涼しくて暗いところに保管し、手に入れたその日のうちに食べるようにしましょう。



[右頁]有明浜に描かれた寛永通宝の銭形砂絵。金運スポットとも囁かれています [左頁]①琴弾公園に隣接した七宝山観音寺。四国八十八カ所霊場の第69番札所でもあります ②観音寺と同じ境内にある神恵院。こちらが第68番札所 ③琴弾公園(国名勝)。桜の名所としても知られています ④一の宮公園。イサム・ノグチデザインのカラフルな遊具がいっぱい ⑤香川県といえばやっぱりさぬきうどん。主人公のちっくんがバイト先の社員食堂で食べていたように、いなりずしを追加すれば満腹です ⑥いりこ。さぬきうどんのだしには欠かせません。観音寺の沖合、伊吹島周辺のカタクチイワシを煮干しにした「伊吹いりこ」はトップブランド ⑦お遍路さんを見かけて四国に来たことを実感。観音寺など市内の札所を訪ねてみては ⑧伊吹島の夕日。作品中では「伊予柑色」と表現されていて、思わず納得 ⑨岡山県と香川県を結ぶ瀬戸大橋。夕日の美しさは感動的です ⑩ちっくん率いるバンド、ロックンホースメンが合宿を行ったのは徳島県の祖谷。急峻な渓谷です

■アクセス  
JR岡山駅から特急「しおかぜ」で約1時間20分、観音寺駅下車。高松空港からはバス約40分でJR高松駅へ、高松駅から特急「いしづち」で約50分。  
■写真提供  
公益社団法人香川県観光協会、観音寺市、徳島県



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」(JTバブリッシング)が好評発売中!

うどん県いりこだ市!  
町なかぶらり散歩

舞台となった観音寺市は、「うどん県」のPRで知られる香川県の西端にあり、瀬戸内海に面した漁師町。特産はいりこで、最近はいりこだ市」を名乗り始めたとか。

小説に登場するスポットは、銭形砂絵がある琴弾公園など町なか为中心で、作品がちよっとした観音寺紹介に。竹良たちが通う観音寺第一高校は、著者の出身校でもあります。アート好きならイサム・ノグチデザインの遊具がある一の宮公園へ。今年瀬戸内国際芸術祭の開催年。あちこちで現代美術を体験できます。

本州からのアクセスに便利なのはJR岡山駅からの特急。瀬戸大橋を渡り、雄大な眺望を楽しめます。3月26日からはJR予讃線に新型特急「アンパンマン列車」が登場します。

「青春デンデケデケデケ」  
芦原すなお

観音寺

名作を旅する。

笑って泣いて悩んだ青春時代は時間がたつほど懐かしく思い出すもの。卒業式や新年度で慌ただしいこの季節、おだやかな瀬戸内の海景色を眺めて初心にかえってみませんか。



「青春デンデケデケデケ」  
芦原すなお  
(河出文庫)

あしはら・すなお (1949-)  
昭和24年香川県観音寺市生まれ。早稲田大学大学院博士課程中退後、本格的に小説を書き始める。主な作品に「スサノオ自伝」「松ヶ枝町サーガ」など。観音寺市名誉市民。

讃岐弁とロックで綴る  
笑いと涙の青春小説

とある四国の田舎町。1965年の春休み、高校入学を控えた「ちっくん」こと竹良少年はラジオから流れてきたベンチャーズの「パイプライン」のイントロに衝撃を受け……

バンドを組んだ同級生は個性派揃い、エレキギターを買おうとアルパイトも始めます。夏合宿、女子との海水浴、文化祭でのコンサート、そして待ち受けるのは大学入試。讃岐弁でのやりとりで、四国の高校生らしい青春や、昭和30年代の暮らしを描き出します。1991年の直木賞受賞作で、大林宣彦監督による映画化でも話題になりました。

作品中には、ビートルズ、ポップ・ディランといったミュージシャンの名前や往年の名曲が散りばめられ、「デンデケデケデケ」と表現したところに著者のセンスが光ります。

元気が出る小説が読みたい人におすすめの一冊です。

# いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

## 3月のテーマ

大腰筋を強化して  
スッキリとした下腹部を  
手に入れましょう!

お腹をスッキリさせるためには「腹直筋」を強化する「腹筋運動」が代表格ですが、下腹部をスッキリさせるためには、「大腰筋」という筋肉を強化することも重要です。今回ご紹介する運動は、腹直筋はもちろん大腰筋も強化することが出来る運動ですので日常生活に上手に取り入れスッキリとした下腹部を手に入れましょう!

回数の目安

15回

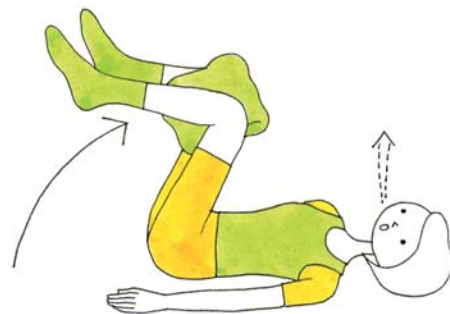
1

おお向けに寝て、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、足を上げます。このとき両膝はしっかり閉じて、タオルが落ちないようにします。ひざがお腹の上まで上がったなら、呼吸を止めずにゆっくりおろします。



イラスト/タケイエミコ

POINT

足は身体の左右に倒れないよう、まっすぐ上半身にひきつけるようなつもりで上げましょう。



### 【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

### 「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](http://www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html)



### 今月のつれづれ⑦

コンシューマー営業部  
黒岡 雅之

#### マグロのように、遅しく

もうすぐ春ですね。ちょっと気取って先日葛西臨海水族館へ行ってきました。ここは昨年に原因不明のマグロの大量死でメディアに取り上げられたこともある水族館です。新たに77匹のクロマグロが投入されており、とても遅しく泳いでおりました。皆さんも是非水族館へ行った際はマグロに注目してみてください。何か得るものがあるはずですよ。



ちいさなユートピア

## ベランダガーデニング

芽吹き春、優しいパステルカラーの花が咲くベランダガーデンで、至福のティータイムを過ごしませんか。

### Lesson 24

#### 早春のベランダで ティータイム

微妙な中間色やフリル咲きのピオラ、バラ咲きのジュリアン、ポリアンサなどの花が一斉に開花する早春。花がら摘みをしてベランダで過ごす時間が長くなります。気軽にミニテーブルやイスを持ち出して、ホッと一息、そこで眺める風景はなによりの自分へのご褒美です。



ph/K.Yamamoto



ランキンユラス

花ろまんスマレ  
「ピュアアクア」バラ咲きポリアン  
「マリアパール」

### 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/>



p.h.m.takeda

# Veranda Gardening

# 医療から生まれた思いやり サルバのヒミツ



ヒミツ **1** 医療の現場を知っている

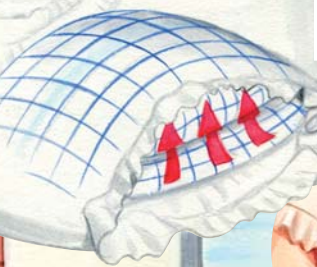
ヒミツ **3** 気になる臭いをカット



高齢者の肌はとてもデリケート。肌ケアを考えたおむつ選びをしませんか。

ヒミツ **6** 素肌と同じ弱酸性素材

下着感覚ではけるパンツタイプの紙おむつ。

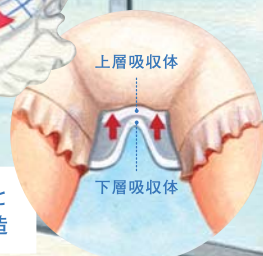


ヒミツ **5** からだにピタッとフィットする構造

※立体構造の吸収体は「サルバDパンツしっかりガード長時間」のみの機能です。

おむつの内側に尿とりパッドを組み合わせて使えば経済的です。

ヒミツ **4** やわらかなはき心地



ヒミツ **7** 介護「する人」も「される人」も気づかう

1962年に誕生した大人用紙おむつは、紙綿を重ねて防水紙で覆ったフラット型でした。



ヒミツ **2** 日本初の大人用紙おむつは、白十字から