

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 8

2016 August

No.294

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 3 レシピ  
いっぱい

## カレー

日本の技に出会う旅 有松・鳴海絞り

日々を彩る植物たち  
[枝を飾る]

気血ストレッチ  
[むくみ]



発酵生地は、冷えと乾燥が大敵。気温と湿度が高いこの時期はパン作りに適しています。ぜひ挑戦を!

(5ヶ分)  
 〈A〉(合わせてふるう)  
 強力粉 …… 120g 薄力粉 …… 30g  
 砂糖 …… 小さじ2 塩 …… 小さじ1/4  
 ドライイースト …… 小さじ1/2 (2g)

〈B〉(全て混ぜ合わせ90mlにする)  
 牛乳 …… 大さじ2  
 卵 …… 1/2ヶ 水 …… 適量

バター(室温にもどす) …… 5g  
 小麦粉(薄力粉か強力粉) …… 適量  
 好みのカレー(冷めたもので具を小さく切る) …… 大さじ5~6杯分ほど

〈あげ衣〉  
 薄力粉 …… 大さじ3 牛乳 …… 大さじ3

パン粉 …… 1カップほど  
 揚げ油 …… 適量

① 〈A〉をボウルにいれ混ぜる。〈B〉をまわしいれ、手でぎっとまとめる。バターを加え、生地がつるりとするまで100回程こねる。ラップをし、厚めのタオルで覆い、30℃ほどのところで40~60分おいて発酵させる。生地が2倍に膨らんでいけばよい。

② 生地を手のひらで2~3回叩いて空気をぬく。取出して手早く5等分にし、丸める。薄く小麦粉をふった天板に離して置き、上にラップと乾いた布巾をふわりとかけて30℃ほどのところで10分おく。

③ 調理台に薄く小麦粉をふり、生地をやぶらないよう手で10~12cmの円形にのばす。中央にカレーをおき、生地を半分に折り空気を抜くように閉じる。(生地の縁にカレーがつくと生地どうしがつかなくなるので注意する。)閉じ目を下にして天板にもどし、ラップと布巾をふわりとかけておく。

④ あげ衣をボウルに入れて混ぜ、③にたっぷりつけ、パン粉をまぶす。180℃に温めた揚げ油に、とじ目を下にしてすべらすようにいれ揚げる。周囲に色がついたら、取出す。

## 2 パン生地から自宅で手作り! カレーパン



## 3 ナッツの香りとヨーグルトの酸味がさわやか ナッツチキンカレー

ぜひスパイスを調合し、オリジナルカレー作りの楽しさを味わってください!

(4人分)  
 サラダ油 …… 大さじ2  
 玉ねぎのみじん切り …… 大2ヶ分  
 カシューナッツ …… 100g  
 無糖ヨーグルト …… 150cc

〈スパイス〉  
 カイエンヌ …… 小さじ1/2  
 ターメリック …… 小さじ1.5  
 クミンパウダー …… 小さじ2  
 コリアンダーパウダー …… 小さじ2  
 (もしくはカレー粉 …… 大さじ1.5~2)

トマトケチャップ …… 大さじ3  
 水 …… 500cc 鶏のもも肉 …… 大1枚  
 塩 …… 少々 こしょう …… 少々  
 生クリーム …… 50cc

① 鍋にサラダ油の半量を入れ、玉ねぎを茶色くなるまでゆっくり炒める。あら熱をとり、ナッツとヨーグルトとともにフードプロセッサーかミキサーにかけてペースト状にする。

② 別の鍋に残りのサラダ油とスパイスを入れ、焦がさないよう炒める。ここに、①とトマトケチャップ、水を加えて焦げないようにこまめにかき混ぜながら弱火で15分煮る。

③ 鶏肉は8等分に切り、フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、両面を焼く。塩、こしょうをふり、②に生クリームとともに加えてさらに15分程弱火で煮て火を通す。好みでパセリのみじん切りをふり、ごはんやパンなどを添えていただく。



定番料理が大変身!

アイデア  
 いっぱい 3 レシピ

# カレー

本格的な  
 カレーのアレンジ  
 レシピに挑戦



## 1 ヘルシーなのに食べ応えたっぷり 豆腐の ドライカレー

焼き豆腐を使うと、水切りの時間が短縮できます。無い場合は、横半分に切った木綿豆腐を厚手のキッチンペーパーなどで包み30分ほど水切りしてください。クミンシードとコリアンダーシードは好みで入れてみてください。本格的な香りになりますよ。

(3~4人分)  
 サラダ油 …… 大さじ3  
 玉ねぎのみじん切り …… 1/2ヶ分  
 にんにくのみじん切り …… 小さじ1  
 生姜のすりおろし …… 大さじ1  
 焼き豆腐 …… 1丁  
 茄子を1cm角に切ったもの …… 2個  
 カレー粉 …… 大さじ2  
 クミンシード …… 小さじ1  
 コリアンダーシード …… 小さじ1/2  
 チキンスープ …… 150ml  
 トマト缶 …… 150g  
 塩 …… 小さじ3/4 こしょう …… 少々  
 グリーンピース(冷凍) …… 1/4カップ分

① 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんにく、生姜を炒める。玉ねぎが透き通ったら、豆腐を手でくずしながら加え、茄子も加えて中火で炒める。茄子がぐったりしたら、カレー粉、クミンシード、コリアンダーシードを加え全体になじむまで炒め合わせる。

② チキンスープと手でつぶしたトマト、塩、こしょうを加え、軽く沸騰したら火を弱め、焦げないようにこまめにかきまぜながら、20分程煮る。グリーンピースを加え、2~3分煮る。ナンを添えていただく。



渡辺麻紀 白百合女子大学 仏文科卒業。フランス、イタリアへの料理留学後、テレビの料理番組などのフードコーディネーターを経て、現在は料理家として、雑誌や企業へのメニュー提案などを手掛ける。特に、スパイスやハーブを使った料理・菓子が得意。著書に『QICHES キッシュ』(池田書店刊) など。www.makiette.com

写真/山下コウ太





# 有松・鳴海絞り

## 歴史と進化を感じる 旧東海道さんぽ

新しいブランドとして  
 あえてドイツから発信

江戸時代に誕生した「有松・鳴海絞り」は、絞り染めのひとつ。基本的な技法はいくつかありますが、布を糸でくくることで、縫い縮めてから染色することで、染まらなかった部分が模様となります。国の伝統的工芸品にも指定されています。

有松・鳴海絞りの技術を生かしたデザインを世界に発信しているのが「suzusan(スズサン)」。

ドイツのデュッセルドルフを拠点に活躍するクリエイティブデザイナー・村瀬弘行さんが立ち上げたブランドです。ヨウジヤマトなど国内外の著名デザイナーとコラボレーションし、大きな話題となりました。シャツ



(上) ヨーロッパ各地から学びに来ている若者たち。糸を通すのに少々苦労している様子  
 (中) 右から村瀬裕さん、史博さん。「suzusanはあくまでデザインと上質な素材で提案しています。高度な作業は有松のベテラン職人さんに依頼していますが、将来的には若手の育成にも力を入れていきたい」(史博さん)  
 (下) ガラス張りの工房。ヨーロッパの街角を思わせる空間でした



suzusanの今年の秋冬コレクション。絞りがアクセントになっています

をはじめ、従来では考えられなかったカシミアに絞りを施したストールは、和を強調しすぎないのがおしゃれで、着こなしのバリエーションが広がります。

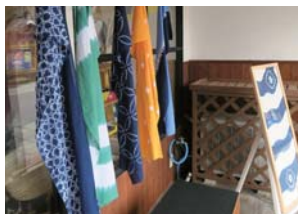
デザインはデュッセルドルフで弘行さんが行い、製造は有松にある実家の「スズサン」で4代目となる父の裕さんと、弟の史博さんを中心に仕上げていきます。

今秋のコレクションというカシミアのストールは、絞りならではの柄と色彩で、軽くてあたたかでした。

## 気分は江戸の旅人!?

### 商家がたたずむ街道へ

名古屋駅から車で30分、有松駅を降り、趣ある旧東海道へ。有松・鳴海絞りは、有松の近くにある鳴海宿で売られ、街道をゆく人々が手ぬぐいやゆかたをお土産にしたことから、全国各地で評判となりました。尾張藩が手厚く保護したことで有松は「絞り」の町として発展し、豪壮な商家や屋敷が立ちならぶようになりました。現存している建物も多く、街を歩けば江戸時代にタイムスリップしたかのよう。今夏、国の重要伝統的建造



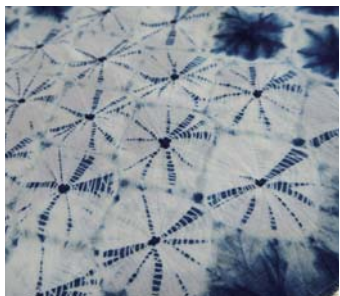
(上) 有松・鳴海絞りの専門店がならび、ふらっと立ち寄れるのが魅力  
 (右) 有松駅から旧東海道へと入る小道。板塀に柳が絵になります



物群保存地区に選定される予定です。

まずは有松・鳴海絞会館で基礎知識や歴史などを学び、情報収集。通り沿いには、重厚なたたずまいの老舗からクリエイターによる小さなショップまであり、好みのアイテムが見つかりそう。ゆかた用の反物、雑貨、洋服などアイテムは多岐にわたり、シャツなら数千円で一点モノが手に入ります。

東京や大阪からは、有松や名古屋駅界隈を観光しても日帰り可能。散策のあとにはひつまぶしや手羽先、あんかけスパゲティなど「名古屋めし」もおためしあれ。



(右上) 絞りの波打つ形状を生かしたsuzusanのランブシェード。有名ラグジュアリーホテルからもオーダーが入ったそう  
 (右) 有松・鳴海絞会館では絞りの実演が見られます。糸を布に巻きつけていく様子だけでは想像が付きませんが…  
 (上) 染め上げるとこのように。伝統的な手蜘蛛絞りの文様です  
 (下) 旧東海道の情緒が残る有松の町なみ。外国人観光客の姿も見かけます



糸をほどいた瞬間、花咲くように文様が現れる「絞り」は布の芸術。

最近「有松・鳴海絞り」の技術によるスタイリッシュなアイテムがヨーロッパの富裕層に注目されています。

江戸時代から続く有松の町を歩きながら手わざの美しさを鑑賞してみませんか。



(上) 有松・鳴海絞会館には絞りの作業に使う道具が展示されています(資料室・実演見学300円)  
 (左) ひつまぶし。薬味をのせたりお茶漬けにしている食べ方が楽しめます。夏ばて予防にもなりそう



取材は6月上旬に行いました。有松のとあるお店で素敵なゆかたの反物を見つけたのですが、仕立てに時間がかかるということで断念…。7月上旬に着たい場合はお早めに、毎年6月の「有松絞りまつり」の前に注文するのが確実のようです。

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!



1日1回

気血  
スト  
レ  
ッ  
チ

冷えは体の大敵だから...

お悩み

04

# むくみ

朝起きたときに手足が腫れぼたくなっている。夕方になると足がむくんでくる。むくみ方の違いで原因は違ってきますが、たまった水分を排出するには骨盤と背骨のつなぎ目を柔軟にするこの体操をおすすめします。体中の老廃物をリンパ液とともに排出し、全身がすっきりしてお肌も明るさが増してきます。

矯正体操  
老廃物を出す



両足を大きく開いてあお向けに寝る。両腕は小指を下にして、体の左右に伸ばす。

1



息を吸いながら、かかとと手の小指で体を支えつつ、腰を持ち上げる。上げきったところで静止し、自然呼吸で10秒キープ。

2



息を吐きながら、一気に脱力。両手のひらを上に向けて、そのまま10秒リラックス。

3

1セット / 1回

\*生理中、妊娠中、腰痛を抱えている人は行わないこと。



●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-kinseihin.net

## 今月のつれづれ 74

### 私の住む町春日部

埼玉の東部に位置する街、春日部市。田舎でありながら、少しずつ都市化も進んでいて騒がしい街です。田んぼが多く、すくすくと育つ作物を見ながら、バイクで通ると心が和らぎます。1度足を運んでみてください。

コンシューマー営業部 清水 研吾



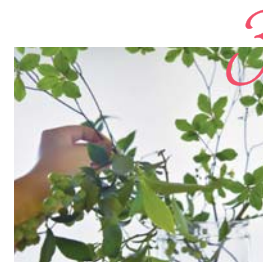
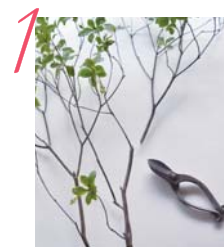
日々を彩る  
植物  
たち

4

## [枝を飾る]

夏の光をたっぷり浴び青々と育った枝の葉。暑い夏の日の窓辺に飾ると、涼しげな空間になります。シンプルに枝だけを飾って、空間を演出してみませんか？

- 1 枝分かれをしている場合は、枝の節で切り小分けにし、適度な長さにする。
- 2 ベースになるような太めの枝を先に入れ、だまかな形を作る。
- 3 ②の枝の間を埋めるように、細かい枝を入れて込んでいき形を整える。



### 彩りのポイント



スグリの枝をシンプルに生けてみました。枝物の中には葉だけではなく、実が付いている枝も多く出回っています。部屋の雰囲気や気分に合わせて飾ってみてくださいね。



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。

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 74

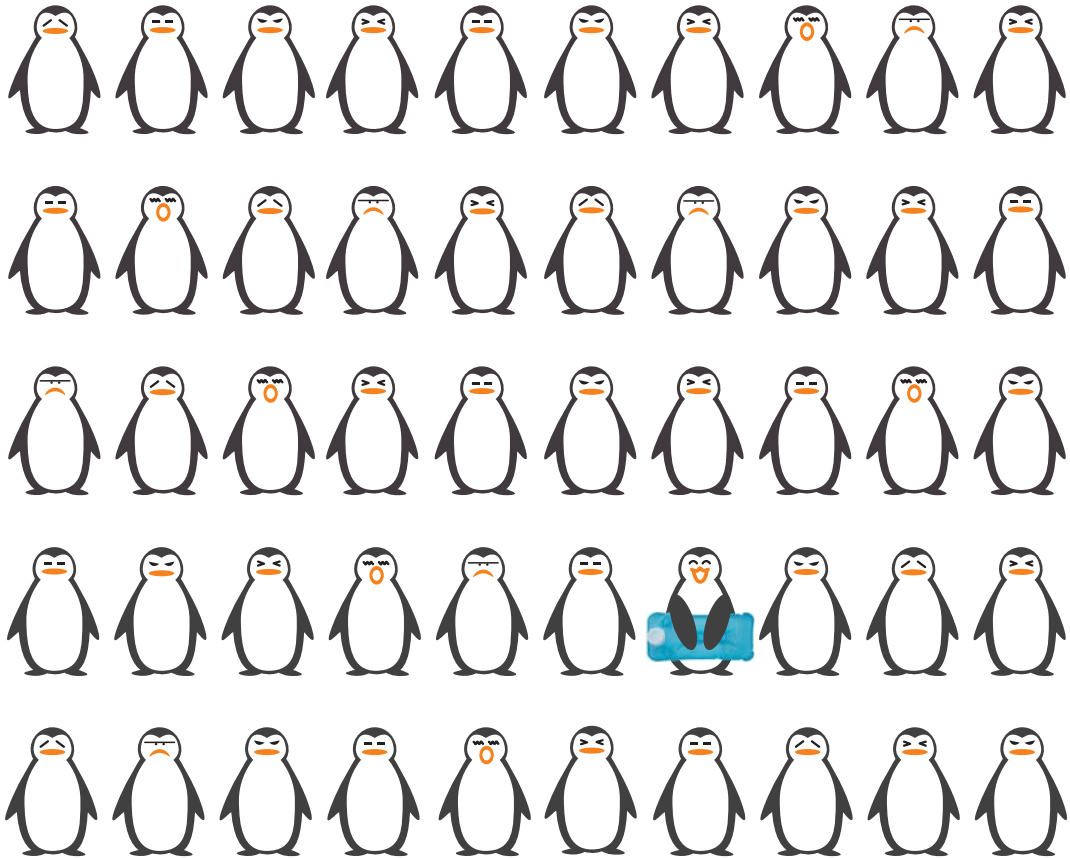
### 私の住む町春日部

埼玉の東部に位置する街、春日部市。田舎でありながら、少しずつ都市化も進んでいて騒がしい街です。田んぼが多く、すくすくと育つ作物を見ながら、バイクで通ると心が和らぎます。1度足を運んでみてください。

コンシューマー営業部 清水 研吾



## 熱帯夜、よく眠れた子はだれ？



「やわらか水枕」なら熱帯夜でもグッスリ。頭を冷やすと体も涼しくなる。

急な発熱などに

熱中症対策に

快適な安眠に

寝苦しい熱帯夜が続く季節は睡眠不足から体調を崩しがちです。そんな夜を快適に過ごすためには枕を冷やすことが有効です。「やわらか水枕」は水と氷があればすぐに使え、しかも冷えすぎたりぬるくなくても氷量の調整で快適温度にコントロールすることができます。また、急な発熱や熱中症の対策にも備えておくと安心です。薄くて柔らかく軽い新素材「やわらかウレタン」だからコンパクトに畳んで収納できます。

やわらか  
水枕  
WATER PILLOW

希望小売価格 2,625円(税込)

