

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

12

2016 December

No.298

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

クリスマス デザート

日本の技に出会う旅 玉虫塗

日々を彩る植物たち
[壁に貼って飾るクリスマスリース]

気血ストレッチ
[おなか冷える]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

2 好みのフルーツで
自分だけのオリジナルデザートを楽しもう!

マチェドニア

今回は体を温める効果のある生姜とシナモンを使用しました。
マンゴーやキウイ、桃の缶詰などもおすすめです。
ぜひ色々フルーツを替えて作ってみてください。

- (2~3人分)
- 水 …………… 250ml
 - 砂糖 …………… 50g
 - 生姜のスライス …………… 1枚
 - あればシナモンスティック …… 1/2本
 - オレンジ …………… 1個
 - グレープフルーツ …………… 1/2個
 - ぶどう(緑色) …………… 6粒
- 〈好みで〉
- アラザン …………… 少々

- 鍋に水、砂糖、生姜、シナモンを入れ、火にかけ、軽く沸騰したら火を弱めて1分間煮る。火をとめて完全に冷ます。
- オレンジとグレープフルーツは果肉を取り出し、3~4等分に切る。ぶどうは皮をよく洗い、3~4等分の輪切りにする。
- ①と②を合わせ、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、好みでアラザンを散らす。



3 冬にピッタリのあったかデザート

りんごのクランブル

りんごは紅玉がおすすめ。加熱後の酸味と甘みのバランスが良く、ねっとりとした食感も格別です。
焦らずじっくり加熱するのが美味しくなるコツです。

- (3~4人分)
- ローストしたくるみ …………… 8粒ほど
 - りんご(紅玉) …………… 2ヶ
 - 砂糖 …………… 大さじ3
 - 無塩バター …………… 20g
 - 好みのクッキー(ここではシナモン入りを使用)を粗く割ったもの …… 20g
- 〈好みで〉
- アイスクリーム …………… 適量

- くるみは手で4つほどに折る。りんごは皮をよく洗って、放射状に8等分し、種の部分を取る。フライパンに砂糖をいれ、中火にかける。フライパンを時々回しながら砂糖を溶かす。りんごをいれ、砂糖をからめるように2~3分炒める。
- 竹串を差してりんごの中心がやわらかくなったら、バターとくるみをいれ、りんごにからめる。耐熱容器にいれ、上にクッキーをのせる。好みでアイスクリームを添えていただく。

定番料理が大変身!

アイデア
いっぱい 3 レシピ

クリスマスデザート

年に1度の特別な日を
手作りデザートで
もっと楽しもう



写真/山下コウ太

1 メレンゲの不思議な食感が魅力的 パブロワ

ロシアのバレリーナの名前が由来の「パブロワ」。
たっぷりのグラニュー糖から生み出されるメレンゲの
厚みと、さくっと食感を味わってください。



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

- (4ヶ分)
- ①用のグラニュー糖 …………… 100g
 - コーンスターチ(または片栗粉) …………… 小さじ1
 - 卵白 …………… 2ヶ分
 - 酢 …………… 小さじ1/2
 - 粉糖 …………… 大さじ1ほど
 - 生クリーム …………… 100ml
 - ④用のグラニュー糖 …………… 大さじ1
 - プレーンヨーグルト …………… 50ml

好みのフルーツ(ラズベリー、ブルーベリー、いちごなど) …………… 適量

- グラニュー糖とコーンスターチを合わせてふるう。水気や汚れのない

- きれいなボウルに卵白とグラニュー糖少々、酢をいれ、しっかり泡立てる。残りのグラニュー糖を4~5回に分けて加え、その都度泡立て、しっかりしたメレンゲに仕上げる。
- 天板にオープンペーパーを敷き、①を4等分し、10cmほどの円盤形において(表面をきれいに整えなくても良い)粉糖をふり、150度のオーブンで20分焼く。
 - ②をオープンの中に入れてそのまま、完全に冷ます(1~2時間かかる)。
 - 生クリームはグラニュー糖をいれとろりと泡立て、ヨーグルトを加え混ぜる。
 - ③を器にのせ、④と、好みの大きさに切ったフルーツをのせて仕上げる。



つややかな質感が
魅惑的な漆芸技法
玉虫塗

宮城県民におなじみの玉虫塗は、
実は輸出向けに開発された技術。
震災復興のために立ち上げた
シックな新ブランドは、
人と人とのつながりから
生まれたものでした。



(メイン写真)「TOUCH CLASSIC」
ブランドの酒器。松徳硝子のグラス
に玉虫塗で黒いグラデーションを施
しています。男性に人気。
(上・右) 彩色の美しさを、玉虫の羽
根にたとえた玉虫塗。シンプルな椀
の照りに注目。ワインカップは塗り
と蒔絵の集大成
(左) 月明かりに照らされた松島



手に取りたくなる
輝きの奥に技あり

玉虫塗は、鮮やかな発色とつ
ややかな光沢が印象的な漆芸
の一種。昭和初期、仙台に設立
された国立工芸指導所で、輸出
のために開発されました。漆器
を下地に、欧米人の好みに合う
色彩に仕上げるべく考案され
た技術が玉虫塗です。

現在、玉虫塗を作っているの
は東北工芸製作所1社のみ。最
大の特色は、下地に銀粉を蒔
き、染料を混ぜ込んだ半透明
の上塗り層にあります。「見る
工芸から使う工芸へ」という理
念のもと、安定した品質とお手
頃感を両立させています。宮城
県内では贈答品に用いられるこ
とが多く、身近な存在です。



(上) 基本的な工程は、下地作り、中塗
り、銀粉蒔き、上塗り、加飾(蒔絵や沈
金)の順。なめらかで鮮やかな銀粉蒔
きや上塗りには特に経験が必要
(左) 3代目社長の佐浦康洋さん。製
作は仙台郊外の工房で行っています
(右) 仙台中心部にあるショールーム

転機が訪れたのは、2011
年の東日本大震災。社屋は無
事だったものの、3ヵ月ほど営
業できない状態が続きました。
商品が売れない中で、玉虫塗の
価値をあらためて見直した結
果、「TOUCH CLASSIC」とい
う新ブランドの立ち上げにつな
がったといいます。
仙台ゆかりのデザイナーナ
ちとコラボした製品は、黒を基
調としたクールなフォルム。ポ
ウルもグラスも軽やかで持ちや
すく、日々の生活が楽しくなり
そうです。



進駐軍でも玉虫塗は知られ
た存在で、マッカーサー元帥
夫人も購入に訪れたそう

イルミ輝く仙台と
静かな冬の松島へ

東北最大の都市、仙台。伊達
政宗が築いた仙台城(青葉城)
を中心に発展してきました。町
歩きも楽しく、今年も、仙台中
心部・定禅寺通では「SENDAI
光のページェント」が開催され
ます(12月9日〜31日)。市内
には作並温泉や秋保温泉といっ
た温泉地もあり、のんびり過ご
せます。

ぜひ足をのばしてみたいの
が、日本三景のひとつ、松島。昨

年全線復旧したJR仙石線で約40
分、松島海岸駅を降りると、目
の前にリアス式海岸と島々の織
りなす風景が現れます。
静寂に包まれた冬場は、水
墨画のような松林に朱塗りの
橋が映えます。しかも今は海の
幸の中でも松島湾の牡蠣が旬。
牡蠣小屋などで焼き牡蠣をぜ
ひ味わってみて。

震災からもうすぐ丸6年。多
くの試練を乗り越え、たくまし
く復興へと進んできた街は、旅
人にも前向きな勇気を与えてく
れることでしょう。



(右上) 仙台城跡の伊達政宗騎馬像
(左上) ケヤキ並木を彩る「SENDAI
光のページェント」。仙台の冬の風物
詩として親しまれています
(右下) ぶつくりとした牡蠣。焼き牡蠣
はアツアツ、うまみたっぷり
(左下) 松島という地名のルーツに
なったという雄島。手前の渡月橋は震
災後再建されました



取材は10月に行いました。ランチは、さらに寄り道
して塩竈へ。寿司屋激戦区の港町です。JR本塩
釜駅近くの「鮎しらはた」は、地元のネタが豊富
で、特に三陸産のマグロの握りが美味でした。塩
竈は日本有数の生マグロの水揚げ地だそうです。

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。観光および交通関係の
書籍や雑誌、Webサイトの執筆や編集
を手がけ、国内や海外を飛び回る日々。

1日1回
気血
ストレッチ

冷えは体の大敵だから...

お悩み
08

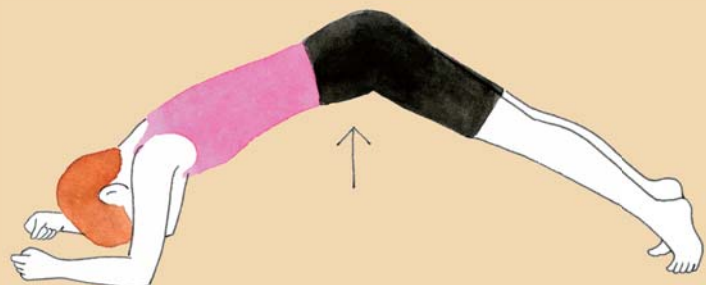
おなか

何かと忙しく、冷えや体の不調を感じにくくなるこの時期。メンテナンスを怠ると膀胱炎、腎盂炎、風邪などの症状が。このストレッチは腹筋、背筋を同時に強くするので、これだけで強力なトレーニングになります。忙しい今こそ、寒さに負けないからだに変えましょう。



筋トレ体操
 ひじ立て腹筋で
 腹直筋を鍛える

1 床にうつぶせに寝る。おなかを床につけたまま上体を起こし、両腕のひじから先を床につけて体を支える。両手は軽くこぶしを握る。



2 息を吐きながら、おへそをのぞきこむように顔を両腕の間に入れ、おへそを引っこめながら腰を真上に持ち上げる。おなかを床に下ろし①の姿勢に。①～②を最大20回を目標に行なう。

目標 **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-kinseiin.net

サルバポイントで当たる! もらえる!

応募締切: 2017年1月31日(火)

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「抽選でプレゼントコース」または「かならずプレゼントコース」にご応募いただけます。日頃のご愛顧に感謝する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

白十字NEWS



今月のつれづれ 78

群馬工場品質管理課 内田 将史

六連星(スバル)のお膝下

弊社の生産拠点である群馬県は自動車メーカー富士重工(スバル)のお膝下でもあります。日本車唯一の水平対向エンジンとアイサイトをはじめとした安全性能がウリです。勿論私もスバル車愛用、次期愛車もスバル車です。次の愛車にスバル車を選択してみてはいかがでしょうか? お奨めです。



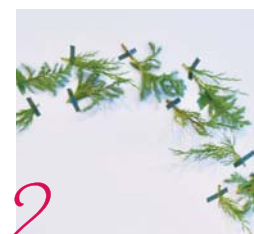
日々を彩る
植物
 たち
8

[壁に貼って飾る クリスマスリース]

材料があればとっても簡単!
 お家の壁にモミや赤い実を貼るだけでクリスマスリースが飾れます。
 お子さんと画用紙に貼って作っても楽しいですよ。



1 材料を細かく切る。長く飾りたいときは、ドライフラワーになりやすい材料で作る。



2 モミや薬物で大枠の丸を作る。テープはマスキングテープがオススメ。色は緑や赤が良い。



3 赤い実をモミの間に入れていく。赤い実を多めに入れると明るく華やかなリースに仕上がる。

彩りのポイント



木の板や画用紙に貼るといろんな場所に飾れて便利です。カードに貼ってプレゼントするのも良いですね。



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。

ステキな夢を...



朝まで1枚のすりパッド

サルバのパッドが快眠をサポート

夜用

5
回分



夜用スーパー

7
回分



強力吸収

12
回分



不快感を軽減

尿が肌に触れにくい地下水路機能。

肌に優しい

素肌と同じ弱酸性素材。

かんたんパッド交換

素早く確実にあてられるカンタン装着つまみ。