

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

11

2016 November

No.297

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

どんぶり

日本の技に出会う旅 **すずがみ**

日々を彩る植物たち
[ドライフラワーをフラッグ風に飾る]

気血ストレッチ
[胃が弱い]

2 ボリューム満点で食欲をそそる

ガーリックステーキ丼

ステーキは、焼いた後に冷まさない様に休ませるのがコツ。カットしても赤い肉汁が出ず、見た目も良いです。

- (2人分)
 好みのステーキ肉 …… 2枚
 塩 …… 少々 こしょう …… 少々
- 〈A〉
 パター …… 小さじ2 醤油 …… 小さじ2
 みりん …… 小さじ1
- サラダ油 …… 小さじ2
 にんにくの薄切り …… 1片分
 玉ねぎの薄切り …… 1/2ヶ分
 ごはん …… 2膳分 クレソン …… 適量
- ステーキ肉は筋があれば切り込みをいれ、両面に軽く塩、こしょうし、10分ほど室温におく。
 - フライパンを中火にかけ、①の肉を2分ほど焼く。裏返してさらに好みの加減になるよう、1〜2分焼く。
 - ②をアルミホイルで包み、さらに厚手の乾いた布巾でくるんで10分ほど休ませる。
 - ②のフライパンに〈A〉をいれ、ひと煮立ちしたら、ポウルなどに移す。
 - ④のフライパンをざっと洗い、サラダ油とにんにくをいれ弱火にかけ、にんにくにうっすら焼き色が付いてきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め軽く塩、こしょうする。
 - ③の肉を切り、ごはんの上にのせ、⑤と、クレソンを添える。④のたれを好みでかけていただく。



3 お刺身を使ったハワイ発祥の丼

マグロのポキ丼

マグロは塩をして置くことで臭みがとれ、味もまとまります。レモン汁はお酢に替えるのもオススメです。

- (2人分)
 ごはん …… 2膳分
 レモン汁 …… 小さじ1
 マグロ(刺身用サク) …… 150g
 塩 …… 少々 アボカド …… 小1ヶ分
 玉ねぎ …… 1/6ヶ きゅうり …… 1/2本
- 〈和えだれ〉
 ごま油 …… 大さじ1 塩 …… 少々
 黒こしょう(または黒七味など) …… 少々
 醤油 …… 大さじ1
 好みでわさびかラー油かタバスコ …… 適量
- ごはんにレモン汁を振りまぜる。
 - マグロは両面に軽く塩をし、5分ほど置いて、水分をペーパーなどでふきとる。マグロ、アボカドは1cm角に、玉ねぎ、きゅうりは5mm角に切る。
 - すべてを和えだれで和える。ごはんにのせていただく。



定番料理が大変身!

アイデア
 いっぱい 3 レシピ

どんぶり

具を変えれば
 世界の味を
 楽しめる



1 一度に沢山の食材を楽しめる

ガパオ丼

タイでポピュラーなのつけ丼。細切れ肉を刻むことで、お肉の食感を楽しめます。ひき肉に替えても美味しいですよ。

- (2人分)
 豚細切れ肉 …… 200g
 パプリカ …… 1/2ヶ分
 いんげん …… 4本
 サラダ油 …… 大さじ1
 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1/2
 赤唐辛子 …… 1本
- 〈A〉
 酒 …… 大さじ1 砂糖 …… 小さじ1〜2
 ナンプラー(または醤油) …… 大さじ1
 オイスターソース …… 大さじ1

- 豚肉は包丁で粗みじん切る。パプリカは1cm四方に、いんげんは1cm幅に切る。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油、玉ねぎ、にんにく、種を取り除いた赤唐辛子、いんげん、パプリカをいれ炒める。
- しんなりしたら豚肉をいれ、ほぐしながら炒める。〈A〉を加えて炒め合わせる。
- 器にごはんを盛り、③と目玉焼きをのせる。バジルの葉を添える。

ごはん …… 2膳分 目玉焼き …… 2枚
 あればバジルの葉 …… 4〜5枚ほど



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



すずがみ

高岡の鍛金技術から 生まれた新しい器



上:金槌に鈍目を彫り、銅の板を叩くことで小さな模様をつけていきます。「さみだれ」(下写真)、「あられ」、「かざはな」の3種類
 下:力加減とリズムカルな動きがポイント

すず 錫という金属の 素材感を楽しむ

富山県北西部に位置する高岡市。加賀藩2代藩主・前田利長が築いた高岡城の城下町として発展しました。当時の主産業であった高岡銅器は、今もなお伝統工芸として受け継がれています。

「すずがみ」は、純度100%の錫を紙のように薄くのぼしたものの。まさに「錫の紙」で、新しい食器として注目されています。最大の特徴は、好きなように折り曲げて自在にフォルムが作れること。

開発したのは、シマタニ昇龍工房の4代目、島谷好徳さん。「おりん」と呼ばれる寺院用の磬(読経の際に打ち鳴らす鐘)を専門に製造する会社です。住職や檀家が減少する中、「伝統を守りつつ、気軽に普段使い

できるものを作りたいだったので(島谷さん)。
 錫は柔らかい金属で、曲げのばしをすると割れやすいのが弱点。ここで役立ったのが「おりん」製造で培った鍛金技術です。金鋸で、折り曲げやすさや厚みをぎりぎりまで調整していくのが匠の技。叩くことで模様をつけるだけでなく、より強度が増し、優しい光沢を帯びていく様子は、どこか芯の強い人の心を思わせます。



上:島谷好徳さん(右)と、父で3代目の衆一さん。「すずがみ」は、使う人が好んで折り曲げて初めて完成します。楽しみながら使ってもらいたいですね。(好徳さん)



下:JR北陸新幹線新高岡駅内の観光案内所にある「ギャラリー-MONONO-FU」でもすずがみを販売

ズワイガニ解禁! 美食とレトロ口散策

富山湾に面した高岡市。北陸新幹線の開業で、東京からのアクセスが劇的に便利になりました。マンガ家の藤子・F・不二雄さんの出身地でもあり、「ドラえもん」など、街のあちこちでおなじみのキャラクターが見られます。

国宝瑞龍寺や高岡大仏をはじめ、ぜひ散策してみたいのがふたつの町。金屋町は前田利長が7人の鋳物師を呼び寄せ、鋳物場を作らせたという高岡鋳物の発祥の地で、千本格子の家並みと石畳の道が江戸時代からの歴史を感じさせます。また、

左:高岡大仏。奈良、鎌倉とともに「日本三大仏」と呼ばれています。高岡銅器に関する技術の集大成
 下:国宝 高岡山瑞龍寺。前田利長の菩提寺で、江戸初期の禅宗寺院建築が見事。富山県唯一の国宝でもあります



右上:「すずがみ」。お菓子をのせるだけでぐっと華やきます。アクセサリートレーにする人もいます。サイズは4種類。13cm×13cmのすずがみは2700円
 右:折り曲げ方は自在。木の「ころ」(別売)でのばせばフラットに戻ります
 右下:サラダにも。製造している島谷さんのお宅では、大きめのすずがみをサラダボウルとして使っているそう。食卓に映えます
 下:日本海に面した雨晴海岸。絶景ポイントです



手で自由に折り曲げられる金属のお皿が話題となっています。仏具職人の若旦那が2年間の試行錯誤の末に完成させたもの。城下町の小さな工房ではカンカンと今日も鈍音が響きます。



上:高岡のお隣、氷見市はブリ水揚げの本場。冬場の寒ブリは特に有名です
 左:山町筋。レンガ造りの建物は、大正3年築、富山銀行本店として今も現役

近くの山町筋には土蔵作りの重厚な町屋が建ち並び、明治から昭和にかけての隆盛ぶりがうかがえます。高岡駅から徒歩20分程度なので、ウォーキング気分です。
 これから冬に入ると、海の幸が美味しい季節。11月上旬にはズワイガニ漁が解禁され、氷見のブリもいよいよ脂がのってきます。昆布の消費量が多い富山では、白身魚の昆布締めも絶品。ぜひ刺身や寿司でご堪能あれ。ひと足のはすなら、JR氷見線に乗り、雨晴海岸などを眺めながらローカル線の旅を楽しむのもおすすめです。



山町筋で偶然立ち寄った高岡御車山会館内の「カフェミンピ」山町店で、すずがみをお皿にしたメニューを発見。今回は抹茶&白玉の和風パフェとわらび餅のセットをオーダーしました。実際の使用例を体験してみてください。

■取材協力 シマタニ昇龍工房
 住所:富山県高岡市千石町4-2 電話:0766-22-4727
 JRあいの風とやま鉄道高岡駅から車で約10分
 ※すずがみ製作体験3000円(要予約)
 http://www.syouryu.com/
 ■写真提供 (公社)とやま観光推進機構 高岡市

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「北陸新幹線鉄旅ガイド」(JTBパブリッシング)が好評発売中!高岡周辺の旅情報も掲載しています。

1日1回

ストレッチ

冷えは体の大敵だから…

お悩み
07

胃が弱い

胃は食物を消化したり栄養を吸収して、人が生きていくためのエネルギーを作り出す、健康生活で一番大切なところです。胃弱の人は「風邪をひきやすい」「手足がいつも冷たい」「猫背になって元気が出ない」などの症状が。胃の丈夫さが元気のバロメーターなのです。胃の経絡が走るラインに沿ってストレッチをすると、動きが活発になり、胃と腸、消化器全般が丈夫になっていきます。

ストレッチ

胃経を刺激する



両足を前後に大きく開き、両腕は体の左右に下ろして立つ。前足のつま先は前、後ろ足のつま先は体の外側へ向ける。

1



いったん息を吸い、吐きながら前足のひざを深く曲げて腰を落とす。同時に手のひらを上に向けて、両腕を斜め上へと高く上げる。自然呼吸で10秒キープ。

2



息を吐きながら両手のひらを上に向けたまま下ろし、前足のかかとを軸に前足と体を左側に回して終了。以上で1セットとし、足を逆にして同様に行う。

3

左右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、日々たくさんの方からだと接し、健康づくりに携わっている。『ゆがみどり背骨体操』（青春出版）ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinsein.net

今月のつれづれ

群馬工場 開発部 中沢 和磨

群馬で活躍する蒸気機関車 (SL)

「SLみなかみ号」は高崎駅から主に週末、温泉地でも有名な水上に向けて走ります。60年以上の伝統を守り、汽笛を鳴らし力強く坂を登るSLの姿からはきっと元気をもらえたいと思います。この秋は車窓からの紅葉も楽しめるSL列車で温泉旅はいかがでしょう。



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



[ドライフラワーを フラッグ風に飾る]

飾って楽しんだあとの生花を
乾かしてドライフラワーに。

ちょっと紐で結ぶだけで、
かわいいインテリアが出来上がります。
お部屋にワンポイント飾ってみませんか？

日々を彩る
植物
たち
7



1



3



2

彩りのポイント



- 1 ドライフラワーの茎を少し残して花をカットする。花色は沢山あると華やかになる。
- 2 麻ひもや柔らかく細い紐を用いて花をカットする。花色は沢山の色があると華やかになる。
- 3 1本に3〜4種類の花を等間隔につける。複数本飾ると華やかに可愛らしく仕上がる。



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。

紐を垂らせば吊し飾りになります。2・3本を垂らすだけでもお部屋の雰囲気が変わりますよ。人を招く時や、お子様のお誕生日会などに飾るのもおすすめです。

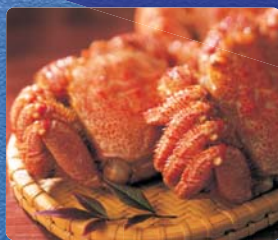


サルバポイントで当たる!もらえる!

笑顔倍増プレゼント キャンペーン

選べる **2** コース

抽選でプレゼント コース



500名様
に抽選で当たる!

かならずプレゼント コース



ポイント優遇
でかならずもらえる!

応募締切 2017年1月31日(火) ※当日消印有効