

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2022年

3-4月号

No.330

制作:白十字(株)ホットライン編集室

一度は訪ねてみたい **詩歩の** 絶景さんぽ

石川県輪島市〈白米千枚田〉

ようこそ!旬キッチンへ
冬の食材

たけのこ

あさり

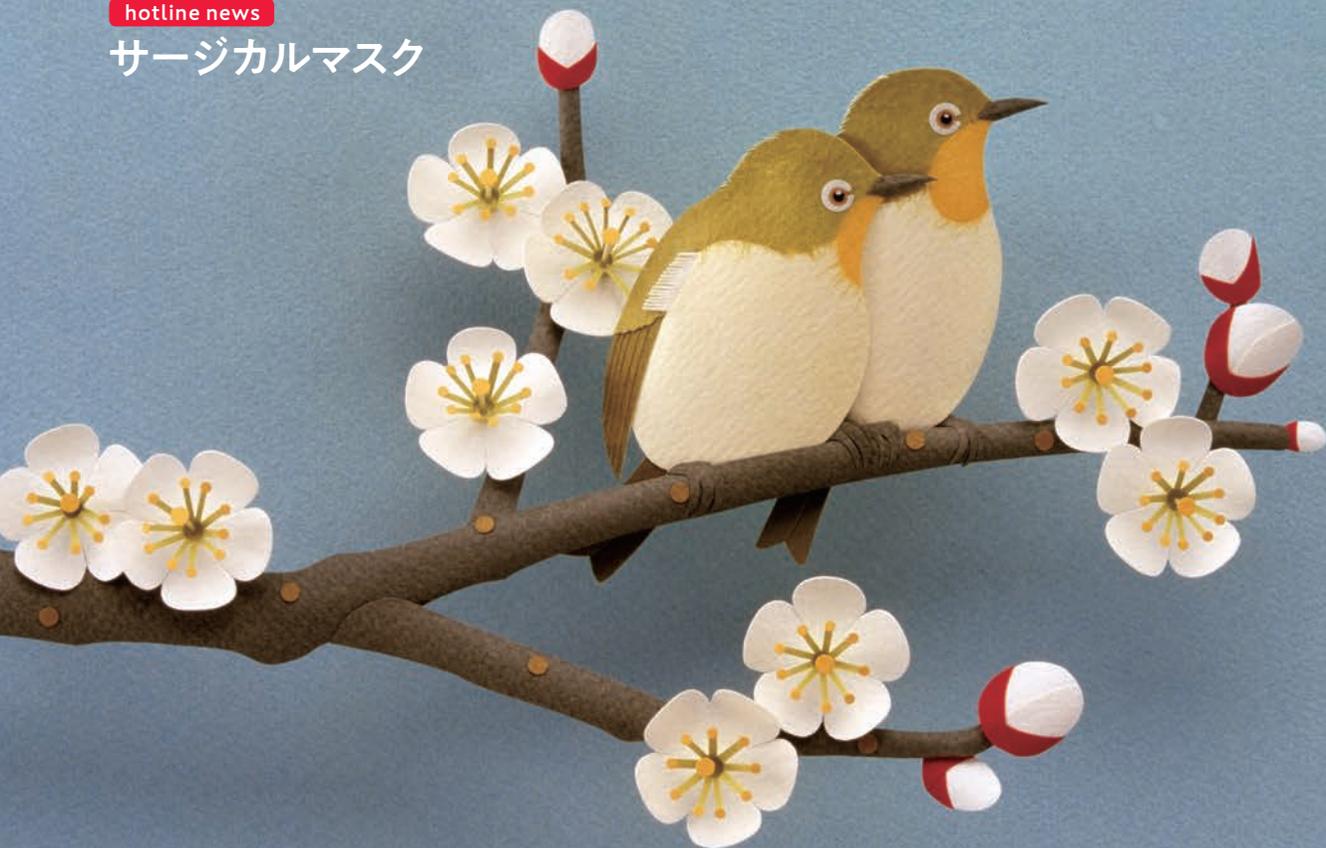
スナッフえんどう

プロの時短家事

そのまま簡単「新冷凍」術

hotline news

サージカルマスク





石川県輪島市へ白米千枚田しろよね

棚田の水鏡と日本海が 春の空を映し出す

絶景には誰しも胸を打たれる魅力があるもの。今回は、絶景プロデューサーの詩歩さんに一生に一度は行ってほしいという石川県の絶景スポットを教えてください。



詩歩さん
“絶景”ブームを起こした「死ぬまでに行きたい! 世界の絶景」プロデューサー。著書の発行部数は累計63万部を超えた。現在は旅のプロデュースや自治体の地域振興のアドバイザーなどを行う。

夕焼けに染まる 1004枚の田んぼ

石川県は歴史的な街並みや伝統文化が今も残り、私にとって魅力あふれるところ。さらに能登半島に足をのばすと、中心地の金沢とはガラリと雰囲気が変わり、澄んだ空気と自然の美しさを堪能することができます。

春に訪れるなら、輪島市にある棚田「白米千枚田」がおすすめ。稲の生育によってさまざまな表情を見せてくれる棚田は四季折々で美しい風景を楽しめます。

白米千枚田は日本海に面した山の斜面に小さな田んぼが幾重にも重なり、海岸まで続きます。「千枚田」と呼ばれていますが、田んぼの数は1004枚あるのだとか。展望台からは日本海の水平線と棚田を一目に望めます。

田植え前の4月になって水田に水が引かれると水面に空が映り込むようになります。とくに夕暮れ時、茜色に染まった白米千枚田と日本海は圧巻なのだそう。

時間があれば隣接する珠洲市の新しい観光スポットへ。高所恐怖症の私にはちょっと怖かったのですが、珠洲岬の空中展望台からも日本海の絶景を望めます。



【白米千枚田】住所:石川県輪島市白米町八部99-5 TEL:0768-23-1146(輪島市観光課)

(画像提供:輪島市)



世界農業遺産「能登の里山里海」の代表的な棚田。夏は緑(左)、秋は黄金色(下)に染まる。冬季はイルミネーションイベントが人気。



(画像提供:輪島市)



珠洲市の「よしが浦温泉ランプの宿」の敷地内にあるスリル満点の「空中展望台スカイバード」(展望料500円)。

キャベツとあさりの中華蒸し

85 kcal



材料・2人分

あさり(砂出ししておく) …170g
 キャベツ(4cm角に切る) …1/4個
 しょうゆ・オイスターソース
 …各小さじ1
 酢 …大さじ1/2
 塩 …少々

A | 長ねぎ(粗みじん切り) …1/4本
 にんにく・しょうが(ともにすりおろし) …各小さじ1/2
 ごま油 …小さじ2

作り方

- ① フライパンにA、あさりの順に入れてふたをし、弱めの中火にかける。1分加熱したら火を止める。
- ② ふたを開けてキャベツをのせ、しょうゆ、オイスターソース、酢を加える。再びふたをして弱火で3分加熱する。
- ③ ふたを開けて全体を混ぜ、塩で味を調えたら器に盛る。



Point

調味料を入れたらすぐ加熱する

長ねぎやにんにくは、最初に入れて加熱すれば香りが引き立ちます。あさりからも塩気が出るので、少しの調味料で風味豊かに。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 14

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

たけのこ



食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整える。体から余分な塩分を排出してむくみを防ぐカリウムも含む。

旬食材

あさり



低カロリー、低脂質のあさり。鉄分やミネラルのほか、赤血球をつくり貧血を防ぐビタミンB₁₂など入っている。

旬食材

スナップえんどう

さやごと食べられる、グリーンピースの改良品種。β-カロテンやビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンE、食物繊維などを含む。



スナップえんどうのきんぴら

44 kcal

材料・2人分
 スナップえんどう …10本
 昆布
 (10×10cm・だしをとった後) …1枚
 輪切り唐辛子 …ひとつまみ
 ごま油 …小さじ1
 塩 …少々

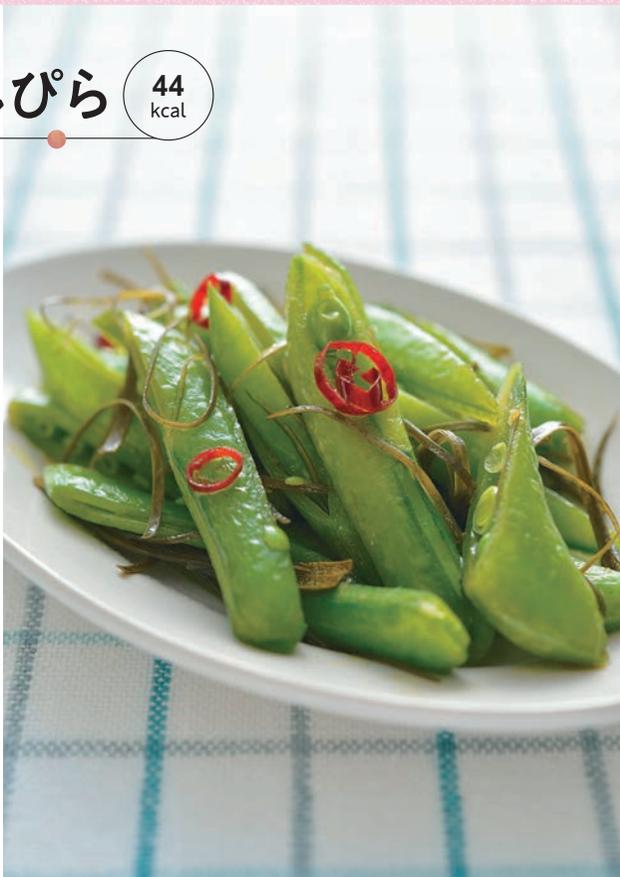
Point

だしをとった後の昆布を有効活用!

だしをとった昆布は捨てずに細切りにして使えば、立派な食材に。ないときは乾燥昆布を水に浸して20分ほどおいて戻し、水気をふいて使います。戻し汁はだしにすれば無駄なし。

作り方

- ① スナップえんどうを斜めに3等分に切る。昆布は細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①と輪切り唐辛子を入れて炒める。スナップえんどうがしんなりしたらAを加え、塩で味を調える。



さっぱり中華風筑前煮

232 kcal

材料・2人分
 鶏もも肉(唐揚げ用) …150g
 ゆでたけのこ …100g
 にんじん …1/2本
 しいたけ …3個
 こんにゃく …1/2枚
 ごま油・しょうゆ …各小さじ1
 小ねぎ(小口切り) …適量

Point

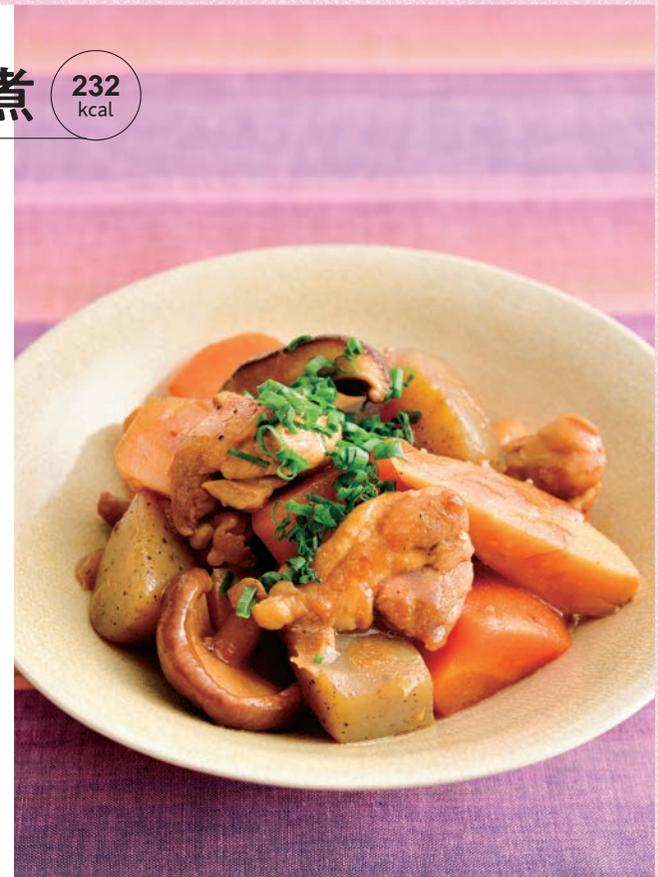
こんにゃくはスプーン切りで時短!

スプーンで切ると切り口が粗くなるので、調理時間が短くても味がしみこみやすくなります。

A | 水 …110ml
 酢 …40ml
 オイスターソース …大さじ1・1/2
 しょうが(すりおろし) …小さじ1

作り方

- ① たけのこににんじんは一口大の乱切りにする。しいたけは2等分、こんにゃくはスプーンを使って一口大に切る。
- ② 小鍋にごま油、鶏もも肉、①を入れて中火で炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わってきたらAを入れて落とし蓋をし、時々混ぜながら中火で10分煮る。にんじんが柔らかくなったらしょうゆを加えて混ぜ、器に盛り、小ねぎを散らす。



「JIS T 9001」適合 医療用マスク クラスI

「サージカルマスク」

医療現場で活用されているサージカルマスクが、日本産業規格「JIS T 9001」適合審査済となりました。3層構造でウイルス飛まつ、細菌飛まつをカットし、長時間つけていても息苦しくない仕様になっています。

日本製

3層構造



MRI室でも使用可能

樹脂製ノーズピース



ウイルス飛まつ、細菌飛まつをカット

日本産業規格「JIS T 9001」適合審査済

日本産業規格 JIS T 9001 医療用マスク クラス I 規格適合番号 M12108011 適合番号発行元: JHPHA						
試験項目 規格値	PFE ≥95%	BFE ≥95%	VFE ≥95%	可燃性 (区分1)	血液バリア 10.6kPa	安全衛生 ・通気性
適合判定	○	○	○	○	○	○

PFE:微小粒子捕集効率 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
※(一社)日本衛生材料工業連合会が運用するJIS適合審査です。(適合番号:M12108011)

ラテックスフリー素材

やわらかな平ゴム



ブルー



ホワイト
スモール

サージカルマスク 50枚入
ブルー (17.5cm×9.5cm) / ホワイト スモール (14.5cm×9.5cm)

※2022年3月頃発売予定

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

以前よりご愛用いただいております「サージカルマスク ブルー/ホワイト スモール」が、昨年制定された「JIS T 9001」の適合審査を受け、適合番号を取得しました。マスクの日常的な使用が増えている中で、より安心してお選びいただけるようになりました。2種のサイズラインナップがある国内自社工場製のサージカルマスク、この機会にぜひお試しください。

プロの時短家事

おいしくなって時短に! 食材も余らせない

そのまま簡単「新冷凍」術

食材の冷凍には保存期間を延ばすだけでなく、調理時に使いやすくなるというメリットがあります。冷凍術を活用しておいしくて体にいい料理を作りましょう!

監修 西川剛史さん

冷凍生活アドバイザー。冷凍技術を生かした手軽で豊かな食生活を提案。著書に『ぐっつと時短&もって絶品! 決定版 感動の冷凍術』(宝島社¥990)

失敗しない冷凍3カ条

- 保存袋の空気を抜いて遮断する
- 保存袋や食材は広げてすばやく冷やす
- 鮮度が高いうちに冷凍したほうがおいしい



栄養やうまみ成分がアップ!

保存期間が伸びるだけでなく冷凍することで栄養や成分が増えるお得な食材もあります。

しじみ

肝臓にやさしい成分
オルニチンが4倍に



しじみは冷凍すると肝臓の働きを助ける「オルニチン」が4倍に増加する特徴がある。砂抜き後、洗ってから保存容器に入れて全体が浸かるくらいの水を加えて冷凍庫へ。

調理のコツ

使うときは鍋にそのまま入れて強火で一気に加熱するのがポイント。みそ汁やお吸い物に

きのこ

うまみ成分が増し
味に深みが出る



きのこ類は冷凍することでグアニル酸が増え、よりうまみが増す。凍ったまま調理できるよう、軸やいしづきを取り、生のままバラして冷凍する。

調理のコツ

煮物や炒め物に。凍ったまま水から煮出すと出汁がよりしっかり出るので、汁物にもおすすめ



冷凍で新食感

凍らせることで新たな食感になる2品。調理のバリエーションが広がります。

豆腐

高野豆腐のような
食感に変化!

水気を軽く切ったら一口大にカットし、保存袋に入れて冷凍する。木綿豆腐は解凍して水分を絞ることでボリューム感がアップ、絹ごし豆腐は湯葉のような層ができて滑らかな食感に。



調理のコツ

味がしみこみやすくなるので下味をつけてソテーや照り焼きにするほか、衣をつけてフライや唐揚げに

気軽に楽しもう!

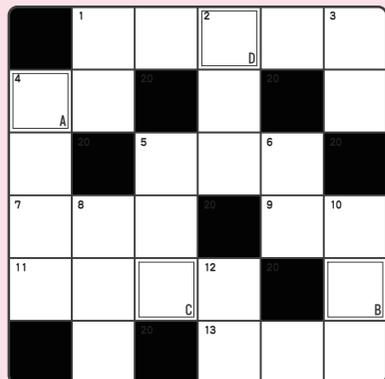
Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

答えは次号で!

ヨコのカギ

- 飛行場を指す英語。
- 崖などの段差のあるところから流れ落ちる河の流れ。
- 今の時期を代表する、ピンク色の花がキレイな木。
- 入り口にかける布。そば屋などでよく見かける。
- 茎にトゲを持つ美しい花。
- 段ボール箱などを使ってしっかり荷造りすること。
- 飾りがなく、ありのままであること。



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:今頃の時期に関係ある植物です)

Present!

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



前号の答え ヨセナベ(寄せ鍋)



- タテのカギ
- 電車が停まって人や荷物が出入りする場所。
 - 豚肉のこと。○○ソテー。
 - 今年の干支の動物は?
 - 今が旬。見る間に背が伸びる植物の若い芽の部分。
 - ぶらぶら歩くこと。
 - 春先はことさら心地よいですね。
 - 雄のロバと雌のウマの間に生まれた動物のこと。
 - 赤茶色をした直方体の建築素材。
 - 順番づけをすること。
 - 四月一日だけは、いくらついても叱られません。



生のまま冷凍OKの野菜

ゆでるなどの下ごしらえは不要! ちょっと工夫すれば生のまま冷凍してもおいしいのです。

小松菜

下ゆで不要の
珍しい葉野菜



アクが少ないので生のまま冷凍できる。根をとって洗い、3~4cmの長さに切ってから、乾いた状態で保存袋に入れて冷凍庫へ。冷凍により青臭さも抑えられる。

調理のコツ

凍ったままおひたしや汁物、炒め物に。冷凍小松菜でスムージーを作ると繊維が崩れているので口当たりもなめらか

パプリカ

彩りよく高栄養
常備したい万能食材



ワタと種を取ってから細切りにして保存袋に入れて冷凍する。赤パプリカ、黄パプリカなど異なる色を一緒に冷凍しておく、食卓の色どりが欲しいときに便利。

調理のコツ

常温解凍してサラダにするほか、凍ったまま炒めたり、煮込み料理に使って。凍ったままなら手で割れる

卵

卵の黄身が独特の
トロ〜り食感に

生卵をラップでふわり包み、保存袋に入れてから冷凍庫へ。凍らせると黄身のたんぱく質が変性。解凍すると生卵より黄身の粘度が高まりトロリとする。凍った状態で水をかけると殻がつりとりむける。



調理のコツ

殻をむいた卵を煮物の具にしたり、フライパンで焼いて目玉焼きに。常温で解凍した黄身を取り出し、しょうゆとみりんを混ぜた液に漬けると「黄身のしょうゆ漬け」になる



あて楽尿とりパッド 朝まで1枚

5回吸収

7回吸収

12回吸収



夜用



夜用スーパー



強力吸収

NEW

そけい部に
ぴったりあててモレ防止

青色立体ギャザー

青色立体ギャザーが位置合わせや
そけい部にあてる目印になります。



装着性

あてる際にそけい部の内側に立体ギャザーが
きちんとフィットしていることが確認できます。



従来品



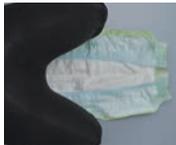
リニューアル品

位置合わせ

中心がわかりやすく、尿道口にぴったりフィット!
モレの軽減につながります。



曲がってあてられている



正しくあてられている

視認性

夜間の交換時や白内障の方でもギャザーの
位置が見えやすく、確実にあてられます。



日中・通常の見え方



夜間の見え方



白内障の方の見え方

※左側:従来品 右側:リニューアル品

医療と介護のトータルヘルスケア



白十字株式会社