

レトロカフェめぐり

【栃木県日光市】

ようこそ!旬キッチンへ
春の食材

かぶ

キャベツ

いちご

Let's enjoy exercise

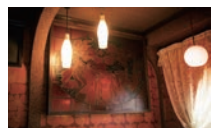
「90秒腕ぐるぐる回し」

hotline news

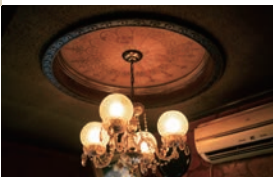
「FCステラーゼ不織布タイプ」

「FC伸縮ワンタッチパッド」新発売!





照明が吊るされた丸い掘り天井は、丸く縁取られ、花柄のモチーフが描かれています。繊細で美しい装飾品の数々が店内に気品を漂わせているようです。



マスターに「おすすめは？」と聞くと「全部だね」とのこと。「じゃあ人気のメニューは？」と聞くと「シーフードカレー」との答えが。注文してみると、具沢山でとてもおいしかったです。



**風格ある建物の中に広がる
半端ないタイムスリップ感！**

「いい湯で仕事の疲れをいやしたいなあ」と、鬼怒川温泉近くを車を走らせていると、駅前通りに洗った喫茶店「マロニエ」を見つけました。扉を開けると、店内は広々としていて、内装は驚くほど豪華！赤を基調としたじゅうたんや、ベロア調のソファ。エレガントなシャンデリア。窓辺にかかるレースのカーテン。そのどれもが、現代のカフェでは見かけないデザインです。一瞬にして、昭和レトロな世界観に没入しました。マスターに聞くと、電気関係や土木関係の仕事をを経て、1970年にこのお店を開店。鬼怒川温泉が観光客でにぎわっていた時代は、大型バスの乗客が多く来店したそうですが、今は、地元の人々の憩いの場になっているようです。街も人生と同じように、変化していくものなのかもしれません。今しかない鬼怒川を体感しに行ってみてはいかがでしょうか。

ここもおすすめ！



ユネスコ世界遺産に登録されている「日光東照宮」。石鳥居(いしどり)の脇にある五重塔や、「見ざる言わざる聞かざる」の三猿の彫刻がみどころ。



宇都宮市大谷町付近で採掘される「大谷石(おおやいし)」の資料館。地下採掘場の跡地は、深さ30mもある巨大な空間で、夏でも涼しさを通り越して寒さを感じるほど。



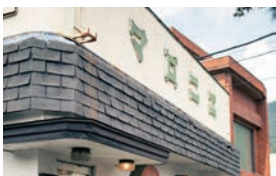
立ち寄り
スポット
ガイド

鬼怒川の温泉街で、移りゆく景色を 静かに見守り続ける「マロニエ」

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、栃木県日光市にある「マロニエ」。まるで映画のセットのような、大人レトロな雰囲気魅了されるお店です。



東武鉄道「鬼怒川温泉」駅から徒歩2分、大きな通り沿いにある「マロニエ」。1970年の創業当時、周辺は一面の野原だったそう。



「マロニエ」
～ 栃木県日光市 ～

住所 栃木県日光市鬼怒川温泉 大原1407-2
TEL 0288-77-0494
営業時間 8:30～16:00
定休日 水曜日

店名の由来をたずねると、「栃木だよ」とマスター。「セイヨウトチノキ」のフランス語が「マロニエ」!



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。

キャベツとツナのミルクみそスープ

221 kcal



材料・2人分

- 牛乳…200ml
- ツナ缶…1/2缶(70g)
- 長ねぎ(斜め薄切り)…1/2本
- A キャベツ(3cm角に切る)…1枚
- とうもろこし(缶詰)…大さじ4
- 水…200ml
- みそ…小さじ4

作り方

- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰させる。
- 火を弱め、牛乳を加えてみそを溶き、温まったら器に盛る。

Point

ツナ缶でだし汁いらず
スープにツナ缶を加えると、顆粒コンソメなどを入れなくてもおいしですが出ます。常備してサラダ以外にも活用しましょう。



寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 8

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』(文芸社¥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

かぶ



季節によって、皮や実の状態が変わるかぶ。春のかぶは、皮が薄く、実もやわらかくジューシー。皮つきでどうぞ。

旬食材

キャベツ



胃薬の名前にも使用されるように、胃や十二指腸の粘膜を保護するビタミンUが豊富。春のキャベツは食感もやわらか。

旬食材

いちご



クリスマスシーズンに見かけるいちごですが、旬は春。果汁をたくわえた、この時期ならではのいちごをどうぞ。

いちごのヨーグルトティラミス風

177 kcal

材料・2個分

- プレーンヨーグルト(無糖)…200g
- 砂糖…大さじ2
- いちご(薄切り)…4個
- ココアパウダー…適量
- インスタントコーヒー(水に溶けるタイプ)…小さじ1/2
- 水…大さじ2
- ビスケット…4枚

Point



コーヒー液にビスケットを!
コーヒー液にビスケットをひたすと、手軽にティラミスの土台ができます。ビスケットのかわりにカステラなどを使ってもOK。

作り方

- カップにインスタントコーヒー小さじ1/4と水大さじ1を入れ、よく溶かしたらビスケット2枚を重ねて入れ、ふやかす。
- ボウルにヨーグルトと砂糖を入れて混ぜ合わせ、カップに1/4量入れたら、いちごを半量のせ、その上に1/4量かける。
- 茶こしでココアパウダーをふりかける。もう1つ、同じように作る。



おろしかぶ豚うどん

432 kcal

材料・2人分

- うどん(冷凍)…2玉
- かぶ…140g
- かぶの茎(3cm長さに切る)…適量
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用・5cm幅に切る)…100g
- 酒…小さじ1/塩…少々/片栗粉…小さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮)…100ml/水…600ml
- しょうゆ、ゆずこしょう…各少々

作り方

- かぶを皮ごとすりおろす。
- 豚肉に塩、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- 鍋に水、めんつゆを入れ、沸騰したら、うどんを入れる。ほぐれてきたら②を加え、色が変わったら、①を加える。
- アクを除き、しょうゆ、ゆずこしょうで味をととのえ、かぶの茎を加えて温めてから器に盛る。

Point



かぶをおろしてやさしい口当たり

かぶを皮ごとすりおろして汁物に加えると、香りが増し、とろっとやさしい口当たり。消化もよくなります。



この春 FAMILY CAREブランドから新発売!!

「ステラーゼ不織布タイプ」 & 「伸縮ワンタッチパッド」

医療用不織布ガーゼ



100%コットン素材の医療用不織布ガーゼ

- やさしい肌ざわり, 100%コットン不織布, 通常より毛羽立ちが少なく吸水性も高い, 医療用品質

- 1枚ずつの個包装だから、持ち運びに便利, 滅菌済の一般医療機器だから、清潔で傷口にも安心

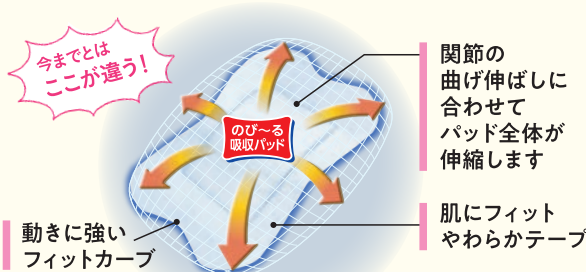
開発メンバーのこだわり

白十字株式会社 開発部 萩原 健太

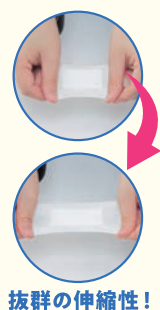
やさしい肌ざわりの不織布のガーゼです。100%コットンの天然素材を使い、安全性にこだわって開発しました。血液等の吸収や、傷口の処置に安心してお使いください。

滅菌済 一般医療機器 医療用不織布 販売名:白十字NWガーゼ 滅菌済 届出番号:13B2X00023000171

曲げ伸ばしがラク! 動きに強い



関節の曲げ伸ばしに合わせてパッド全体が伸縮します, 肌にフィットやわらかテープ



抜群の伸縮性!

開発メンバーのこだわり

白十字株式会社 開発部 小池 一誓

子供たちも使いやすいように、やわらかくて、ストレスなく関節の曲げ伸ばしができるように...そんな思いを込めて開発しました。ぜひ子供たちに使ってもらいたいです。

滅菌済 一般医療機器 救急絆創膏 販売名:FC伸縮ワンタッチパッド 届出番号:13B2X00023000165

Let's enjoy exercise

あらゆる不調とサヨナラ!

「90秒腕ぐるぐる回し」で首・肩コリを解消!

首や肩のコリによって起こるのは、痛みやだるさだけではありません。放置しておくと、頭痛や便秘、不眠など、あらゆる不調の元凶になることも! 改善するには、コリの元を作らない、刺激しないことが大切です。首・肩の筋肉が効率よくほぐれる「腕ぐるぐる回し」を、ぜひ毎日の習慣に。



首・肩コリが原因の体調不良

- パターン1: 首・肩まわりが痛む、だるい, 首・肩の筋肉にある「コリの元」周辺に不調を感じる。多くの人が「首・肩コリ」と思っているのがコレ。
パターン2: 肩・首以外のところに出る不調, 首・肩にあるコリの元が自律神経を刺激してバランスを崩すことで、全身に様々な不調があらわれる。
パターン3: 自覚のない不調, 何かに集中しているか脳が不調を認識できず、知らぬ間に深刻化する。不調を感じなくても腕回しを!

腕ぐるぐる回しでスッキリ!

やり方 腕をぐるぐる回すだけ! 「後ろ回し」と「前回し」をワンセットで、起床後や寝る前、パソコン作業の後に、無理のない範囲で行って下さい。

後ろ回し 20回(約20秒)

立って、片腕をまっすぐ上に上げ、手のひらを外側へ向けて腕をピンと伸ばす。腕が体の外側へ倒れないよう気を付けながら、後ろにぐるぐると20回転。真下にしたときに手のひらを内側に向けてとスムーズ。反対の腕も同様に。

前回し 20回(約20秒)

後ろ回しとの違いは、スタート時に手のひらを内側へ向けること。後ろ回しと同様に前側にぐるぐると20回転。反対の腕も同様に。

ペットボトルで効果アップ!

ペットボトル(500ml)を持って行くと、筋肉のストレッチ効果が高まります。

Check!

四十肩・五十肩なら横向きで

立って腕を回すのがツライ場合は、横向きに寝て行くと、痛みを感じにくい。



これはNG!

首や肩の筋肉をグリグリもむ

首や肩が痛くてだるいと、つい強くもんでしまいたくなるもの。でも、筋肉はむやみに強く押されると、無意識に抵抗するため、筋肉痛(いわゆる「もみ返し」)に。

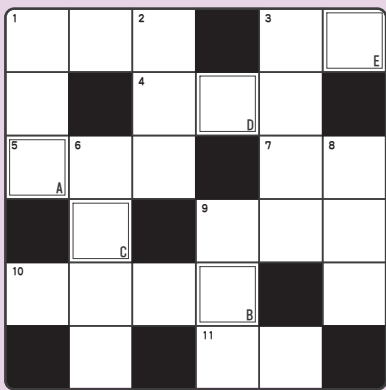


気軽に楽しもう!

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の文字をひろってできる言葉はなんでしょう?(ヒント:春先によく見る甘い食べ物です)



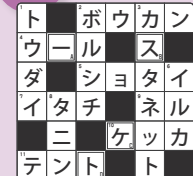
ヨコのカギ

- 1 ドーナツ型をした、水に浮かぶための道具。
3 不動産会社が扱い、高値で売ると〇〇成金になる。
4 日本で古くから続く家のマーク。武家や家が重んじた。
5 虫歯などで削った歯の代わりに用いる被せ物。クラウンともいう。
7 掃除、洗濯、料理など日頃家庭で行っている事柄。
9 「行列の〇〇」とか、モノや列の最後を意味する言葉。
10 テストや検査などに受かること。
11 愛を意味する英語。

Present!

クイズの答えと、簡単なアンケートで、プレゼントをGET! 応募はこちらから!

前号の答え スケート



答えは次号で!



日本製

業務用

ジアワイパー0.1

次亜塩素酸ナトリウム0.1%の環境清拭用ワイパー

70枚入

次亜塩素酸
ナトリウム0.1%
調製済



薬剤ボトル



不織布ボトル



調製済薬剤を注ぐだけ

パッケージの中に
2つのボトルが
入っています



キャップリニューアル!



取出し口が糊に広くなり広げやすい
状態でタオルが取り出せます

成分: 次亜塩素酸ナトリウム、水酸化ナトリウム、その他添加剤(界面活性剤等)

用途

- 人の手が触れやすい高頻度接触面の除菌
テーブルやドアノブ・ベッドサイドの除菌
- 汚染された環境表面の清拭
トイレなど汚物が付着した箇所など

ポイント 1 薬剤は調製済です。

商品情報はこちら



ポイント 2 薬剤を注ぐだけで、すぐに使えます。

ポイント 3 薬剤含浸後4週間は有効塩素濃度1000ppm以上を維持できます。*

薬剤を含浸した日から2週間を目安にお使いください。使用期限は製造より2年です。*当社実験室内での試験結果によります。(室温)