

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

7

2016 July

No.293

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

そうめん

日本の技に出会う旅

萬祝式大漁旗

日々を彩る植物たち
[キッチンにハーブを飾る]

気血ストレッチ
[痩せたい]

2 ふんわりとやさしい食感

そうめんの生春巻き

スモークサーモンは茹で海老や、刺身用帆立貝スライスなどに替えるのもおすすめです。

(4本分)
そうめん …………… 1束
ライスペーパー …………… 4枚
しその葉を縦半分にしたもの … 8枚
レタスの千切り …………… 2枚分
きゅうりの千切り …………… 1/2本分
スモークサーモン …………… 8枚

〈付け合わせ、好みで〉
サニーレタス・しその葉・香菜・ライム …………… 各適量

〈たれ〉(すべて混ぜる)
そうめんつゆ (ストレートタイプ) …………… 大さじ3
レモン汁 …………… 小さじ2
一味唐辛子 …………… 少々

- ① そうめんはたっぷりの湯で2分間茹で、ざるにとり、水をかけて冷まして水けをよくきる。
- ② 清潔な布巾を濡らして固くしぼり、まな板の上に広げる。ライスペーパーは両面にざっと流水をかけ、布巾の上におき、手前にしその葉2枚を横に並べておく。上にそうめん、レタス、きゅうり (それぞれ1/4ずつ) をのせる。しっかりひと巻きし、左右のライスペーパーを中心に向かって折る。スモークサーモン2枚を重ねないように置き、最後まできゅっと巻く。ほかの生春巻きを巻いている間、乾燥しないようにラップをかけておくとよい。好みの大きさに切るか、そのまま、たれをつけていただく。



定番料理が大変身!

アイデア
いっぱい 3 レシピ

そうめん

夏の定番そうめん
にアレンジを加えて
いつもとは違う食べ方を



3 そうめんの新しい使い方発見!

海老の そうめん巻き焼き

巻き終わりを下にして焼き始めるのがポイント。焼かずに揚げても、食感が変わって楽しいです。

(6本分)
そうめん …………… 1束
海老 (大正えびやパネメイ海老など
身の部分が7cm長さのもの) … 6本
サラダ油 …………… 大さじ4
んにくスライス …………… 4枚

〈山椒塩〉(合わせる)
塩 … 小さじ2 山椒粉 … 小さじ1/6ほど

- ① そうめんは、端をたこ糸できゅっとしぼり、ばらけないようにしてたっぷりの湯で2分間茹でる。水にとり、冷まして水けをきる。

- ② 海老は背わたをとり、尾を残して殻をむき、お腹に4ヶ所ほど包丁で切り込みをいれ、筋を切る。
- ③ そうめんの1/6量を海老にしっかり巻き付ける。
- ④ フライパンを中火にかけ、サラダ油とんにくをいれ、海老を片面ずつ焼く。途中にんにくが焦げるようなら取出すとよい。両面にうっすら焼き色がいたら、蓋をし、火を弱め時々油をまわしかけながら5~6分間ほど加熱する。
- ⑤ 海老に火が通ったら盛りつけ、山椒塩をつけていただく。



1 暑い季節におすすめの爽やか料理

冷たいトマトの カッペリーニ風

そうめんの水きりはしっかりしましょう。フルーツトマトはそうめんを茹で始める前につけておくと味が馴染んでおいしいです。

(2人分)
そうめん …………… 2束
レモン汁 …………… 大さじ2
醤油 …………… 小さじ2
オリーブオイル …………… 大さじ4
フルーツトマト …………… 2ヶ
(湯むしし、放射状に8等分に切る)
バジルの葉の千切り …………… 4枚分
生ハム …………… 2枚

- ① ボウルにレモン汁と醤油、オリーブオイルを混ぜ合わせ、トマト、バジルを加え混ぜる。
- ② そうめんはたっぷりの湯で2分間茹で、氷水にとる。手早く冷やしたらしっかり水けをきり、①と合える。器に盛り、生ハムと好みでバジル (分量外) を添える。



お正月の外川漁港

鮮やかな色彩に 元氣をもらおう 萬祝式大漁旗

戦後の復興需要が 生み出した大漁旗



鯛に鶴亀、恵比寿様に宝船…新造船の進水式やお正月に掲げられるカラフルな大漁旗は、見ているだけで気持ちが明るくなります。萬祝式大漁旗のルーツは、大漁旗に用いられた「萬祝着」*。網元に漁師たちに配り、長半天のような着物に仕立てたもので、房総半島が発祥といわれています。この萬祝着の染色技術や柄を受け継ぎ、大漁旗に仕立てたのが「萬祝式大漁旗」で、千葉県県の伝統的工芸品にも指定されています。

大漁旗が今のようないすのブームになったのは戦後のこと。昭和30年代の造船ラッシュや、化学染料の進歩で定着したようです。

現在、銚子市内で萬祝式大漁旗を制作しているのは2社。そのうち



天気の良い日は外で乾燥。下絵を描き、糊付けをして、染め付けし、水洗い後縫製して飾りをつけて仕上げます。大きなものでは3mを超えるものも。大漁旗の目安は1枚3万円台から。制作期間は約1ヵ月



(上・中) 萬祝染めは、綿布を刷毛で染めていく「引き染め」。染料や顔料の調合も腕の見せどころ。左の宮澤紀年さんは昭和15年生まれの御年75歳でなお現役！息子さんと2人で作業を行っています。「昔は『〇〇丸が進水式だから』というのが注文の合図だったねえ。」(宮澤さん)
(左) 刷毛は色や染めの面積によって使い分けしています。急激な温度変化が起きないように、工房で空調はほとんど入れないそう

の1社、額賀屋染工場は江戸時代の創業で、現在の主人、宮澤紀年さんが8代目となります。下絵制作から染め付け、縫製まですべてが手作業です。

注文生産なので、図柄や名入れはアレンジ自由。最近では結婚や誕生、節句、開店祝、記念日の贈りものに依頼する人が多そう。オリジナルの一枚をあつらえてみては。

入梅イワシの季節は 海辺をめぐる旅へ

日本一の水揚げ量を誇る銚子漁港を擁する銚子市。利根川が太平洋へと注ぐ関東最東端に位置しています。JR銚子駅の改札を出ると頭上には大漁旗（写真右上）。潮の香りが漁師町にきたことを感じさせます。景勝地として有名な犬吠埼は、夏の青空に白い灯台が映える季節。市内では海水浴場もオープンし、多くの人々にぎわいます。散策するなら、「ぬれ煎餅」で危険危機を脱したと話題になった銚子電鉄でローカル

線の旅を楽しむのも一興です。終着駅である外川の漁港周辺には、古い漁師町の面影が残っています。

名物グルメはもちろん海の幸。生マグロのほか、ぜひ味わいたいのが「入梅イワシ」。6〜7月の梅雨の時期に銚子で揚がるイワシはつやつやで脂がのり、もっとも美味しいといわれています。銚子ではカキも初夏が旬。「磯ガキ」と呼ばれる岩ガキは濃厚な旨味が特色です。

旧暦の6月15日（今年は7月18日）には海の安全と大漁を願う「大潮まつり」が行われ、勇壮な御輿が練り歩くほか、銚子漁港も大漁旗で彩られます。



開放感たっぷりの犬吠埼。初日の出スポットとしても有名

縁起のよい図柄が散りばめられた大漁旗は、「海の男」たちの誇り。房総が発祥と伝わる萬祝式大漁旗の職人さんを訪ねてきました。

銚子の美味や風景を楽しむ関東最東端の夏旅に出かけませんか。



萬祝式大漁旗の染め技術を生かしたタベストリー（右）。ブツカバー（左）はおみやげに人気



(下) 銚子電鉄は駅ごとに個性があります。観音駅はメルヘンチックな駅舎で、構内にあるたい焼き屋が有名。銚子漁港へはここから徒歩10分



取材帰りに「銚子電鉄ぬれ煎餅アイス」なるものを発見！銚子商業高校の生徒たちが開発した商品だそうです。甘さとほんのりとした醤油の香り、砕いたぬれ煎餅の食感にじわじわとハマりました。銚子電鉄犬吠埼などで販売。

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!



(上) 屏風ヶ浦。地層学的にも貴重な場所で、約10kmにわたり断崖絶壁が続きます。今年3月には国の名勝および天然記念物に指定されました(右) ぷっくりとした入梅イワシ。現地でも食べるなら断然刺身がおすすめ。醤油も銚子産なら相性抜群です



■取材協力 額賀屋染工場
住所: 銚子市中央町2-3 電話: 0479-22-1135
営業時間: 9時~17時 定休日: 日曜・祝日※工房の見学は不可。
店頭では小物類の販売のほか注文制作の相談に対応
JR銚子駅から徒歩7分
■写真提供 銚子市

1日1回

気血
ストレッチ

冷えは体の大敵だから！

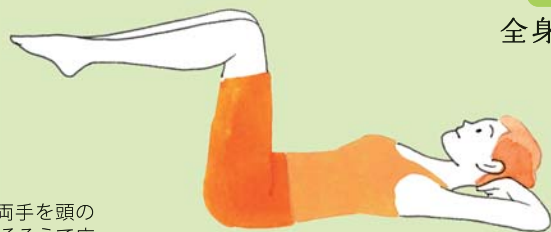
お悩み
03

痩せたい

体側を引き締めて痩せよう。ただ体重を落とすだけでは不満足。体の脇を絞り込むとウエストラインが美しくなるのはもちろんですが、胃腸が丈夫になります。骨盤のねじれを解消し、顔色が良くなる、代謝が良くなるというおまけ付き体操です。

ストレッチ

全身のねじれをとる



1 床にあお向けに寝て、両手を頭の後ろに添える。両足はそろえて床から上げ、ひざを直角に曲げる。



2 右足はひざを伸ばし、左足はひざを引き寄せる。同時に上体は左側にひねる。伸ばした足は高く上げすぎると、お腹への負荷がダウン。床からすれすれ〜床から45度までの角度を目指す。



3 続けて、今度は左足のひざを伸ばし、右足のひざを引き寄せる。同時に上体を右側にひねる。左右交互に20回ずつくり返す。

1セット / 20回



● 松岡博子先生プロフィール
アピア均整院代表、一般社団法人身体均整師会副会長。新宿区高田馬場と世田谷区祖師谷大蔵に治療院を開設し、日々たくさんの方のからだと接し、健康づくりに携わっている。『ゆがみとり背骨体操』（青春出版）ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinseijin.net

日々を彩る
植物
たち
3



[キッチンにハーブを飾る]

ハーブを丁寧に束ねてフレッシュな香りに包まれる癒しタイムを楽しんでみてはいかがでしょうか？
キッチンに飾って見て楽しみ、お料理のアクセントにも大活躍です。

1 土が付いていたら十分に洗い水気を取り、水に浸かる茎の下の葉を取りのぞく。



2 各種ハーブを交互にバランス良く手に置いて束ねる。



3 ラフィアや麻ひもでも結ぶとオシャレな雰囲気。ない場合は輪ゴムでも良い。



彩りのポイント



ハーブの中に小花を入れると、可愛い花束に早変わり。お気に入りのマグカップに飾ってみたり、スワッグとして飾ってドライにしてもgood! 食べても見て楽しめる花束です。

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れなくプレゼント！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

多摩川がくれる暮らし、そして夏景色。
日々の通勤で臨む多摩川。周りには川崎フロンターレの競技場の歓声や等々力渓谷の豊かな緑が広がります。そして、注目は8月の花火大会。上・下流の双方から交互に打ち上がる姿は驚きと和みを与えます。

コンシューマー営業部 金子 茂樹



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。

こどもは、毎日が 真剣勝負だ。



大きな
キズにも
手軽に
貼れる!

キズに 負けるな。

白十字のワンタッチパッド

ムレを防ぐ
通気性
タイプ



ふんわりコットン
高吸収
タイプ



水からガード
防水
タイプ



8月31日まで実施中!!

映画「ONE PIECE FILM GOLD」7月23日公開
©尾田栄一郎 / 2016「ワンピース」製作委員会
©尾田栄一郎 / 集英社・フジテレビ・東映アニメーション