

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

9

2016 September

No.295

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レシビ
いっぱい

サラダ

日本の技に出会う旅 **金属研磨**

日々を彩る植物たち
[少ない花で華やかに飾る]

気血ストレッチ
[太ももが冷える]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

2 フランスの定番サラダに挑戦 トマトのタブレ

クスクスはパスタと同じセモリナ粉から作られたもの。最近では日本でも手に入りやすくなりましたが、無い場合は下ゆでした押し麦などでも代用できます。

- (4人分)
- クスクス …………… 1カップ
水 …………… 150ml
オリーブオイル …………… 大さじ4
トマトジュース …………… 50ml
パプリカ(赤、黄) …………… 小さめ各1ヶ
玉ねぎ …………… 1/2ヶ分
きゅうり …………… 2本
生食用白身魚(鯛やすずきなど) …… 80g
塩 …… 少々 こしょう …… 少々
レモン果汁 …………… 大さじ2
香菜、パセリの粗みじん切り
…………… 合わせてふわりと1/4カップ分
- ①耐熱容器にクスクスと水、塩ひとつまみ(分量外)、オリーブオイルを入れ軽く混ぜ、ラップをしてレンジ(750W)で5分加熱する。取り出してさばくように混ぜ、熱をとる。トマトジュースを混ぜる。
 - ②パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、白身魚は5mm角に切る。
 - ③すべてを混ぜる。塩、こしょう、レモン果汁と香菜、パセリを加え味を調える。好みでトレビスの葉を添える。冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい。



定番料理が大変身!

アイデア
いっぱい 3 レシピ

サラダ

いつもと違う
変わり種サラダを
楽しもう!

3 マヨネーズも手作りのこだわりサラダ

ブロッコリーの ミモザサラダ

マヨネーズのオイルには亜麻仁オイルやココナッツオイルなど加熱せずに摂るのが効果的なものを使うのもおすすめです。

- (2人分)
- ブロッコリー …………… 1/2株
スナップエンドウ …………… 6本
塩 …………… 少々
玉ねぎの薄切り …………… 1/4ヶ分
手作りマヨネーズ …………… 大さじ3
プレーンヨーグルト …………… 大さじ1
こしょう …………… 少々
ゆで卵を粗く刻んだもの …… 1ヶ分
- 〈手作りマヨネーズ〉(120g分)
*冷蔵庫で5日間保存可能
卵黄 …… 1ヶ マスタード …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/2 こしょう …… 少々
酢 …… 小さじ2 太白ごま油 …… 100cc
- ①ブロッコリーは小房に切り分け、スナップエンドウは筋をひき、それぞれ塩を加えた湯で茹でて、氷水にとる。水けをよくきる。スナップエンドウは2つに割く。
 - ②玉ねぎは塩をまぶし、5分ほどおいてしんなりさせる。さつと水洗いし、よく水けをしぼる。
 - ③マヨネーズを作る。ボウルに卵黄、マスタード、塩、こしょう、酢を入れホイッパーで混ぜ、ごま油を糸状に少しずつ注ぎ混ぜていく。
 - ④マヨネーズとヨーグルト、こしょうを混ぜソースを作る。
 - ⑤ゆで卵以外を盛り合わせ、ソースをかけ、卵を散らす。



写真/山下コウ太

1 ボリューム満点の主食サラダ!

揚げ茄子と豚肉、 さつまいものサラダ

ごはんにも合うサラダです。イタリアンパセリは、レタスやクレソンなどに替えてもおいしいです。

- (4人分)
- さつまいも …………… 皮つき小1本
ナス …………… 2本
薄切り豚ばら肉 …………… 120g
オリーブオイル …………… 大さじ1ほど
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
- 〈ドレッシング〉(すべて混ぜる)
ポン酢 …………… 大さじ1
オリーブオイル …………… 大さじ1
生姜すりおろし …………… 小さじ1/2
イタリアンパセリ …………… 適量
- ①竹串がすつと通るまで、5~6分程加熱する。熱がとれたら、食べやすい大きさの乱切りにする。
 - ②ナスは皮付きのまま横半分になり、さらに縦半分にする。皮目に3~4本包丁で切り込みを入れる。豚ばら肉は3~4等分に切る。
 - ③フライパンを中火にかけ、オリーブオイルの半量をいれナスの両面を焼く。竹串がすつと通るようになったら軽く塩をして器に盛る。
 - ④同じフライパンで豚ばら肉を焼き、火が通ったら塩こしょうする。器に盛る。
 - ⑤そのまま豚ばら肉から出た脂を使い、さつまいもの表面を焼き色がつくまで焼き、軽く塩こしょうする。器に盛る。
 - ⑥ドレッシングをまわしかけ、イタリアンパセリを散らす。



渡辺麻紀 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

①さつまいもは皮付きのまま濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップでふわりとくるみ、レンジ(600W)

金属研磨の最高峰と 秋の田園風景を探しに 新潟 燕三条へ



金属を手作業で研磨して
ピカピカに仕上げる鏡面加工。
日本のモノづくりを支える
小さな町工場を訪ねてきました。
お米や海の幸だけでない新潟の
魅力を発見する旅はいかが？



(メイン) 山崎研磨工業オリジナルの盃「満月」(大) 1万4040円。この商品の研磨は難しく、同社でも社長のみができる技。山崎家では晩酌で愛用しているそう
(下) 研磨途中のステンレス部品。まずは溶接の跡を磨いて消していきます

鏡面加工の技術を 追求する職人魂

古くから金属加工業の町として栄えていた新潟県中部の燕三条。近年は、アップル社「iPad」の背面部分の研磨仕上げを燕三条で行っていたことが大きな話題となりました。

そのうちの一家が、燕市の山崎研磨工業。家族経営の町工場で、ステンレスの研磨、特に「鏡面加工」で知られています。研磨材を塗布したバフを高速回転させ、製品を磨いていくのが基本。鏡のように仕上げるためにはひととき高度な技術と経験が要求されます。

普段は企業からの依頼による加工が主ですが、カリスマバイヤーの故・藤巻幸大さんの勧めもあり、「技術と理想をこゝとん追求してみたい」と自社ブ



(上) 住宅街にあるレトロな木造の工場。「『正直な仕事』を心がけています」(山崎正明さん)
(下) 山崎さん一家と看板犬のリュウ

ランドを立ち上げました。輝きを放つオリジナルタンブラーや盃は、デザインの美しさはもちろん、お酒がよりおいしく飲めると高い評価を得ています。

「燕三条の金属研磨はここまでできる、ということを見せたかったのです」(社長の山崎正明さん)。海外との熾烈な競争に打ち勝つためには、高品質かつブランド力が重要なのだと改めて実感しました。



(上) 研磨を行う山崎正明さん。鏡のように磨き上げる「1000番」という技術の持ち主
(右) バフ。麻など植物繊維が原料で、商品や目的によって数十種を使い分けます
(下) 右から盃の研磨前、いちばん左が鏡面加工完成例。数々の工程を経た変化に感動!



秋晴れの空の下 新潟の休日を満喫

9月に入ると稲刈りが始まり、新潟はいよいよ収穫の季節。旅をするなら暑さが和らぐこの時期がおすすめです。

人気のアウトドア用品メーカー、スノーピークの本社は三条市にあり、併設のキャンプフィールドではオールシーズンキャンプが楽しめます。同社全製品のレンタルが可能です。本社見学も実施しています。



(右上・右下) カーブドッチワイナリー。ワインの種類も豊富(燕三条駅から車で30分)
(上) ノーベル賞の晩餐会で使用されているカトラリーは燕の大手メーカーによるもの

海辺のドライブやリゾート気分を満喫するなら、新潟市方面へ向かいましょう。角田山の麓、ぶどう畑の中にあるカーブドッチワイナリーはフランスの田舎町を思わせる素敵な空間。レストランやスパ、宿泊施設も備えたリゾートです。

おみやげの購入は、燕三条駅構内のWINGや駅近くの燕三条地場産センターが便利。センター内のレストランでは、地元食材による料理を燕三条産カトラリーで味わえます。



(上) スノーピーク本社併設のキャンプフィールド。初心者向けの「手ぶらプラン」も用意
(下) クリエイティブルーム。洗練されたアイテムはここから生まれる

10月6日〜9日には第4回「燕三条工場の祭典」を開催。主に工場的一般公開やワークショップなどの体験イベントが行われ、スノーピークや山崎研磨工業も参加予定です。



燕三条地場産センターのレストラン・メッセシアではカレーを注文し、ノーベル賞の晩餐会で使われているカトラリー(上写真)でいただきました。食後のアイスコーヒーのチタン製タンブラーはもちろん燕三条産。ストローまでチタンでした!

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!



黄金色に染まる田んぼ。新米が待ち遠しくなります

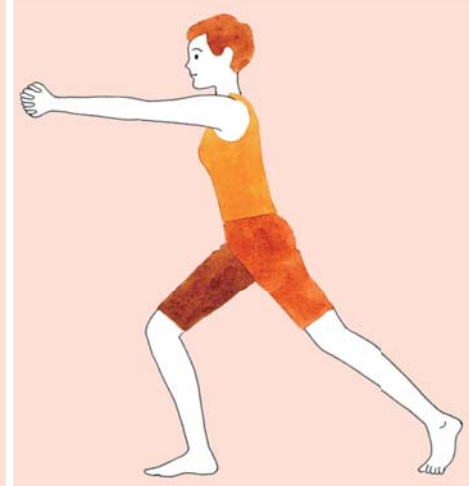
1日1回
ストレッチ
 冷えは体の大敵だから…

お悩み 05 **太ももが冷える**

朝晩が涼しくなってくると汗腺が閉じ、冷たい飲み物や冷房による冷えが体の奥に入り始めます。これが冷え症の基。寒くなる前に体の外に出してしまいましょう。それには筋肉を動かすことが効果的です。この体操はスピーディなひねり運動で、下半身の筋力をアップして冷えを押し出します。

筋トレ体操
 もも上げて筋肉をフル稼働

ポイント
 動作は終始、リズムカル&スピーディに。ウエスト痩せにも効果的。



1 両腕を体の前に伸ばして手を組み、左足は大きく後ろに引く。視線は前方に。この姿勢のときは、常に体重は後ろの足よりも前の足（このときは右足）に軽くのせる。



2 視線は前に向けたまま、両手を勢いよく左の脇腹に引き寄せ、同時に左ひざを体の前に上げる。いったん両手と左足を①に戻す。①～②を続けて5回行なったあと、手足の動きを逆に行なう。左5回、右5回で1セット。

3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に接し、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-kinsein.net

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

今月のつれづれ

メディカル営業部 櫻井 翔太

千葉県佐倉市とオランダ
 佐倉市とオランダは江戸時代から交流があり、現代も続いているそうです。時期によってはチューリップフェスタや花火大会などで大変な賑わいを見せる観光スポットです。機会がありましたらぜひお立ち寄りください!



日々を彩る植物たち 5

[少ない花で華やかに飾る]

秋から冬は何かとイベントがたくさん! 美味しい料理に花を添えると一段と華やかになります。おもてなしや、普段の食卓にも。より楽しい食卓を作ってみませんか?



彩りのポイント

- 1 好みの花を用意する。1本でたくさん花が付いているスプレー咲きを選ぶことがポイント!
 (今回使用した花は左から、トルコキキョウ2本、マトリカリア2本、ルリ玉アザミ2本、ブプレリウム1本)
- 2 花を小分けにする。
- 3 大中小の3種類の大きさに飾る。大は東にして花瓶に入れ、中小は花瓶にそのまま入れる

小分けにする際なるべく茎を長く残すことがポイントになります。写真のような場合は枝分かれの部分から長い方だけを切り、2つに分けましょう。お花によって花付きがバラバラの時もありますので、良いものを選んで下さいね。



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。



いつまでも一緒に遊ぼうね。

白十字のサルバDパンツは外出先での尿漏れをガード。
家族の大切な時間をサポートします。

- 下着感覚ではける
- 素肌と同じ弱酸性素材
- アンモニア臭を吸収するポリマー

サルバDパンツ すっきりシルエット うす型下着感覚 (M・L・LL) / 希望小売価格 オープン価格

