

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

10

2016 October

No.296

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

グラタン

日本の技に会う旅 樺細工

日々を彩る植物たち
[多肉植物を花束にして飾る]

気血ストレッチ
[過食を抑えたい]

2 わんたんの皮をつかった簡単アイデアレシピ ラザニア風グラタン

わんたんの皮をそのまま使うので、茹でる必要もなし！
もうひと手間省きたかったら、市販のホワイトソースでも◎

〈18cm×7cm、高さ7cmの耐熱容器1台
(4～5人分)
〈ミートソース〉

トマト … 大1ヶ サラダ油 … 小さじ2
玉ねぎの薄切り …………… 1/2ヶ分
合びき肉 …………… 200g
塩 …… 少々 こしょう …… 少々

〈ホワイトソース〉
バター … 大さじ3 薄力粉 … 大さじ5
牛乳 … 500ml 塩 …… 小さじ2/3
こしょう …… 少々 ナツメグ …… 少々

わんたんの皮 …………… 20枚ほど
ピザ用ミックスチーズ …………… 50g

❶ミートソースを作る。トマトはへたを取り除き、小さめの乱切りにする。鍋にサラダ油をいれて中火にかけ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。合びき肉を

ほぐして加え、色が変わるまで炒め合わせる。トマトを加え、塩、こしょう、ふたをしてトマトが煮崩れるまで煮る。時々焦げないようにかき混ぜる。トマトがとろりとしたら火からおろしておく。

❷ホワイトソースを作る。鍋にバターをいれ弱めの中火にかけ、バターがとけてきたら薄力粉を振り入れ、木べらなどでだまにならないようかき混ぜる。ぶつぶつと煮立ってきたら牛乳を少しずつ溶きのばしながら加え、塩、こしょう、あればナツメグを加えて時々かき混ぜながら煮立ってから5～6分煮る。

❸ホワイトソース、わんたんの皮(2枚ずつ重ねて横に並べる)、ミートソース、わんたんの皮、と、最後がホワイトソースで終わるよう、層にする。

❹チーズをのせ、200℃に余熱しておいたオーブン、または、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



定番料理が大変身！

アイデア
いっぱい 3 レシピ

グラタン

あつあつほくほく
お手軽グラタンを
楽しもう！



写真/山下コウ太

3 ポテト&パンで食べ応えたっぷり

ポテトとサーモン、 パンのグラタン

パンを牛乳に予め浸しておくことが美味しく仕上がるコツです。
チーズは、ミックスチーズやブルーチーズに替えるのもおすすめ。

(2人分)
じゃがいも …………… 大1ヶ

〈A〉
牛乳 …………… 150ml
マヨネーズ …………… 大さじ3
塩 …… 少々 こしょう …… 少々

バゲット …………… 15cm分
(または食パン(6枚切り) …… 2枚)
クリームチーズ …………… 50g
鮭の切り身 …………… 2切れ
塩 …… 少々 こしょう …… 少々
サラダ油 …………… 小さじ2

❶じゃがいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにし、竹串がすっと通るようになるまでゆでる。水けをきっておく。

❷ポウロに〈A〉内の材料を混ぜ合わせ、2cm角ほどの大きさに切ったバゲットをつけておく。クリームチーズも小角に切る。
❸鮭は4～5等分に切り、塩、こしょうする。フライパンを中火にかけサラダ油をいれ、鮭の両面を焼き、焼き色がついたら取り出す。

❹耐熱容器にじゃがいも、バゲット、クリームチーズ、鮭をいれ、ボウルに残った液体があれば流し入れる。

❺180℃に余熱したオーブン、または、オーブントースターで20分焼く。

1 ハロウィンパーティーにもおすすめ

かぼちゃの丸ごと クリーミーグラタン

くり抜き、詰めて、あとはオーブンに入れるだけ！
見た目よりもずっと簡単なレシピです。
余ったものはサンドウィッチの具にもピッタリ。

(かぼちゃ1個分)
かぼちゃ … 1ヶ(直径13cmほどのもの)
生クリーム …………… 1パックほど
塩 …… 少々 こしょう …… 少々
粉チーズ …………… 大さじ4～5

❶かぼちゃは切りやすくするためにレンジ(600W)に4～5分かける。上部1/4のところを水平に切り落とし、蓋になるようにする。下部はスプーンなどで種を取り除く。

❷オーブンの天板にアルミホイルをくしゃくしゃにまどめておき、その上にかぼちゃを置いて、かぼちゃが傾かないようにする。

❸取り除いたくぼみに、生クリーム、塩、こしょう、粉チーズをいれる(かぼちゃの個体差により、生クリームの量は加減してください)。180℃に余熱しておいたオーブンで40分ほど加熱する。途中上部が焦げてしまうようならアルミホイルをかぶせる。

❹かぼちゃに竹串を刺してみても、やわらかくなっていたら、空いている場所に蓋となる部分をおき、その上にサラダ油(分量外)を薄く塗ってさらに7～8分焼く。取り出してお皿に移す。スプーンで中のかぼちゃを崩しながらクリームと混ぜていただく。



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

紅葉の角館で 樺細工の 逸品を探す

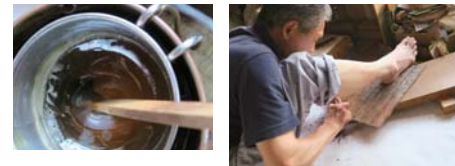


ヤマザクラの樹皮をはぐ「樺はぎ」。樹皮はこのあと再生していきます

角館の樺細工は、江戸中期の天明年間に、隣接の阿仁地方から伝わったとされる国の伝統工芸品「樺」という名前ですが、おもにヤマザクラの樹皮を用いる桜皮細工です。当初は藩の財政が厳しく、下級武士が副業として印籠などを作っていましたが、昭和に入ると民藝運動の先駆者・柳宗悦の指導もあり、工芸品としての価値が高まっていったのです。基本的な技法は、皮(樺)を筒状に成型する「型もの」、箱や盆などの木地に貼り合わせていく「木地もの」、一枚ずつ磨き上げた皮を重ねていく「たたみもの」の3種類に大別されています。



(上・右)蔵を改装した藤木伝四郎商店のショールーム。ぜひ店の人に話を聞き、実際に手にとってみて



藤木伝四郎商店は、嘉永年間の創業以来、樺細工の製造・販売を行う老舗。近年は、モダンなデザインの茶筒「輪筒」や、パン皿としても使える「相板」など、伝統的技法を守りつつ、現代のライフスタイルに合う商品を積極的に提案しています。丈夫なうえ、使い込んでいくうちに光沢や味わいに変化するのが樺細工の魅力。木の質感が心を穏やかにしてくれますよ。



黒板塀をシックに彩る 武家屋敷通りの紅葉

「みちのくの小京都」とも称される角館。東京から秋田新幹線が直通し、アクセスは意外と便利。田んぼや川、山並みなど自然いっぱい車窓が楽しめます。角館駅からシダレザクラで有名な内町の武家屋敷通りへは徒歩で15分。天気によればレンタサイクルも爽快です。石黒家、青柳家といった武家屋敷を見学できるほか、フォトジェニックな場所が多いのでつい撮影したくなってしまいます。武家屋敷通りでは、紅葉のライトアップも予定しています。芸術の秋らしく、ミュージアムめぐりはいかが？まずは角館樺細工伝承館へ。作品や資料展示のほか、伝統工芸士による実演や即売を実施しています。読書好きな人には新潮社



(上) 武家屋敷通りの紅葉。見頃は10月下旬頃
 (右) 秋田県屈指の紅葉名所、抱返り溪谷



(上) 藤木伝四郎商店の輪筒。伝統のヤマザクラに、カエデやクルミの樹皮を組み合わせた斬新な意欲作
 (右) 専用の包丁で樹皮を削るためには、繊細な力加減が必要
 (右下) 職人さんが作業の合間に入れるお茶の茶筒ももちろん樺細工
 (下) 秋の田沢湖。水深は日本一



(上) 角館樺細工伝承館。和洋折衷のモダンな建物も印象的
 (左) 館内の観光案内ホールは、山小屋風のつくり。2階はカフェになっています



時は江戸、武士が内職として作り始めたという樺細工。東北の気候に育まれた木々を温もりある工芸品に仕上げる職人の技を追いきました。紅葉が色づく古都をじっくり歩いてみませんか。

角館で気になったのが「なると餅」という看板。取材後に買おうとしたらどこも売り切れ…。地元の方によると、特別な日に食べるお菓子だそうで、こしあんを入れたお餅を蒸し上げたお花のようなかわいらしさ。次回リベンジします！(写真は角館町観光協会提供)

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。10月14日は鉄道の日。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
ストレッチ
 冷えは体の大敵だから…

お悩み
06

過食を抑えたい

骨盤を上げ下げする運動は、腹側と背中側にあるたくさんの筋肉を同時に使い、身体を温める効果があります。過食は冷えたからだを温めようとする自浄作用ですので、骨盤内臓器が温まり血流が良くなると、過剰な食欲が抑えられます。さらにこの体操はヒップの形を小さくする効果もあります。

ストレッチ

ホルモンバランスを整える

床におお向けに寝て、両足はそろえてひざを立てる。両腕は肩の高さで左右に広げ、手のひらを下に向ける。



1

胸からひざが一直線になるまで、8秒間でゆっくり腰を持ち上げる。上げきったところで、自然呼吸のままキープ。



2

8秒数えながら、肩→背中→腰→お尻の順に床につけて①の姿勢に戻す。①～③で1セット。



3

4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

総務部 宮本 泰光

西の富士、東の筑波

昔は富士山と並び称された東国の名山「筑波山」は、私の故郷茨城県にあります。標高877メートルと比較的登りやすい山で、秋は紅葉で賑わいます。学園都市も近く、近未来感あふれる街並みを楽しむこともできます。機会があれば是非行ってみてください。

日々を彩る
植物
 たち
 6



[多肉植物を花束にして飾る]

インテリアショップでも見かけるようになった人気の多肉植物。夏に伸びた茎を切り、草花と合わせて、ナチュラルでおしゃれな花束を束ねてみましょう。

- 1 夏に成長した根付きの多肉植物を、なるべく茎を長めに残してハサミでカットする。
- 2 短い多肉植物は、ワイヤーや竹串をつけて長さを出す。1週間程なら水につけなくても大丈夫。
- 3 ケイトウ・アゲラタム・クラスペディア・紅スモモを束ねる。華やかな色の花を選ぶと多肉植物が引き立つ。



彩りのポイント



一緒に合わせた花が終わってしまったら、多肉植物の水栽培に挑戦してみましょう。花瓶の水量は、茎の切り口に少しだけ浸かる程度で大丈夫です。しばらくすると、根が出てきます。



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。

腰ガードマン参上!!

簡単に引き締め
滑車の原理!

腰椎を強力ホールド
背面クロス
ベルト!

腰椎を左右からロック
幅広指圧板!

不快なムレを防ぐ
全面メッシュ!

しっかり固定でズレを防ぐ
腹圧コントロール
ベルト!

腰の動きを抑えて固定
ワイドサイズ!



緊急時の腰に強い味方!

突然やってくるギックリ腰。実は季節の変わり目はギックリ腰になりやすい時期だをご存じですか?日々の予防も大切ですが、なってしまった緊急時に頼りになるのが白十字の「腰ガードコルセット」。お腹を適度に引き締め、腰にかかる負担を軽減します。また、腰椎の可能域を制限し、腰部を安静に保ちます。

FC腰ガードコルセット S~M・L~LL・LL~XL 希望小売価格 各6,800円(税抜き)

