

レトロカフェめぐり

【東京都葛飾区】

ようこそ!旬キッチンへ
秋の食材

さんま

さといも

柿

let's enjoy exercise

夕テヨコ10秒「肝臓伸ばしヨガ」

hotline news

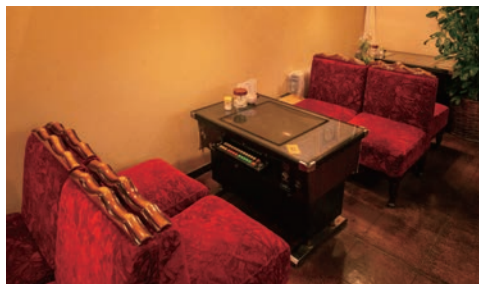
「サージカルマスク プレミアム」



食事の後は、甘いもので。定番のクリームソーダを注文。始めはアイスだけを味わい、その後ソーダを口に。



定番メニューのナポリタンは昭和レトロ感を凝縮した、ステンレス皿で提供。



店の奥の席にはテーブルでゲームが楽しめるゲーム筐体が残る。以前は麻雀やブロック崩しなどを楽しめたが、最近壊れてしまったそう。

さまざまな来客が集うクラシカルな下町のオアシス

東京の下町、立石は飲み屋が軒を連ねる「呑んべ横丁」が有名ですが、賑わっていたこの地域も、再開発により無くなってしまおうそう。「喫茶パール」は賑やかな駅周辺から数分歩いた住宅街にあります。奥行きのある店内には華やかな照明が輝き、ソファの赤と観葉植物の緑のコントラストが印象的でした。

創業48年。20年以上通われる常連のお客さんや、2010年頃からはお客さん。そして最近では、パソコンを広げてリモートワークをしに来るお客さんもいるそうです。

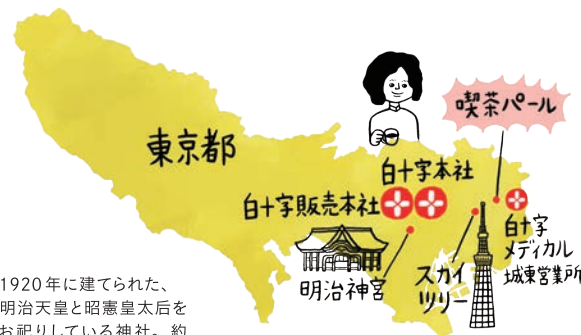
気づくと高層ビルが建ち、ガラリと街並みが変わりつつある東京の街において同じ場所でも在り続けることは、奇跡的なことのようにも思えます。月日が経っても、またナポリタンを味わえることを願って、お店を後にしました。



ここもおすすめ！



634mと世界一の高さを誇る自立式電波塔。展望台からは関東を一望でき、晴れた日には富士山も望める。ライトアップされたタワーの姿も必見。



1920年に建てられた、明治天皇と昭憲皇太后をお祀りしている神社。約10万本もの木々に囲まれた、人気のパワースポット。

© (公財)東京観光財団

創業48年。赤と緑のコントラストが印象的 気品の漂う「喫茶パール」

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は、窓から差し込む緑の光と、ベロア生地の真っ赤なソファが印象的な東京都葛飾区立石にある「喫茶パール」。48年間続く、下町の純喫茶をご紹介します。今回は最終回です。



お店の周辺は静かな住宅街にあり、一度建て替えをしている。感染症対策でテーブル席にはアクリル板が設置され、座席数も制限していた。



「喫茶パール」 ～ 東京都葛飾区 ～

住所 東京都葛飾区東立石3丁目23-1
営業時間 平日 8:00～16:00、
日曜 8:00～13:30
定休日 水曜、祝日
TEL 03-3262-0323



店名「パール」は先代マスターが京都で訪れたバーにちなんで名付けられた。

※営業時間・定休日は変更となる場合があるので、ご来店前に店舗にご確認ください。

※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。

vol. 12

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。

さといも団子の中華風スープ 168 kcal



材料・1人分

- さといも(冷凍)…4個
- 鶏ひき肉…50g
 長ねぎ(みじん切り)…5cm
 A しょうゆ…小さじ½
 酒…小さじ1
 片栗粉…小さじ½
- 水…300ml
 B 鶏がらスープの素、オイスターソース…各小さじ1
 ブロccoli(小房に分ける)…40g
 長ねぎ(斜め薄切り)…10cm

作り方

- 凍ったままのさといもを水でさっと濡らして耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、フォークの背でしっかりとつぶす。
- ①にAを混ぜ合わせ、一口大の団子にし、表面に片栗粉適量(分量外)をまぶす。
- 鍋にBを沸騰させたら②、ブロッコリー、長ねぎを入れ、3分ほど煮て器に盛る。

寺田真二郎さんの

ようこそ!

旬キッチンへ vol. 12

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総合『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>

今号の旬食材はコチラ!

旬食材

さんま



血液をサラサラにする効果のあるDHAやEPAが豊富。貧血予防になるビタミンB12、眼精疲労の解消に有効なビタミンAも含む。

旬食材

さといも



縄文時代に伝わったとされる野菜。イモ類の中で特にカロリーが低く、ヘルシー。カリウムが多く、余分なナトリウムの排出を促す。

旬食材

柿



むくみを改善するカリウムが豊富。アルコールを分解する酵素カタラーゼを含むため、二日酔いを改善させる働きもある。

柿ソースのレアチーズケーキ 241 kcal

材料・4人分

- クリームチーズ(常温に戻す)…140g
 ヨーグルト(無糖)…200g
 砂糖…40g
 レモン汁…小さじ2
 粉ゼラチン…4g
 種なし柿
 (熟して軟らかくなったもの)…1個
 レモン汁(ソース用)…小さじ2
 ビスケット…5枚
 溶かしバター…15g
 ミント(あれば)…適宜

Point

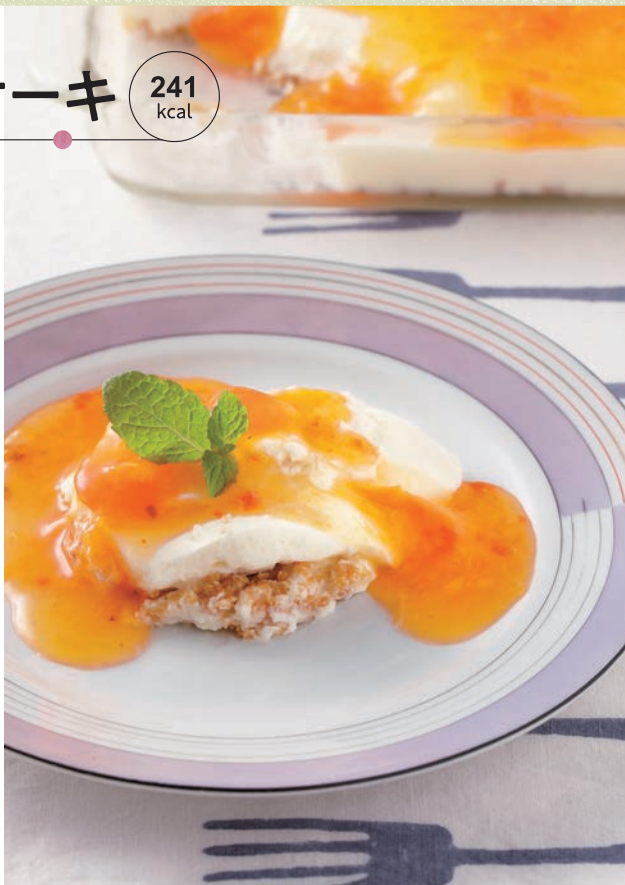


完熟した柿をソースに!

果肉をとろとろになるまで完熟させた柿は、スプーンですくうだけでソースになります。レモン汁で味をひきしめて。

作り方

- ビニール袋にビスケットを入れ、麺棒などで上から砕き、溶かしバターを加えて混ぜ合わせ、パットに広げる。
- ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立て器ですり混ぜ、ヨーグルト、レモン汁を加えさらに混ぜ合わせる。
- 熱湯大さじ2(分量外)で溶いたゼラチンを②に少しずつ加え混ぜたら、パットにやさしく流し、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- 柿の上部を切り落とし、スプーンで果肉をすくってボウルに入れ、レモン汁と合わせてソースにする。器に③を盛り、ソースをかけてミントを添える。



さんまときのこのフライパンビビンバ 547 kcal

材料・2人分

- さんま(頭を落とし、内臓を除く)…1尾
 しめじ(ほぐす)…¼袋
 しいたけ(薄切り)…2本
 にんじん(細切り)…¼本
 ニラ(1cm幅に切る)…¼束
 温かいごはん…300g
 ごま油…大さじ1 / ピザ用チーズ…適量
 塩、粗挽き黒こしょう…各適量
 A 白菜キムチ(みじん切り)…20g
 焼き肉のたれ…大さじ2
 鶏がらスープの素…小さじ1
 オイスターソース…小さじ1

Point



フライパン調理で焼き上がりキレイ!

サラダ油を薄く塗ったオープンシートを敷いてさんまを焼くと、煙あまり出ず、焼き上がりがキレイ。フライパンも汚れないから後片づけもラク!

作り方

- フライパンを中火で熱し、サラダ油少々(分量外)を薄く塗ったオープンシートをのせ、半分に切ったさんまをのせる。ふたをして表面がこんがりしてきたら裏返して両面焼く。焼き上がったたらほぐし、骨を取りのぞく。
- フライパンにごま油を入れ中火で熱し、しめじ、しいたけ、にんじんをしんなりとするまで炒め、さんまを加えたら、Aを入れる。よくからめたら、ごはんとニラを加えて混ぜ、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- 弱火にして全体を広げ、チーズをのせたら、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。



耳が痛くなりにくい! 「サージカルマスク プレミアム」

現在、私たちの生活に欠かせないマスク。白十字株式会社オリジナルの日本製サージカルマスクは、着け心地も快適な「JIS T 9001」医療用マスク クラスII 適合の商品です。

ここがポイント!



鼻の形に
フィットしやすい
樹脂製
ノーズピース

幅広ゴムで
快適な
着け心地

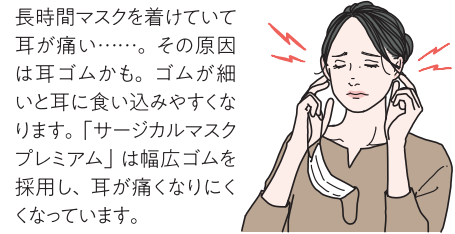
装着時の
隙間が
少ない設計

日本産業規格「JIS T 9001」
適合審査合格品*

日本産業規格 JIS T 9001 医療用マスク クラスII 規格適合番号 M22108010						
試験項目	PFE	BFE	VFE	可燃性	血液バリア	安全衛生・適宜性
規格値	≧98%	≧98%	≧98%	(区分1)	16.0kPa	○
適合判定	○	○	○	○	○	○
<small>PFE:微粒子捕集効率 BFE:バクテリア飛まつ捕集効率 VFE:ウイルス飛まつ捕集効率</small>						



サージカルマスク
プレミアム
ホワイト
ふつうサイズ(17.5cm×9.5cm)
50枚入



長時間マスクを着けていて耳が痛い……。その原因は耳ゴムかも。ゴムが細いと耳に食い込みやすくなります。「サージカルマスク プレミアム」は幅広ゴムを採用し、耳が痛くなりにくくなっています。

開発メンバーのこだわり



白十字株式会社 開発部 中沢 和磨
白十字株式会社 マーケティング部 池田 陽子

装着機会が増えているマスクをより多くの方々へお届けできるよう、導入した新設備で製造した日本製サージカルマスクです。耳ゴムは快適にお使いいただけるよう「耳が痛くなりにくい幅広ゴム」を採用し、口元側が手が触れず衛生的に装着できるよう外側接着にしました。今年制定のJIS規格にも適合しております。ぜひお試しください。

Let's enjoy exercise

内臓下垂を引き上げてヤせる体!

10秒「肝臓伸ばしヨガ」

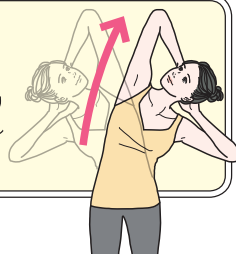
加齢とともに下垂し、機能も低下する肝臓。飲みすぎやストレスの影響により、さらに肝臓が弱って硬くなると、周囲の筋肉も収縮します。そこで「肝臓伸ばしヨガ」をすると肝臓周りの硬さがほぐれ、正しい位置に。血流&代謝もアップするので、ヤせる体になります。

教えてくれたのは
山本 華子さん

ヨガ&フィットネストレーナー。「スタジオビーツ」代表。東洋のエッセンスを取り入れたヨガが好評。

まずは「肝臓弱り度」をチェック!

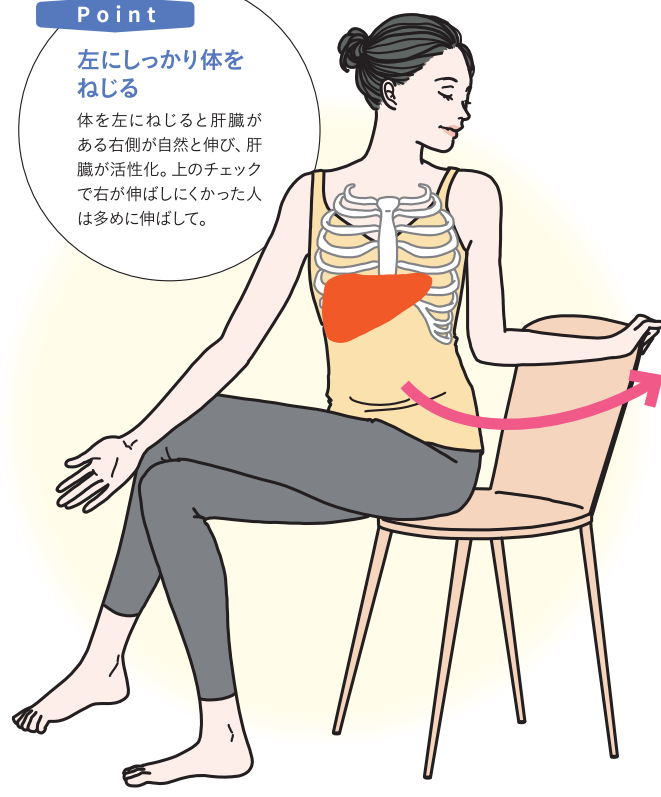
肝臓が弱って硬くなると、右半身にコリが出やすくなる。手を頭の後ろで組み、体を左右に倒して肝臓の「弱り度」を確認しよう。左側が倒しにくく、右の脇腹が伸ばしにくいと感じた人は肝臓が弱っている可能性が!



Point

左にしっかり体をねじる

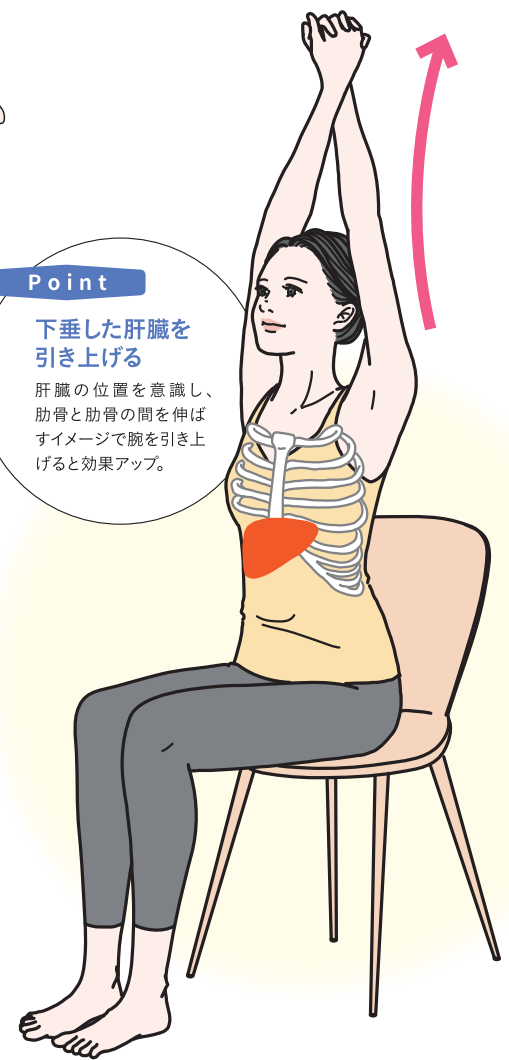
体を左にねじると肝臓がある右側が自然と伸び、肝臓が活性化。上のチェックで右が伸ばしにくかった人は多めに伸ばして。



Point

下垂した肝臓を引き上げる

肝臓の位置を意識し、肋骨と肋骨の間を伸ばすイメージで腕を引き上げると効果アップ。



2 肝臓をヨコ伸ばし

1の座り姿勢のまま、左脚を右脚の上のせて足を組む。右手を伸ばして左ひざに添え、左手はイスの背にかけ。自然に呼吸をしながら左に体をねじり、10秒キープ。顔は後ろに向けて。足を組み替え、反対側も同様に。

1 肝臓をタテ伸ばし

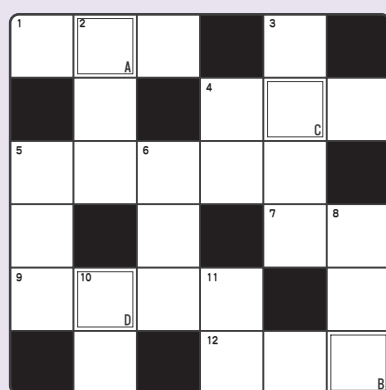
イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばして座る。両腕を上げ、手首を交差させて手をしっかり組む。自然に呼吸をしながら天井に向かって腕を引き上げ、10秒キープ。

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!



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なんでしょう?(ヒント:昔ながらの暖房器具です)

- ヨコのカギ
- 親指の反対側にある短い指。
 - 冬の時期、北方から波のように押し寄せてくる冷気の流れ。
 - 正月に積み重ねて飾る丸くて平たい餅。
 - 疲れると目の下に見える黒ずんだ部分。
 - 食器洗いなどで使う、穴のあいたやわらかいかたまり。
 - 正月によく遊ばれる昔ながらのカードゲーム。

- タテのカギ
- 上品でとっても美しくしている様子。
 - 新しく建てた建物のこと。
 - 食材としては北京ダックや鍋が有名。
 - カアカアと鳴いて飛び回る黒鳥。
 - 寒い時期が旬のオレンジ色の果物。
 - 馬に乗って球を打ち合うスポーツ。
 - 日本では競技より〇〇シャツの方が身近。
 - その時々商品の値段。料理店のメニューに書いてあると高そうで怖い。

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 ドクシヨ(読書)





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

おうち時間を
楽しくする豪華賞品が
当たる!

六代目
三遊亭円楽

選べる **E** コース

プレゼントコース
抽選で

500 名様に
ギフトカード
3万円分などが
当たる!



プレゼントコース
かならず
ポイント優遇で
かならずもらえる!

詳しくは
キャンペーンサイトを
チェック!



応募締切 **2022年1月31日(月)** ※当日消印有効