

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

# hotline

2022年

12月号

No.333

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

## 新潟県十日町市〈美人林〉

ようこそ!旬キッチンへ

冬の食材

牡蠣

ほうれん草

ぶどう

プロの時短家事

「オキシ漬け」で水まわりピカピカ

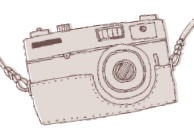
hotline news

「ジアワイパー 0.1」





詩歩の 一度は訪ねてみたい 絶景さんぽ 5



新潟県十日町市〈美人林〉

# 光る雪と影が織りなす モノトーンのブナ林

絶景には誰も胸を打たれる魅力があるもの。  
今回は新潟県が誇るブナ林「美人林」をご紹介します。



## 春夏秋冬でさまざまな表情を見せる美人林

日本には冬にしか出会えない絶景もあります。そのひとつが新潟県十日町市にある、樹齢約100年のブナが立ち並ぶ美人林の雪景色。すらっとした立ち姿が美しいことからその名がついたと言われています。

新緑の鮮やかな5月にも訪れたことがあります。冬は景色が一変。静かで幻想的なモノトーンの世界が広がります。スノーシューをレンタルしてザクザク歩くことができました。

この林は大正末期に伐採されて裸山になった翌年、いつせいにブナが芽生えて成長したとか。上の写真は3月の頭で、積雪は2〜3mほど。どの季節もステキなところですが、冬景色は12〜3月に観賞できるそうです。

美人林の近くには日本三大峡谷のひとつ「清津峡」があります。4年前の大地の芸術祭で景勝地を望む歩道トンネルがリニューアルされ、フォトスポットとして人気を博しています。トンネルから望む水墨画のような自然とアートと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

5月に撮影。地元ガイドさんに幹に耳をつけると水の流れる音が聞こえることを教えてもらい、感動！冬は美人林スノーシュートレッキングのツアーもあるそう。林の中には池も(右下)。



※冬用タイヤ等装備が必要。冬期間は堺松入口から美人林までの区間が通行止めとなります。積雪状況により見学不可になります。



【清津峡渓谷トンネル】  
住所:新潟県十日町市小出突2119-2  
料金:大人800円、子ども400円(繁忙期は事前予約制、変動あり)  
国の名勝・天然記念物にも指定されている清津峡。トンネルは中国の建築家集団「マ・ヤンソン/MADアーキテクト」のアート作品として一新されました。※冬期間は、降雪状況により、休坑または時間短縮をする場合があります。  
マ・ヤンソン/MADアーキテクト「Tunnel of Light」(大地の芸術祭作品)  
提供: (一社)十日町市観光協会



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サーや自治体の地域振興のアドバイスなどを行う。



# ほうれん草としめじの明太和え

22 kcal



## 材料 (2人分)

ほうれん草…3把  
しめじ…¼袋  
明太子…15g  
かつおだしの素…小さじ¼  
しょうゆ…小さじ½  
水…小さじ2  
削り節…適量



Point

**ほうれん草はフライパンで一緒に茹でて**

ほうれん草としめじは一緒に茹でて時短。茹でたあと、水にさらせば食感も風味もアップします。

## 作り方

- ① フライパンの6分目まで水(分量外)を入れ、中火で沸騰させる。ほうれん草と石づきを切り落とししめじを入れ、40秒茹でる。
- ② ざるにとり、水でサツと洗う。ほうれん草を4cm長さに切り、水気をぎゅっと絞る。
- ③ ボウルに明太子、かつおだしの素、しょうゆ、水を入れ、混ぜたらほうれん草としめじを入れて和える。器に盛り、削り節をのせる。

# ぶどう大福

146 kcal

## 材料 (2人分)

ぶどう(あれば巨峰)…4粒  
白玉粉…50g  
砂糖…大さじ2  
水…大さじ4  
白あん(市販)…120g  
片栗粉…適量

Point



**生地を白あんにのせてかぶせる**

白あんでぶどうを包んだものの上から生地をかぶせ、裏返すときれいに包めます。

## 作り方

- ① 白あんを4等分し、ぶどうを包む。バットに片栗粉をしく。
- ② 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れてよく溶かす。ラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱したら、スプーンでよく混ぜる。再び1分加熱し、よく混ぜたら①のバットに落とす。
- ③ 手で触れるぐらい粗熱が取れたら、4等分して①ぶどう入りのあんを包む。



# 旨みたっぷり牡蠣カレー

482 kcal

## 材料 (2人分)

牡蠣…150g  
しょうが(すりおろし)…小さじ1  
玉ねぎ(1cm角に切る)…½個  
カレールー(刻む)…2かけ(約45g)  
セロリ(1cm角に切る)…½本  
オイスターソース…小さじ1  
にんにく(みじん切り)…1かけ  
オリーブ油…大さじ½  
はちみつ…大さじ½  
水…500ml  
温かいごはん…2人分  
トマト水煮缶…½缶(200g)  
白ごま・黒こしょう…各適量

## 作り方

- ① 玉ねぎとセロリ、にんにくを耐熱ボウルに入れる。オリーブ油をまぶしてラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、牡蠣を弱火で2分茹でて取り出す。牡蠣の½量を粗みじん切りにする。
- ③ ②の鍋に①とトマト水煮缶を入れて混ぜる。しょうがと刻んだ牡蠣を入れ、火にかけて沸騰したら弱火で5分煮る。
- ④ カレールー、オイスターソース、はちみつを加え、さらに弱火で5分。②の残りの牡蠣を鍋に戻し、温める。器に盛ったご飯にかけ、ごまと黒こしょうをふる。



寺田真二郎さんの

# 旬キッチンへ

vol. 17

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&おい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。テレビの番組レギュラーも数多い。著書に『男を満たす最強の手料理』(文響社¥1,298)ほか。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  
牡蠣



真牡蠣は11月～4月が旬。栄養価が高く、肝機能をサポートする働きがある。必須ミネラルの亜鉛、貧血を改善する鉄も豊富。

旬食材

ほうれん草



寒くなると甘みや栄養価が増す、緑黄色野菜の代表格。β-カロテンやビタミンE、K、葉酸や鉄が豊富で、冬採りのものはビタミンCも多い。

旬食材

ぶどう



ヨーロッパでは栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれる。主成分はブドウ糖だがミネラル類、ポリフェノールなども多く含む。



詰め替えができる除菌ワイパーで冬も清潔に!

# 「ジアワイパー0.1」

**薬剤ボトル**

**不織布ボトル**

薬剤を注ぐだけ!

次亜塩素酸ナトリウム 0.1%調製済

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)

開発メンバーのこだわり

白十字株式会社 開発部 加藤 有華

ジアワイパー 0.1は、アルコールや低水準消毒薬に抵抗を示すウイルスや芽胞に効果があるワイパーとして発売された製品です。新型コロナウイルス感染症の流行により感染対策への意識が高まる中で、より多くの方にお使いいただけたらと思い、新たに詰替用不織布・詰替用専用液を開発しました。専用液は調製済ですので、空きボトルに詰替用不織布を入れて注ぐだけですぐに使うことができます。ぜひジアワイパー 0.1と併せて、お使いいただければと思います。

次亜塩素酸ナトリウム0.1%の清拭用ワイパー。調製済薬剤を不織布入りボトルに注ぐだけで、いつでもどこでもすぐに使えます。人の手が触れるテーブルやドアノブ、ベッド周りや、トイレなどの汚染されたスポットの除菌に役立ちます。

## ノロウイルス対策に

冬になるとノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が増えるもの。厚生労働省の「ノロウイルスに関するQ&A」では、次亜塩素酸ナトリウム等による消毒がまん延防止に有効と記載されています。

## 透析現場に

日本透析医学会のガイドラインによれば、透析終了後にはベッドなど周囲の汚れを除去するため、清拭消毒することが推奨されています。その消毒薬のひとつとして次亜塩素酸ナトリウムが紹介されています。

**ジアワイパー0.1**  
(70枚<基布サイズ140×250mm>、次亜塩素酸ナトリウム350mlセット)

## 不織布・薬剤は詰め替え可能!

**詰替用不織布** 70枚×6個入

**詰替用専用液** 350ml×6本入

## プロの時短家事

# 年末年始はラク家事でストレスフリー! 「オキシ漬け」で水まわりピカピカ

オキシ漬けは粉末の酸素系漂白剤「オキシウオッシュ」や「オキシクリーン」などを使った掃除法です。「漬け置き洗いは掃除のプロもよく用いる手法です。中でもオキシ漬けは家庭でも気軽に試せて、時短になってとても便利です」と話す、塩月さん。油污れやカビのような触りたくない汚れにも有効。この年末に1年の汚れをスッキリ落としてはいかがでしょうか。

教えてくれたのは、**監修 塩月孝仁さん**  
できることならどんなことでもやってくれる便利屋「エイトピース」代表。雑誌などメディアで広く活躍。  
<https://www.8peace.com/index.html>

## お風呂

浴槽や床を丸ごとオキシ漬けできるのがお風呂。通常のお風呂掃除で1時間かかるところ、準備から洗い流しまで15分で完了! 桶なども湯舟に入れてしまえば、一緒にキレイになります。

全部漬けてスッキリ!

排水溝のフタなど、衛生的に気になるものは別のバケツで漬けるとよい。

**床をオキシ漬けするには**  
水を入れたビニール袋を用意して、排水口をふさいでから、オキシ溶液を床にまいて。

## 基本のオキシ溶液

1 **約50℃のお湯にオキシを入れる**  
ゴム手袋をはめて計量した粉末をお湯に1N。お湯の温度は40~60℃が目安。温度が低いと効果が出ないので要注意です。

基本のオキシ溶液」の割合は、粉末の酸素系漂白剤(オキシクリーンなど) 大さじ 1/2 に対し、お湯 1ℓ。用途に合わせて、量を調整して作ります。浴槽やシンクで作ってもOK。

2 **よく溶かしてから漬け込む**  
熱いお湯を使うので泡立て器などを使いかき混ぜ、しっかり溶かします。浴槽やシンクに入れて小物類などを30分~1時間漬け込みます。最後に洗剤成分をよく洗い流したあと自然乾燥させるか、から拭きをしましょう。

**準備するもの**

- 計量スプーン & カップ
- ゴム手袋
- 泡立て器
- バケツ

## キッチン

五徳や魚焼きグリルなど、油污れが多いキッチン掃除。普通1時間はかかるガンコな汚れ落としが15分ほどで完了します。汚れが残ったら、水で流したあとはスポンジ洗いをすれば完璧。

## 油污れもスッキリ

魚焼きグリルのバタバタした油污れも、触らずにキレイに落とせるのが魅力。時間があるときは分解して漬けてもOK。

Before After

## トイレ

黒ズミ除去&予防効果も!

ガンコな汚れは「オキシパック」で

便座裏やフチ裏の黒ズミにはトイレトペーパーに溶液をしみ込ませた、オキシパックも効果的。最後に水拭きをするか、水で流して。

除菌や消臭もできる、オキシ漬けの実力が十分に発揮される場所。バケツ1杯程度のオキシ溶液を便器に注げば、通常30分かかかるトイレ掃除が15分ほどで済みます。

Before After

※洗剤成分はよく洗い流すこと。100円ショップの粉末の酸素系漂白剤を使うときは、粒子が細かいためマスクをすると安心です。

## 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!

1	2	3	4	5
6		7	8	
	9		10	
11		12		13
14	15			
16			17	

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:お正月に行います。最近はやる人は減ったかも)

タテのカギ

1 南の反対方向。○○キッネ。  
2 一年の始まり。年末○○○。  
3 細かいさらさらした雪のこと。  
4 地面に細長く掘ったくぼみ。  
5 とても大きいこと。○○○な雪だるま。  
6 病気にさせる病原体の一種。コロナ○○○。  
7 ある事を必ず成し遂げようとする決意すること。  
8 風景を見たり空気を入れ替えるため、建物に開けられた部分。

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 コスモス

モ	テ	コ	イ	レ
ミ	シ	ウ	シ	ジ
ジュ	ウ	ゴ	ヤ	
ガ	ウ	ン	キ	ス
リ	カ	ス	ス	
ク	ツ	ミ	ガ	キ

- ヨコのカギ
- 餅をつくるとき、うすと一緒に使う道具。
  - 将来の予想。○○○。
  - すぐ腹を立てたり、イライラすること。○○○は損気。
  - 不思議な事柄。
  - 大豆・小麦でできた褐色でしょっぱい調味料。
  - おみくじで一番いい札。
  - 英語でほほえむ意味。
  - 見通しのこと。○○が立つ。
  - 競争相手の情報を得て見方に伝える秘密工作員。





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

おうち時間を楽しむ豪華商品が当たる!

500名様に  
抽選で当たる!

抽選で  
プレゼントコース

選べる **2** コース

ポイント  
優遇で  
かならずもらえる!  
かならず  
プレゼントコース



詳しくは  
キャンペーンサイトを  
チェック!



応募締切 ▶ 2023年1月31日(火) ※当日消印有効