

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2020年

3-4月号

No.318

制作:白十字(株)ホットライン編集室

レトロカフェめぐり

【北海道函館市】

ようこそ!旬キッチンへ

春の食材 **大根** **あさり** **豆腐**

プロの時短家事

「勝手に片づく収納術」

hotline news

「サルバ紙パンツ用やわ楽パッド」



クリームソーダを注文すると、上に名物の「モカソフト」が乗って運ばれてきます。シャリシャリした舌触りと、ビターなコーヒー風味が特徴。甘さ控えめで後味はスッキリ。



食事やデザートメニューも豊富。純喫茶王道のナポリタンは、中太麺にケチャップソースがよく絡んで絶品です。食後は贅沢にチョコレートパフェで締めるのもオススメ。



**温泉街の外れにある
ハイカラな外観の喫茶店**

心地よい揺れを感じながら、函館の街を走る路面電車に乗り、終点「湯の川」停留場で下車します。昭和の時代で時が止まったかのような街には、人影はまばら。ここは歴史ある温泉郷で旅館も多く、ゆっくり滞在するのも良さそうなところ。停留場から10分ほど歩くと、黄色いタイルが目を引く「コーヒールームきくち」に到着。

朝9時半のカウンターには、コーヒートを片手に新聞を読む老紳士の姿が。奥のテーブル席には、ご婦人たちが談笑している様子。この光景は、昔から変わることなく繰り返されているでしょう。

静かな朝が過ぎると、お店の外には名物のモカソフト目当ての観光客の行列ができ、店内にもぎわい始まります。次々に訪れ、入れ替わるお客を眺めながら、昭和の間を味わうのも面白いものです。

ここもおすすめ！



「函館山」は外せない観光スポット。展望台からは、函館の街並みの先に、青森県・下北半島まで見えることも。日没直前のマジックアワーが特に魅力的。

美瑛にある「青い池」。絵の具を混ぜたような青色の池と、カラマツの枯れ木のコントラストが美しい。わざわざ訪れたい神秘的な場所。



**立ち寄り
スポット
ガイド**



**函館を代表する1981年創業の純喫茶
全国的に話題の「モカソフト」を求めて**

全国のレトロを巡る旅人、ヒロタケンジさんが今回紹介してくれるのが、北海道三大温泉郷「湯の川温泉」近くにある「コーヒールームきくち」。北海道のローカル番組で取り上げられたことから、地元の方だけでなく、観光客も多く訪れる人気のお店です。



100年以上の歴史がある路面電車「函館市電」は、主要な観光スポットを巡ります。洋館が建ち並ぶ函館と、レトロな路面電車が走る組み合わせに、大正ロマンが漂います。



**コーヒールームきくち
～ 北海道函館市 ～**

住所 北海道函館市湯川町3-13-19
営業時間 〈喫茶店〉9:30～18:30 (L.O18:00)
〈ソフトクリームテイクアウト〉
[4月～9月] 9:30～21:00 (※水・木 9:30～18:30) [10月～3月] 9:30～18:30
年中無休 ※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。
定休日 0138-59-3495
TEL



黄色く光るタイルが貼られた外観は、創業者であるご主人がデザインしたもの。当時は、田んぼの中にボツンとこのお店だけがあったそう。



ヒロタケンジさん
東京都出身・千葉県房総半島在住。世界放浪2年・31カ国の旅を終え、車中泊で日本を放浪。古い街並みや昭和レトロを巡り、大自然や癒しを求めて、また旅に出る。

あさりと三つ葉のラーメン

443 kcal



材料・2人分

あさり(殻つき・砂抜きする) …14個
酒…60ml
塩ラーメン(袋麺) …2袋
レモン(薄切り) …1個
三つ葉(3cm幅に切る) …2わ
粗びき黒こしょう…少々

作り方

- 鍋にあさり、酒を入れてふたをし、中火にかける。あさりの口が開いたらあさりを取り出す。
- ①の鍋に麺の袋の表示通りの水を入れ、沸騰したら麺を加えてゆでる。
- ゆで時間の残り1分前にあさりを戻し入れ、袋麺のスープの素、レモン、三つ葉を加える。
- 器に盛り、黒こしょうをふる。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 2

ようこそ!

人気の料理研究家・寺田真二郎さんが、旬の食材を使った、簡単&美味しいレシピをご紹介します！
点線でカットすると、レシピカードとして保存できます。



Profile

寺田真二郎さん

料理研究家。時短テクを使ったレシピが好評。出演番組にNHK『ニュースシブ5時』他。著書に『男を満たす最強の手料理』(文響社¥1,298)。オフィシャルサイト

<http://shinjiroterada.jp>

今号の旬素材はコチラ!

旬食材

大根



「ジアスターゼ」というでんぷん分解酵素を豊富に含む大根。消化を助ける働きや、胸焼け、二日酔いを緩和させる効果があります。

旬食材

あさり



高たんぱく、低脂肪のあさり。鉄分などのミネラルのほか、貧血に効くビタミンB12を豊富に含んでいます。

旬食材

豆腐



昔は豆腐にも旬があったそう。秋冬に収穫された大豆を貯蔵し、余分な水分が飛んだ今の時期の大豆が食べ頃!

かき玉たらこ豆腐

109 kcal

材料・2人分

豆腐(絹) …1/2丁(2等分)
水…200ml
だしの素(顆粒) …小さじ1
たらこ(ほぐす) …20g
しょうゆ…少々
水溶性片栗粉(片栗粉、水…各小さじ1)
塩…少々
卵…1個
三つ葉…適量

作り方

- 小鍋に水、だしの素を入れて沸騰させ、豆腐を入れて弱火で3分ほどゆでて豆腐だけ器に盛る。
- ①の鍋のだし汁を弱火で熱し、たらこを加えて水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 卵を溶いて②に回し入れ、少し火を強める。そのまま動かさずに、卵が固まりはじめたら底から大きくかき混ぜ、しょうゆ、塩で味をととのえる。①の豆腐にかけ、三つ葉を添える。



大根と鶏ひき肉のクリームグラタン

468 kcal

材料・2人分

大根(皮をむき、2cm幅に切る) …10cm(300g)
鶏ひき肉…120g
玉ねぎ(みじん切り) …1/2個
オリーブ油…小さじ2
牛乳…300ml
薄力粉…大きじ3
バター…10g
塩、黒こしょう…各少々
みそ…小さじ1 1/2
ピザ用チーズ、パセリ(刻む) …各適量

作り方

- 大根はビニール袋に入れ、麵棒や瓶の底で叩いてヒビを入れて小さ目の一口大に割る。塩少々(分量外)をふり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ポウルに薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加え泡立て器で溶く。
- 鍋にオリーブ油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを中火で炒め、①、②、みそを加え、しっかりとろみがつくまで混ぜる。
- バター、塩、こしょうを加え、グラタン皿に盛る。チーズをかけ、トースターで焼き目をつけ、パセリをふる。

Point



ホワイトソースにみそで香りづけ

ホワイトソースにみそを少し入れることで、味にまとまりが生まれます。ほっとする和の風味に仕上がります、ごはんにもぴったり。



サルバ紙パンツ用やわ楽パッド



新発売!!

男女共用

2回吸収/サイズ:15cm×46cm
4回吸収/サイズ:20cm×52cm

サルバやわ楽パンツ

男女共用



セット使いがオススメ!

「サルバ紙パンツ用やわ楽パッド」誕生!

白十字の売れ筋商品「やわ楽パンツ」にぴったりおさまる、専用の尿モレパッドが新登場。開発担当者が自信を持ってアピールする「楽」ポイントに迫ります!

モレないから楽

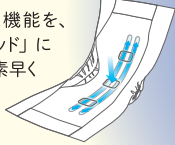
安心のハイフィットギャザー

サイドにあるギャザー部分の高さにご注目!このハイフィットギャザーが排尿後、そけい部とパッドのすき間をなくして横モレを防ぎます。



スピード吸収の地下水路機能

業務用の製品で好評だった機能を、「サルバ紙パンツ用やわ楽パッド」に合わせて改良しました。尿を素早く引き込み、横モレを防ぎます。



あてるのが楽

自分でつけられるぴったりフィットテープ

つけやすく、何度でもつけ直しができるズレ止めを前後2カ所に設置。剥離紙をはがす手間がかからないうえ、ぴったりフィットして、動いてもズレません。



お肌ケアを考えたpHコントロールバルブ
弱酸性のpHコントロールバルブを採用することで抗菌・消臭効果を発揮します。

※抗菌=JHPIAが定める抗菌自主基準に基づく
消臭=アンモニアに対して

つけごこちが楽

からだの曲線にフィットするカーブ形状

そけい部にゆったりフィットする形は、開発を担当した女性ならではの視点で生みだされた「絶妙な張力」によるもの!



開発メンバーのこだわり



白十字株式会社
商品開発本部
マーケティング部
久保田真輔さん

「紙パンツ用のパッド」は、市場として伸びていますが、紙パンツとパッドが合っていないまま使っている方が多く「セットで使えるものを」と開発したのがこちらの商品です。介護する方、される方の苦勞や負担を少しでも減らし、気持ちも「楽」になってほしい。そのための機能を随所に盛り込みました。

プロの時短家事

勝手に片づく収納術

時短でスッキリ片づく「収納の黄金ルール」をご紹介します!心地よく過ごせる「散らからない家」を目指しましょう。

監修 伊藤茉莉子さん
工藤絵美子さん
三木嘉子さん

日本大学生産工学部建築工学科居住空間デザインコース卒業。設計者としての専門知識を持ちながら、家庭の主婦としての目標を生かした共著『設計者主婦が教える片づく収納アイデア』(エクスナレッジ ¥1,760)が好評発売中。

片づけ3カ条

- 動線上に収納する
- 「後でやる」をやめる
- 家族と共有して習慣化する



1 棚の奥行き・高さで収納方法を変える

奥行きが深いときはカゴを活用

棚の奥行きや高さによって、そのまま収納すると使いにくい場所も。奥行きが深いと奥のものが取り出しにくいので、奥行きのあるカゴなどで引き出せるようにすればスムーズ。



高さが余るときはコの字ラックを活用

高さが余ってしまう場合は、コの字ラックなどで段を増やして。すると、その都度上のものをどけず下のものを出し入れできます。重ねるのは同じ種類のものだけに。



2 Tシャツや靴下は畳まずハンガー収納

Tシャツや靴下などは、畳む手間を省き、洗濯して干したハンガーごとかけて収納。ハンガーは統一させて省スペース化。横に一つずつのハンガーもおすすめ。



3 深い引き出しはショップ袋で仕切る

引き出しの中は、上から見てひと目で見えているのがわかるよう収納。衣類やタオルなどは高さに合わせて畳み、くずれないようにショップ袋などで仕切って。紙袋を好きな高さに調整し、口を内側に折り込むだけでOK。



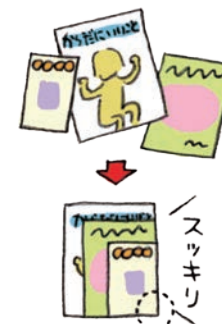
4 書類は期限ごとに分けてケースへ

書類は、期限ごとに分けて書類ケースへ。1週間以内に処理するもの、1カ月以内に処理するもの、半年ほど保管するものに分ければ散らからず、処理も忘れません。



5 重ねた本は角を揃えるだけでスッキリ!

机の上に置いた書類や本などは、重ねて角を揃えるだけで、散らかって見えないから不思議。テーブルの上のリモコンなども、放り出したままにせず、すぐ並べるだけで、片づいて見えます。



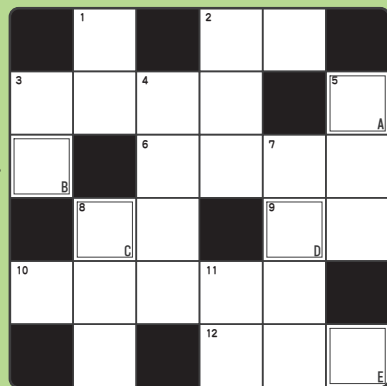
気軽に楽しもう!

Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

タテのカギとヨコのカギをヒントに、マス目の数にぴったり合う文字を入れてパズルを完成させてください。A-Eの文字をひらいてできる言葉はなんでしょう?(ヒント:春が旬の果物です)

答えは次号で!



- タテのカギ
- 蹴ったり叩いたりして遊ぶ丸い玩具。
 - 服や製品の宣伝のためにポーズを取る美男美女。
 - 両親のこと。パパとママ。
 - 持ち手を握って動かす家電製品。主に掃除機で活躍。
 - 有名な人がよく求められる。
 - 風車で有名なヨーロッパの国。
 - 地球を取り巻いている透明な気体。他に「○○○」なんて言い方も。奈良で思い浮かぶ有名な動物。
 - せんべいが好き。



ヨコのカギ

- 家の出入り口の近くにある建造物。たいがい扉で開け閉めする。
- 女性用の袖の長い晴れやかな和服。結婚式や成人式で見かけることが多い。
- 適度な水分を保っている状態。肌に使うとほめ言葉。
- 当たると現金や景品がもらえます。
- 人気のある観賞用の花。熱帯に多く見られる。
- 物事に興味を持って探求しようとする気持ち。若さの秘訣かも。
- 花を育てている場所。



医療機関で使用されている消毒剤と同濃度のアルコールタオル。

その名も、「**ショードックスーパー**」。

感染対策としての用途を考え、多くの医療機関にご満足頂ける品質を追求しました。



ボトル 100枚入



詰替 100枚入



ケース付 250枚入



詰替 250枚入

病院・施設で便利な大入数

消毒用アルコールタオル **ショードックスーパー**

商品紹介は
こちらから



指定医薬部外品 外皮消毒剤 販売名:ショードックS 承認番号:21800DZZ10025000