

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 4

2016 April

No.290

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

## かつお

名作を旅する 矢切

ベランダガーデニング

[球根植物で春らんまん]

タオルストレッチ

[肩の筋肉を強化しトラブルを予防]

Photo: Nobuhiro Sano Styling: Akiko Soejima

# かつおのフライ 漬けものタルタルソース

食べ応え抜群のフライは、漬物の酸味の効いたタルタルソースで食感も楽しくさっぱりいただけます。サンドイッチに挟んでいただくのもおすすめです。

## 材料 (2人分)

かつお…1サク (300gほど)  
 生姜のすりおろし…小さじ1/2  
 酒…小さじ1  
 醤油…小さじ2  
 薄力粉…大さじ2  
 溶き卵…1/2ヶ分  
 パン粉…1/2カップ分  
 揚げ油…適量

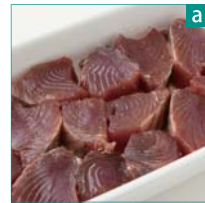
## 〈漬け物タルタルソース〉

好みの漬け物 (しば漬け、らっきょう、たくあんなど)…50g  
 マヨネーズ…大さじ4  
 醤油…小さじ1/2  
 好みで辣油…少々  
 付け合わせ…キャベツの千切り、トマト、かぼす、レモンなど

## 作り方

- 1 かつおは、1cm強の厚さに切り、生姜、酒、醤油をまぶす**a**。
- 2 ①の水けをきり、薄力粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす**b**。
- 3 180℃の油で色よく揚げる。
- 4 漬け物を刻む**c**。マヨネーズ、醤油と辣油少々を混ぜ、フライに添える。
- 5 キャベツの千切り、トマトを盛り合わせる。

かつおは大きめを買い、半分をお刺身やたたきで、残りをこのフライにして風味を変えて楽しみましょう。



## ササッと もう一品



## かつおと空豆のパスタ

かつおは木べらで崩しながら炒めましょう。身が細くなり、パスタにからみやすくなります。

(2人分)

かつお…1/2サク分 オリーブオイル…大さじ2  
 にんにく薄切り…小1片分 空豆…20粒 パスタ…160g  
 塩…少々 ポン酢…大さじ2 こしょう…少々  
 万能葱小口切り…大さじ2

- 1 かつおは、5mmほどの厚さに切る。フライパンにオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、色づいたら中火にし、かつお、空豆を炒める。木べらでかつおを崩すように炒める。
- 2 パスタは塩を入れた湯で茹でる。
- 3 ①に②をいれ、茹で汁大さじ2を加え、炒め合わせる。ポン酢、こしょうをまわし入れ、合えたら器に盛り、万能葱を散らす。好みでレモン汁をふっても美味しいです。

# かつお

栄養豊富な初がつおで  
夏に備える

春から初夏にかけて太平洋を北上してくる「初がつお」。秋が旬の「戻りがつお」に比べ、脂質が10分の1とあっさりとした味の特徴です。健康食品として知られるかつおは、栄養分の4分の1を占めるほどタンパク質を多く含んでいます。また、旨味成分のイノシン酸も多く含むことから、和食ではかつおぶしを煮出した出汁が重用されています。更に皮の部分には、疲労回復などに効果のある必須アミノ酸であるリジンが多く、これを活かす銀皮造りなどの食べ方も古くから取り入れられてきました。美味しくて体にも嬉しいかつおを、旬のこの時期に楽しみましょう。



名作を旅する。

# 矢切く柴又

## 「野菊の墓」伊藤左千夫

文芸や映像作品の舞台が点在する江戸川流域で、先駆けともいえるのがこの小説。

切ない初恋に思いをめぐらせたあとはのどかな田園地帯と下町のにぎわいを体感するお花見ウォーキングを楽しんでみませんか。



### 運命を引き裂かれた はかなき恋物語

矢切の旧家に生まれた政夫は15歳の少年。母の看護や手伝いにかけている民子は17歳で、政夫のいとこ。ひとつ屋根の下、お互いの存在を意識し始める二人。だが、周囲の目を気にする大人たちの思惑により、政夫は学校に通うために家を出たのち、民子は別の家へ嫁ぐことに。

小雨降る中、矢切の渡しで政夫を見送る民子。これが最後の別れになるとも思わず…。

明治39年に著者が発表した初の小説で、夏目漱石も賞賛したそう。当時の農村や世相を背景に、人間模様を織り込んだ悲しい純愛物語は何度か映像化されており、松田聖子初主演映画の原作でもあります。

桜も咲き、ちよつと長めの散策にぴったりの季節になりました。お出かけはぜひ好天の日に。東京近郊にこんなに空が広いところがあつたのかと実感できますよ。



「野菊の墓」伊藤左千夫著（新潮文庫刊）

いとう・さちお (1864-1913) 元治元年、上総国（現在の千葉県山武市）生まれ。歌人・小説家。牛乳搾取業を開業し、37歳のときに歌人・正岡子規に入門する。短歌雑誌「馬酔木」を創刊するほか、「万葉集」の研究も行っていた。

### 千葉と東京の境を レトロな渡し船で越える

作品の舞台は千葉県松戸市。かつては水戸街道松戸宿として栄え、現在は東京のベッドタウン的存在。大手薬局チェーン発祥の地としても知られています。今年の大相撲初場所でも優勝した琴奨菊関が所属する佐渡ヶ嶽部屋も松戸市内にあります。

矢切は江戸川に接する地域で、川の向こうは東京都葛飾区柴又。その向こうは東京都葛飾区柴又。その向こうは東京都葛飾区柴又。その向こうは東京都葛飾区柴又。

矢切駅から住宅街を抜け、野菊の墓文学碑を訪ね、野菊のこみちを歩き矢切の渡しで川を渡り、柴又帝釈天から柴又駅へと向かえば、明治文学と寅さんの世界、下町情緒を一度に体験できます。柴又駅で寅さんの像を見たら「旅に出たいな…」と思うかもしれません。

### アクセス

北総鉄道矢切駅から矢切の渡し船着場まで徒歩約20分（文学碑などを経由しない場合）。土日祝日はJR常磐線松戸駅から船着場までのバスを運行（約30分）。柴又側の船着場から京成電鉄柴又駅までは徒歩約10分。

■写真提供：(公社)千葉県観光物産協会(1、5〜7)



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「旅客機と空港のすべて 完全保存版」(JTBパブリッシング)が好評発売中!



[右頁]演歌でもおなじみ、江戸川をゆく矢切の渡し。かつては生活の足でしたが、現在は観光客でにぎわっています。手前が柴又、対岸が矢切方面。手こぎ(状況によりモーター)で流れを見極めて渡っていきます。3月中旬~11月は毎日運航。10時~16時、荒天時運休。片道200円 [左頁]①作品の一節が刻まれた野菊の墓文学碑。土屋文明は左千夫から指導を受けた歌人のひとり ②矢切駅の改札を出ると船が。矢切の渡しで活躍していた船だそうす ③矢喰村庚申塚 ④「矢切ねぎ」は矢切地区で栽培されているブランド長ねぎ ⑤松戸市内には桜名所が点在。常盤平の桜並木は特に有名です。ひと足のばしてみては ⑥⑦旧徳川昭武庭園(戸定邸庭園)。水戸藩第11代藩主の徳川昭武が建てた屋敷と庭園であり、庭園は2015年に国の名勝に指定されました。9時30分~17時(入館は16時30分まで)、月曜定休(祝日の場合は翌日)、入館150円。JR松戸駅から徒歩10分 ⑧柴又側の江戸川河川敷 ⑨河川敷に「矢切の渡し」と書かれた絵が。なんだろうと近づいてみたらトイレでした ⑩だんご屋や食事処が立ちならぶ帝釈天参道は休日ともなると大賑わい。矢切側から来ると、お参りしてから柴又駅へ向かうことになります

# いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

## 4月のテーマ

肩の筋肉を強化し  
トラブルを予防しましょう！

肩は自由度が大きい関節であり様々な方向への動きが可能ですが、日常生活の中では限られた範囲での動きが多いです。その結果として肩の筋肉が衰え可動範囲が更に制限されてしまい、肩こり等のトラブルを引き起こすことが多いといえます。今回ご紹介する運動を日常生活に取り入れ、肩の筋肉を強化しトラブルを予防しましょう！

回数の目安

15回

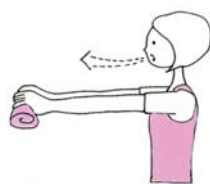
1

脚を腰の幅程度に開いて立ちます。手の甲を外側に向けて肩幅程度に開き、タオルをつかみます。



2

腕を伸ばしたままゆっくり息を吐きながら、肩の高さまでタオルを上げます。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。



イラスト/タケイエミコ

POINT

- 腕は肩の位置まで、床と水平になるように上げましょう。
- 腕を上げているときに呼吸を止めないようにしましょう。



【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、ストレンギング&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

4月は会社・学校・野球の新しいシーズンの始まりです。

私の大好きな野球チーム『広島東洋カープ』を紹介致します。今年はキャンプも順調で万全な状態で開幕を迎えており、昨年よりも優勝の期待をしております！！野球も仕事も共通する部分がたくさんあるので球場に足を運び生の迫力を体感してみませんか？

コンシューマー営業部 中村 慶一



ちいさなユートピア

## ベランダガーデニング

秋に植えて春の開花を待つ球根植物。咲いている時間はごく短いですが、「春を待つ」という心の贅沢を味わってみませんか。

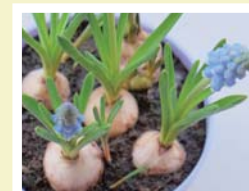
### Lesson 25

#### 球根植物で春らんまん

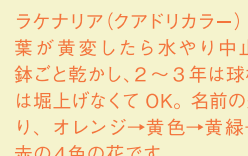
ムスカリ、チューリップ、スイセン、ヒヤシンスなどは秋に球根を購入して植えます。蕾の立ち上がった苗を購入してもよいのですが、春らしい色や形に独特の愛らしさがあるので、球根から時間をかけて育ててこそ、花が咲いた時の喜びはひとしおです。



ph/K.Yamamoto



ムスカリ(アルメニアカム)  
数年植えばなしでもOK。  
注：葉が伸びすぎる場合は球根を掘り上げ晩秋(時期を遅く)に植えつけるとよい。



ラケナリア(クアドリカラー)  
葉が黄変したら水やり中止。鉢ごと乾かし、2～3年は球根は掘上げなくてOK。名前の通り、オレンジ→黄色→黄緑→赤の4色の花です。



ラナンキュラス  
市販の球根はゆっくり吸水させてもどしてから植えつけるとよい。

球根植物の楽しみ方

- 同じ種類の球根を複数植えて豪華に楽しむ。
- 単品で育てたものを春に寄せ植えにする。
- 冬の間、水やりを忘れないように他の植物も植えておく。

注意：花は早めに花茎の根元より切る。花後、翌年も育てたい場合は、葉が黄色くなるまで切らない。その後球根を掘りあげ、陰干しして秋に植える。

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

# 紳士の身だしなみ。



加齢や病気によって起きやすくなる尿モレは、

男性にとっても身近な悩みのひとつです。

人に知られたくない、迷惑をかけたくない、しかも安心して快適に過ごしたい。

そんなご要望に応える新しいカタチの男性用軽失禁用品「サルバ吸水ポケット」。

尿が肌に触れにくい「ポケット（袋）形状」と、お肌ケアを考えた素肌と同じ「弱酸性素材」で

尿モレの不安のない快適な毎日を実現し、

お買い物も、旅行も、会合も、周りの目を気にせずにシニアライフを楽しむことができます。

紳士たるもの幾つになっても身だしなみには気を配りたいものですね。



サルバ吸水ポケット男性用 14枚入/2枚入 希望小売価格 各オープン価格