

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

6

2016 June

No.292

編集:白十字(株)ホットライン編集室
発行:⊕白十字株式会社

アイデアいっぱい
3レシピ

オムレツ

日本の技に出会う旅 京うちわ

日々を彩る植物たち
[浮かべて飾る]

気血ストレッチ
[首と肩がこる]

2 口の中でしゅわっと溶ける新食感

ふわふわスフレオムレツ

ふわふわのコツは卵白をしっかり泡立てる事です。ボウルやホイッパーに少しでも汚れや水気があると泡立ちが悪くなるので注意しましょう。

(2人分)

新鮮な卵 …… 3ヶ
粉チーズ …… 大さじ1
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 小さじ2
ベーコンを焼いたもの …… 2枚
トレビスなどサラダ用葉もの …… 適量

- ①卵は卵黄と卵白に分け、それぞれ別のボウルに入れる。
- ②卵黄に粉チーズと塩、こしょうを混ぜる。卵白は塩少々を加え、洗ってよく拭いたきれいなホイッパーでしっかり泡立てメレンゲをつくる。
- ③フライパンを中火にかけ、サラダ油を広げられる。
- ④卵黄にメレンゲを2回に分けて混ぜる。1回目は1/3量を加えつぶれてもいいので、しっかり混ぜる。2回目は残りをすべて加え、さっくり手早く混ぜ、③に流し入れる。片面が色よく焼けたら半分に折り、お皿にあげる。ベーコンと葉ものを添え、できたてをすぐいただく。



3 素朴な味わいの家庭料理

台湾風たくあんオムレツ

味がしっかりとしているので、食べごたえがあります。卵に炒めた具を加えることで熱が入り、調理時間が短縮できます。

(2人分)

卵 …… 3ヶ
サラダ油 …… 小さじ3
たくあんの千切り …… 30g
長ねぎの薄小口切り …… 1/4本分
(緑の部分も使ってOK)
豚バラ肉薄切りを5mm幅に切ったもの …… 小さじ2
仕上げ用ごま油 …… 小さじ1

〈A〉

醤油 …… 大さじ1 酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1/2
塩 …… 少々 こしょう …… 少々

〈オイスターだれ〉(すべて混ぜる)

オイスター …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1 水 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1 酢 …… 小さじ1

- ①卵はボウルにいれ、菜箸でざっくりほぐしておく。
- ②フライパンを中火にかけ、サラダ油小さじ1をひき、たくあん、長ねぎ、豚肉を炒め豚肉に火が通ったら、〈A〉をすべて入れかき混ぜる。①に熱いまま入れ、混ぜる。
- ③②のフライパンをさっと洗い、中火にかける。新たにサラダ油小さじ2をいれ、②を流し入れる。木べらで大きく4~5回まぜ、蓋をし、火を弱めて2分加熱する。お皿を使って裏返し、蓋をして、再び2~3分焼く。火が通ったら、好みでごま油を縁から流し入れ、すぐ火をとめる。
- ④まな板などに取出し、好みの大きさに切る。オイスターだれを好みでつける。

定番料理が大変身!

アイデア
いっぱい 3 レシピ

オムレツ

世界中で愛されている
オムレツ料理は
作り方のアイデアも色々



1 ブランチにおすすめの簡単レシピ

トマトとチーズのオープンオムレツ

卵は好きな火加減に焼き上げてください。カマンベールチーズはピザ用チーズや、モッツアレラチーズに替えてもおいしいです。

(2人分)

卵 …… 3ヶ
カマンベールチーズ …… 100gほど
生クリーム …… 大さじ2
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
バター …… 小さじ2
半分に切ったプチトマト …… 5ヶ

- ①カマンベールチーズは厚さ1cmほどの放射状に切る。
- ②ボウルに卵をときほぐし生クリームと塩、こしょうを混ぜる。
- ③フライパンを中火にかけバターをとかす。②を流し入れ、大きくひと混ぜする。チーズとトマトを全体に手早く散らす。蓋をして、好みの加減になるまで2~3分間加熱する。
- ④好みでイタリアンパセリをちらしていただく。

京うちわの 美しい意匠で 季節を愛でる

初めて手にした瞬間に気づく、
軽やかさとたおやかな質感…。
京うちわは、貴族の文化や
都の暮らしに培われた古都の逸品。
美しい仕上がりは手仕事ならではの。
鑑賞し、あおぎ、涼風を「贈る」、
贅沢なうちわの世界をご紹介します。

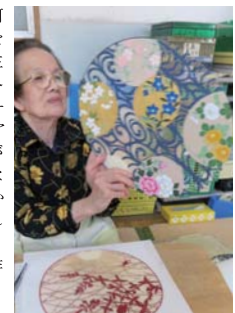


華やかさと機能美を 両立させた京うちわ

気品漂う京うちわ。香川の丸亀うちわ、千葉の房州うちわとともに日本三大うちわと称されています。京うちわは、宮廷で用いられていた「御所うちわ」の流れを汲み、装飾性が高く、うちわ面と柄（持ち手）を別々に作る「押し柄」と呼ばれる構造が大きな特色です。「京うちわ 阿以波」は、元禄2年（1689）創業で、七代目からはうちわ専門店として京うちわを作り続けてきました。現在はいちわ



(上) デザインは自由で、阿以波では季節ごとに新柄を発表。かつては贈答用が主でしたが、最近は、秋や冬に合うデザインをオーダーし、四季を通じてインテリアとして愛用している顧客が増えているのだそう。小さな実用うちわは3000円台から、インテリア用の両透かしは1万円台から
(右) 当主のお母さまが試作品を見せてくださいました。繊細かつ豪華!



(上) 薄い紙に細竹を糊付けする「仮張り」。放射状に1本ずつ並べるこのひと手間で、うちわが平らな面になるそう
(下) 錦市場近くにある店舗は、かつて当主が住居としていた築200年という町家

骨の材料となる竹の加工から仕上げまで、当主の饗庭家と数名のスタッフで一貫制作しています。材料は国産にこだわり、竹は丹波産を中心に、紙は越中八尾の手漉き楮紙などを使用。ほぼすべての工程が手作業です。実際においでのみると、竹骨のしなり具合が心地よく、しっかりと風が送られ、一般的なうちわとの違いに驚きます。10代目当主の饗庭長兵衛氏は「大変なこともあります、京都の文化のひとつとして、守っていきたいという思いがあります」と語り、正座して作業する姿には京都に生きる矜持が感じられました。



竹林や水辺の散策で 初夏の訪れを満喫

本格的な夏を迎える前の京都は、実は散策にぴったりの季節。最近はやや紅葉だけでなく、初夏の「青もみじ」も評判です。保津川下りや渡月橋（右メイン写真）といった水辺も涼やか。京都の台所といわれた錦市場は、いまや多くの外国人観光客が訪れ、食べ歩きを楽しんでいます。歩き疲れたらお抹茶と季節の和菓子で一服し、夜は祇園界隈や先斗町で花街の情緒にひたり、鴨川の納涼床でビールというのもオツなもの。翌朝はぜひ早起きして嵯峨野の竹林の道へ。木もれ日と静けさに包まれて心が洗われるようです。



(左) 竹林の道 (JR嵯峨嵐山駅から徒歩10分)。日中は人出が多いですが、平日の朝7時前ならゆったり
(上) 日が暮れ始めると、お座敷へ向かう舞妓さんや芸妓さんの姿を見かけることも
(右) 錦市場。今年生誕300年を迎えた江戸期の絵師、伊藤若冲はこの地で生まれました



今の季節は三室戸寺のあじさいも見ごろ。6月末には各地の神社で夏越祓が行われます。歳時記やイベント情報をチェックしてから出かけるのがおすすめです。新しいニュースとしては、4月29日に梅小路公園に京都鉄道博物館がオープンし、大きな話題に。貴重な展示車両のほか、京都市街と走行列車を見渡す眺望も素晴らしい。本物の蒸気機関車が牽くトロッコ車両に乗れるなど、観光スポットとして注目されています。



あおぐことを目的とした実用うちわ。「片透かし」や、透かし柄をアクセントとして入れた「両透かし」など多彩。夏は金魚や朝顔、花などのデザインが人気



鑑賞・インテリア用の「両透かし」のうちわ。優美なデザインと細工は、もはや芸術品

この夏、ゆかたに合わせたい京うちわ。お手ごろなゆかたと半幅帯でも、持つだけで女子力がアップしそう。特に暑い日は、粋だけでなく実用性の高さも大きな魅力です。また、今春の京都取材で苦労したのが宿泊予約。泊まりがけなら平日が狙い目です。

文/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「京都鉄道博物館のすべて」(JTBパブリッシング)が好評発売中!

■取材協力 京うちわ 阿以波
住所: 京都市中京区柳馬場通六角下ル 電話: 075-221-1460
営業時間: 9時~18時 定休日: 日曜・祝日 (4月~7月は無休)
地下鉄四条駅 阪急烏丸駅から徒歩10分
http://www.kyo-aiba.jp/
■参考資料 「マンガ ものしり講座 よくわかる 京扇子・京うちわ」
発行/京扇子団扇商工共同組合

1日1回

ストレッチ
気血

冷えは体の大敵だから...

お悩み
02

首と肩がこる

首や肩がこっているときは、体の脇を通る経絡の動きが悪くなっています。わきを伸ばすと首、肩をもむ以上にすっきりします。首肩のこりは胃やすいぞうなどの消化器の不調が原因なので、この体操で胃腸の調子もよくなります。

ストレッチ

わき腹を伸ばす



両足を大きく開いて床に座る。左足はひざを曲げ、右足はかかとを立ててつま先を上。両腕で頭上に大きな円を作る。

1



いったん息を吸い、吐きながら上体を右側に倒す。このとき右のつま先は必ず天井に向けたままを保つ。体の左側を十分に伸ばしたところで静止し、自然呼吸で10秒キープ。

2

3



息を吐きながら上体を元に戻して手を下ろす。以上で1セット。足を逆にして、反対側も同様に行なう。

1セット / 1回

● 松岡博子先生プロフィール

アピア均整院代表。一般社団法人理事。東京高田馬場と世田谷区祖師谷大蔵に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。『ゆがみとり背骨体操』（青春版）ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinsein.net

謹んで震災のお見舞いを申し上げます。

2016年4月14日に発生した「熊本地震」におきまして、被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々のご遺族の皆様へ、深くお悔やみ申し上げます。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

白十字株式会社

[浮かべて飾る]

一週間頑張ったご褒美に

ちょっぴり贅沢なバスタイムを、作ってみませんか？

お花にアロマオイルをプラスして、

自分だけのリラックス空間を楽しみましょう。

日々を彩る
植物
たち

2



彩りのポイント



お花は短く切ってしまうので、花瓶に飾って楽しんだ後のお花を使用すると二度楽しめます。摘んだ草花を飾るのもオススメ。器は透明な調理用ボールやお皿などもgoodです。

小野木 彩香 / フラワーデザイナー。三鷹市の小さな平屋の植物店『北中植物商店』店主。著書に『小さな花束の本』（誠文堂新光社）がある。

1 使用する花を短く切る。メインとなる大きめの花を1~2種類にし、他は小花や葉物を選ぶと良い。

2 手で花と茎をねじる様に折り、花びらを取りはずす。

3 器に水をはり、少し隙間が出来るバランスで花を入れ、アロマオイルを適量加える。

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



ANNIVERSARY

医療と介護のトータルヘルスケア

 **白十字株式会社**

 **応援介護**

白十字創業

120周年

感謝キャンペーン

ご満足大保証プレゼント

応募期間：～2016年7月31日(5月から毎月締切・抽選) 毎月応募のチャンス!

＜キャンペーン対象商品＞

- ・サルバDパンツしっかりガード (M-L9枚入・L-L18枚入は除外)
- ・サルバDパンツやわらかスリム
- ・サルバDパンツすっきりシルエット
- ・応援介護パンツタイプ

※しっかりガード、すっきりシルエット、応援介護パンツタイプは旧パッケージも対象です。※コンパクトパックは対象外です。

ご満足なら **バーコード2枚で、JCBギフトカード 3,000円分を合計1,200名様にプレゼント!**

もしご不満なら **ご購入のレシート(14日以内)とバーコード1枚で 全額ご返金いたします!**

※1世帯様1回限り1点分のみ(全応募期間を通じて)

※ご応募はご満足・ご不満いずれか1コースのみに限ります。

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

レシートと問診の
音読台帳