

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2021年

9-10月号

No.327

制作:白十字(株)ホットライン編集部

レトロカフェめぐり

【神奈川県横須賀市】

ようこそ!旬キッチンへ

秋の食材

れんこん

モロヘイヤ

いちじく

プロの時短家事

プロが教える時短家事

hotline news

「ひび・あかぎれにストップバン」





パフェでも知られるお店。チョコレートパフェはアイスとチョコレートソース、クリームが幾重にも重なる、至福の味。



季節やその日によって種類が変わるシフォンケーキはしっとリフワフワ。



コーヒーはサイフォン式。抽出時のポコポコという音を楽しめる。



鉄板焼きのカレースパゲティは、モチモチの太麺にカレーの香ばしさがクセになる。



海風も感じられる
解放的な純喫茶

異国の雰囲気漂う横須賀。静かな住宅街に白い建物の扉を押すと、吹き抜けと天井のシーリングファンライトが目に入ります。1階以外に中2階と2階にもテーブルがあり、多くのお客さんがいました。

創業44年のリバーストーンが愛される理由は、豊富なメニューとボリューム満点、かつおいしい食事たち。懐かしの鉄板ナポリタンが有名なのですが、このお店でしか食べる事ができないカレースパゲティを選んだところ、これが大正解。

マスターに話を聞くと、商売をはじめたくて24歳からこのお店を始めたとのこと。不況の中でも経営が悪くなることはなかったと、これもまた人気商品のフルーツパフェを作りながら、気さくに答えてくれました。

次は窓際の席で、鉄板ナポリタンとフルーツパフェを食べようと心に誓い、お店をあとにしました。

ここもおすすめ！



アメリカ海軍施設がある横須賀本港と、海上自衛隊の司令部がある長浦港がある横須賀。軍港を船で巡るツアー「YOKOSUKA軍港めぐり」も人気。



横浜赤レンガ倉庫は、明治から大正時代に建てられた歴史的建造物を、当時の面影を残したまま利用した文化・商業施設。最先端の店舗が並ぶ。

大きな窓と吹き抜け、ロフト風の2階席が圧巻 ハイセンスな純喫茶「リバーストーン」

全国のレトロな場所を巡る旅人、ヒロタケンジさんが今回紹介してくれるのは、神奈川県横須賀市にある「リバーストーン」です。大きく縁取られた窓辺の1階席や、隠れ家的な2階席。光あふれる中2階席など、広々とした店内は、心ゆくまで過ごす事ができます。



1階の奥、階段を上がるとロフト風の中2階になっており、採光の美しい席がある。半個室のようで、ゆったり外を眺めながら団樂できるスペースになっている。



「リバーストーン」
～ 神奈川県横須賀市 ～

住所 神奈川県横須賀市馬堀町4-1-20
営業時間 10:00～21:30 (L.O.21:00)
定休日 火曜日
TEL 046-841-4044
※営業時間・定休日は変更となる場合がありますので、ご来店前に店舗にご確認ください。



店名「リバーストーン」の名前はマスターの苗字から。創業当時に、友人がつけてくれた名前だそう。

vol. 11
レトロカフェ
愛好家
ヒロタケンジ
が行く!



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な場所を巡り、大自然や癒しを求め、旅に出る。

※写真撮影時と現在の内装・外装は変わっている場合があります。

モロヘイヤの白あえ

91 kcal



材料・4人分

モロヘイヤ…1束
豆腐(木綿)…½丁(100g)
油揚げ…1枚
削り節…6g
しょうゆ…小さじ1

A
白すりごま…小さじ4
しょうゆ…小さじ1
砂糖…大さじ1
塩…小さじ½

作り方

- ① 鍋に豆腐を入れて、ひたひたに水を注ぎ、中火にかける。沸騰したらお玉でざるにあげて冷まし、水気をペーパーでふく。湯は残しておく。
- ② ①の湯で油揚げをさっと湯通ししてザルにあげる。冷めたら水気を絞り、細切りにする。
- ③ 残りの①の湯でモロヘイヤをサッとゆでて氷水で冷まし、水気を絞り3cm幅に切る。
- ④ ボウルに②、③を入れ、削り節、しょうゆを加えて和える。
- ④ 別のボウルに①、Aを入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、④を加えて和える。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 11

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

れんこん



腸内環境を整える食物繊維や健胃成分を多く含む。またビタミンCはでんぷん質に包まれているため熱に強く、壊れにくいのが特徴。

旬食材

モロヘイヤ



「王様の野菜」というアラビア語が語源のモロヘイヤ。青菜には珍しいネバネバ成分を含み、疲労回復を助ける効果が。抗酸化作用もトップクラス。

旬食材

いちじく



古くは「不老長寿の果物」と言われた果物。ペクチンを多く含み、腸の活動を活発にする働きがある。たんぱく質分解酵素「フィシン」を含むため、食後に食べると消化を助ける効果が。

いちじくとほうじ茶のゼリー

111 kcal



材料・作りやすい分量

いちじく(皮をむいてくし形切り)…1個
ほうじ茶(茶葉)…大さじ2
熱湯…300ml
黒砂糖(粉末)…大さじ3
粉ゼラチン…5g
ゆであずき(缶)…適量
練乳…適量

作り方

- ① 耐熱容器にほうじ茶を入れて熱湯を注ぎ、3分ほどおいたら茶こしでこす。黒砂糖を入れ、よく溶かす。
- ② ボウルにゼラチン、熱湯大さじ2(分量外)を入れて溶かす。①に加え混ぜたら粗熱を取り、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 食べる前に②にいちじく、ゆであずき、練乳をトッピングする。お好みでミントを添える。

桜えびとれんこんのしそバタースパゲティ

482 kcal

材料・1人分

スパゲティ(乾麺)…80g
れんこん(皮をむき半月切り)…60g
オリーブオイル…小さじ2
にんにく(みじん切り)…1かけ
唐辛子(輪切り)…1つまみ
バター…5g
赤じそふりかけ(市販)…小さじ2
桜えび…大さじ2
塩、黒こしょう…各少々
パセリのみじん切り…少々

Point



スパゲティはフライパンでゆでる
パスタをゆでるなら、鍋よりフライパンがオススメ。少しの湯で済むのですぐ沸き、スパゲティの長さもぴったりです。

作り方

- ① フライパンに湯を沸かし、スパゲティを袋の表示どおりゆではじめる。
- ② 別のフライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、れんこんを入れて中火にかけ、れんこんがしんなりとするまで炒めたら、火をとめる。
- ③ ②にゆであがったスパゲティとゆで汁大さじ2、赤じそふりかけ、バター、桜えびを入れてあえる。塩、黒こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。



指にぴったりフィット！ 防水で安心！ 「ひび・あかぎれにストップバン」


年間を通して手指のトラブルで多いのが、ひび割れやあかぎれです。しかし、普通の絆創膏でははがれやすく、治りも遅くなりがち……。そんなときのお助けアイテムが新発売です！

10月に新登場
両サイドにミシン目加工



FCストップバン クロスケア
72×22mm 20枚入
滅菌済・一般医療機器
救急絆創膏
(届出番号)13B2X00023000177

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

手指の消毒が日常となり、ひび・あかぎれが起りやすくなっています。そんな手指をしっかり保護したい……。そんな思いから、FCストップバン クロスケアを開発しました。ミシン目を切つて「クロス貼り」することで、指先や指関節に合わせて貼り付けることができます。クロス貼りで指先・指関節にフィットさせて、傷を保護してください。

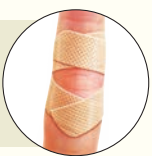
指先に！

内側へクロスに貼ることで、指先のカーブに合わせてしっかりフィット。



関節に！

外側へクロスに貼ることで、指の曲げ伸ばし時にもしっかりフィット。



【ひび・あかぎれケアに おすすめのポイント】

- 水に強く、ムレにくい
- 貼りやすく、はがれにくい
- 指の動きを妨げない
- パッドがなく、傷口を固定

目立たない透明色も人気！



FCストップバン レギュラー
19×60mm 20枚入
滅菌済・一般医療機器
救急絆創膏
(届出番号)13B2X00023000161

薄さ 0.007 mm



FCストップバン ピンポイント
15×25mm 30枚入
滅菌済・一般医療機器
救急絆創膏
(届出番号)13B2X00023000160

薄さ 0.05 mm

プロの時短家事

アイデア道具で掃除・洗濯が楽に♪ プロが教える時短家事

ポイントを押さえれば時短掃除でもキレイを保てます。簡単に“しっかり掃除した感”が出るアイデア道具とワザを、スポット別にご紹介します。

監修 高橋ゆきさん

家事研究家、家事大学学長。スペシャリストとして効率的な家事のノウハウを各種メディアで紹介。家事代行会社として有名なベアーズ取締役副社長。

時短掃除3カ条

- 視線のよくいく場所をまずキレイに
- 輝くべきところをきちんと光らせる
- 汚れはゆるめれば簡単に落ちる

キッチン

「マンゴーカットスポンジ」で細かいところもラクに落とす

ポリ袋に五徳と重曹水（ぬるま湯9：重曹1）を入れ、30～60分を目安につけ置きます。その後、中性洗剤をつけた「マンゴーカットスポンジ」で軽くこすり、水で流せば手間が省けます。



マンゴーカットスポンジ

柔らかい面にカッターで切り込みを入れたスポンジ。五徳や網などをこの切り込みで挟んで磨くと効率的

ガスレンジは「重曹石けん」でこすり洗い不要

重曹石けん

重曹とハンドソープを6：4の割合で混ぜたもの。油污れに強い重曹に界面活性剤を加えることで汚れ落ちがパワーアップ



油でベタベタのガス台はスポンジに「重曹石けん」をつけてこすると油污れがゆるみ、力を入れてなくてもツルッと落ちます。最後は入念に水拭きを。

浴室



「重曹+酢」で排水口はスッキリ

直接触りたくないお風呂の排水口は、パーツを外してから重曹を排水口周りに振り入れ、その上から酢をかけます。泡がなくなったらシャワーで洗い流して。

シュワシュワ重曹酢

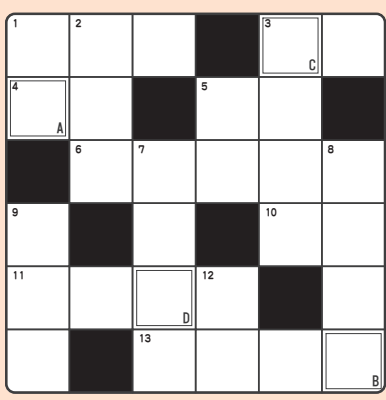
重曹と酢を混ぜると化学反応を起こしてシュワシュワした泡が出る。この泡がへばりついた汚れを浮かせて落とす

気軽に楽しもう！

Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

答えは次号で！



- ヨコのカギ
- 1 家に帰ること。
 - 3 カスが土俵で行う動作。○○をふむ。
 - 4 金属製の平たい打楽器。
 - 5 細長い食べ物。和洋中いずれもある。
 - 6 季節の変わり目に衣類を入れ替えること。
 - 10 貸した金銭に対して一定の割合で支払われる対価。
 - 11 何かを行おうとする時の精神力。気持ちの張り。
 - 13 職場で肩書きが自分より上の人。

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～Dの文字をひろってできる言葉は何でしょう？（ヒント：○○○○の秋。最近ではスマホも用いられます）

Present!

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



前号の答え サンドル



トイレ



便器の内側の汚れは「ペーパー湿布」で

ブラシが届きにくい便器の内側は、つけ置きで汚れをゆるめましょう。トイレトペーパーを便器の縁に敷きつめ、上からトイレ用洗剤を吹きかけます。10～15分放置後、流してブラシでこすれば効率よくキレイになります。

洗濯



アーチ状に吊るせば乾くスピードがアップ

ピンチハンガーは、両端に長い洗濯ものを、真ん中にいくにつれて短いものを吊るして。アーチ状の空間が風の通り道をつくるので、乾きやすくなります。

カルピ
やわ楽
 パンツ

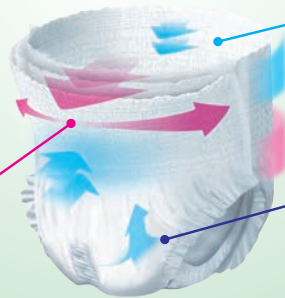


ゆったりフィット

座った時に気になるお腹の締め付け。
 「ゆったりフィット」でとってもらくに!

やわらか&らくらく、
 はじめてのはきごち
 交換もパッド装着もらくらく

紙パンツは、楽にはいていられることが大切。
 はきごちのよいものを選びましょう。
 パンツを全部脱がなくても交換できるよう、
 パッドも装着しやすく設計しています。



ぴったりフィット

パンツを支える腰や下腹部に
 「ぴったりフィット」するから、
 どんな姿勢や動きにもズレにくい!

フィットアップギャザー

吸収体が尿道口にしっかり密着。
 モレを防ぎます。

カルピ
やわ楽
 紙パンツ用パッド



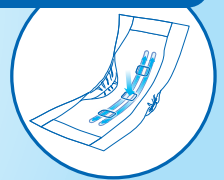
やわ楽パンツにぴったり
 収まる2つのパンツ用パッド

気になるモレ・ズレを防止。
 「やわ楽」だけの紙パンツとパッドの一体感を実現!

安心の
**ハイフィットギャザーが
 モレ防止**



吸収体内部で素早く吸収する
地下水路機能



何度でもつけ直しできる
 前後2ヶ所のズレ止め
ぴったりフィットテープ

からだの曲線にフィットする
ゆったりカーブ形状

2つ折だから片手でも開きやすく
装着・交換かんたん

**お肌ケアを考えた
 pHコントロールパルプ**
 弱酸性のpHコントロールパルプを採用
 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

「やわ楽パンツ+やわ楽パッド」一緒に使ってもっとらく楽!
 あわせて使えば、トリプルギャザーが働き、さらにモレない!ズレない!気にならない!
 新たな楽サポートをご提供いたします!



詳しくはこちら