

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

5

2016 May

No.291

編集:白十字(株)ホットライン編集室
発行:白十字株式会社



アイデアいっぱい
3レシピ

餃子

日本の技に出会う旅 甲州印伝

日々を彩る植物たち
[吊るして飾る]

気血ストレッチ
[腰と背中が冷える]

2 大葉の爽やかな香りが食欲をそそる 海老と大葉の水餃子

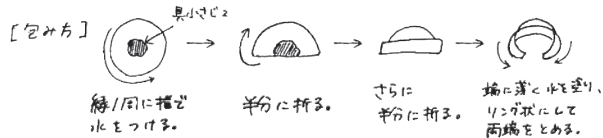
いつもの水餃子も包み方を変えると新鮮な印象になります。小さなリング状に包んで、レンジにのせやすくしました。

水餃子の皮 …………… 20枚
 茹で筍の粗みじん切り …… 50g
 シソの葉の粗みじん切り …… 6枚分
 海老 …………… 8尾
 (殻と尾を取り除き …… 約130g)

〈A〉
 塩 … 小さじ1/3 こしょう … 少々
 砂糖 … ひとつまみ 酒 … 小さじ2

しょうがのみじん切り …… 小さじ2
 鶏ガラスープ …………… 700ml

- ①海老は背わたを取り除く。片栗粉小さじ1と塩小さじ1(分量外)をふりいれ、手で揉んで手早く洗い流して臭みを取り除き、水分をよくふきとる。包丁で細かく叩き切りボウルに入れる。
- ②①に、〈A〉を加え手でよく練る。
- ③②に茹で筍、シソの葉、しょうがを加えまんべんなく混ぜる。
- ④具を皮に包む。
- ⑤鍋に鶏ガラスープを中火で熱し、塩少々(分量外)を加える。④をひとつずついれ、すべていれてから、8分程加熱する。
- ⑥スープごと器に盛り、好みでごま油、穂じそを散らす。



定番料理が大変身!

アイデア
いっぱい 3 レシピ

餃子

具や包み方に
アイデアを加えて
新しい美味しさ発見。



3 まろやかな甘味が癖になるアジアンスイーツ

バナナとあんこの揚餃子

熱をいれたバナナの風味が甘くていい香りです。あんこはクリームチーズに替えるのもおすすめです。

餃子の皮 …………… 12枚
 バナナ …………… 1/2本分
 市販のあんこ …………… 小さじ12
 揚げ油 …………… 適量

〈お好みで〉
 砂糖・シナモンパウダー …… 適量

- ①バナナは厚さ5mmほど、18枚分の輪切りにする。あんこは水分が多いようなら、予めキッチンペーパーで余分な水分を吸い取る。

- ②餃子の皮1枚の中央に三角形になるように、3枚のバナナをおく。そのバナナの上に、小さじ2杯分のあんこを広げてのせる。
- ③餃子の皮に、指で縁1周に軽く水をつける。皮を上から1枚かぶせ、空気を抜くようにして、ふちをくっつける。
- ④揚げ油を170℃ほどに熱し、③をひとつずつ入れて、色よく揚げる。取出して、好みで砂糖とシナモンパウダーを混ぜたものをふりかける。



1 鶏とアボカドの 意外なマッチングが美味しい

アボカド焼餃子

アボカドをたっぷり入れたヘルシーな餃子です。お味噌を入れて味にコクをだしました。



餃子の皮 …………… 30枚
 アボカド …………… 1/2ヶ分

〈A〉
 鶏ひき肉 …………… 300g
 塩 … 小さじ1/2 こしょう … 少々
 砂糖 …………… ひとつまみ
 酒 …… 小さじ2 味噌 …… 小さじ2

長ねぎのみじん切り …… 大さじ3
 白すりごま …………… 大さじ2
 サラダ油 …………… 大さじ1
 仕上げ用ごま油 …… 小さじ2

- ①ボウルに〈A〉を入れ、手でよく練る。
- ②①に長ねぎ、白すりごま、5mmほどの小角に切ったアボカドをいれ、まんべんなく混ぜる。
- ③皮の中央に小さじ2ほどの②をのせ、指で縁1周に軽く水をつける。半分を折ってふわりと重ね、中央に3つずつひだを寄せるように包む。
- ④フライパンを中火にかけ、サラダ油をいれ、餃子を並べる。1~2分焼き、焼き色がついたら水50mlほどをまわし入れ蓋をし、弱火で7~8分焼く。
- ⑤お皿をかぶせ、フライパンごと裏返し、取出す。好みで香菜をのせ、黒酢と辣油をいただく。

甲州印伝の 工房を訪ね 富士山を想う

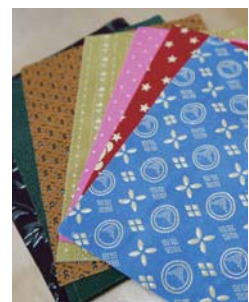


日本が誇るレザークラフト、甲州印伝。今もなお人気の秘密は、受け継がれた技法を守りながら、作り手が常に新しい風を吹き込んでいることにあります。匠が生み出す技と逸品を求めて、全国各地を旅する新連載です。



上：富士山柄の長財布。リング、七宝柄の花、武田菱をあしらひ、山梨らしきで人気。
右：平がま口。丈夫に育つようにと願いが込められた麻の葉柄。

意外なほど、デザインは自由。好みの柄と色を見つきたい。



漆付け。鹿革を下に敷き、型紙をのせ、木のへらで白漆を塗り込む瞬間、緊張した空気に包まれます。

漆のぼったりとした 質感と模様にとっとり

なめした鹿革に漆で模様を施した甲州印伝。四方を山に囲まれた山梨では、鹿や漆は特に身近な存在でした。武将・武田信玄も甲冑を入れるのに軽くて丈夫な鹿革の袋を使っていたとも伝えられています。

甲州印伝は、江戸時代に技法が確立したとされる伝統工芸品。独特の風合いで使い込むほど手になじみ、漆の繊細な模様にはツヤと深みが出るのが特色。最近では特に30代〜40代の間で愛好者が増えているそう。

生産しているのは、甲府印伝商工業協同組合に加盟する4社のみ。今回取材した「印伝の山本」は、昭和30年に開かれた工房。甲州印伝は基本的に分業制ですが、二代目の山本誠さんは一貫した制作ができることで甲州印伝唯一の伝統工芸士に認定されました。現在は長男の裕輔さん（上写真）と次男の法行さんが後継として活躍中です。



模様の命である型紙は、伊勢型紙（三重県鈴鹿市）の手彫り。破れやすいので、扱いには細心の注意が必要。最近ではブランドとコラボした柄なども増えています。



甲州印伝には、ふすべ、更紗、漆付け、という3つの技法があり、上の写真はもっともポピュラーな漆付け技法。型紙の上には、漆（右写真）を均等にのせるのはまさに職人技。型紙からはがすと、たわわに実る葡萄の模様が！染色された鹿革が一枚の芸術品に変わる瞬間です。「室」と呼ばれる部屋で硬化させると、印伝独自の立体感が出てきます。その後、財布などに縫製して完成。



芝桜が一面満開に！ 初夏の山梨ぐるり旅

甲州印伝の産地である甲府は、歴史散策に最適。武田神社にお参りし、郷土の味・ほうとう（写真右下）で腹ごしらえ。快晴の日には、ひと足のぼして富士山を見に行ったり、温泉でひとつ風呂というのも最高です。

5月の山梨はお花の季節。富士本栖湖リゾートでは「富士芝桜まつり」が開催中（メイン写真）。富士山を背景に、80万株もの芝桜が一面ピンク色に咲き競う風景は必見（5月29日まで、8時〜17時、入園600円）。散策のあとは温泉へ。富士急ハイランドに隣接したふじやま温泉（写真右上・左下）は日本最大級の木造浴室でゆったり手足を伸ばせます。館内施設では富士山特有の



天然水であるバナジウム水が飲めます。休憩室から富士山が見えるのも魅力です（入浴料平日1250円。時期や時間帯により異なる）。下旬にもなると県内ではさくらんぼ狩りが始まります。風景目の保養をして、甘酸っぱい果実をその場で食べるといのは贅沢な体験。首都圏からのアクセスも便利なので、思い立ったらすぐ出かけられます。

そろそろ新年度の疲れが出始める頃。楽しくリフレッシュしましょう！



青空の下、甲州市にてさくらんぼ狩りに挑戦。脚立にのぼるのはちょっとドキドキでした。ハウスで体験できる農園もあります。

■取材協力 印伝の山本
住所：甲府市朝雲3-8-4 電話：055-233-1942
営業時間：9時〜18時30分（土曜日は10時〜18時） 定休日：日曜、祝日
JR身延線南甲府駅から徒歩15分。またはJR中央線甲府駅からタクシー約15分。
<http://www.yamamoto-inden.com/>
■写真提供 富士急行

ベンケースが欲しかったので、取材帰りに購入。「長男が漆付けて、家内が縫製したものです。母と息子の合作というのはありませんよね」とほほ笑む山本誠さんの言葉に実家のことを思い出し、父のお下がりの万年筆を入れてみました。

文／星 裕水（ほし・ひろみ）
トラベルライター・編集者。日本旅行作家協会正会員。編集を手がけた「旅客機と空港のすべて 完全保存版」（JTBパブリッシング）が好評発売中！

1日1回
**気血
 ストレッチ**
 冷えは体の大敵だから…

お悩み 01
腰と背中が冷える

「気血ストレッチ」は、「骨盤のゆがみを整え、経絡を刺激して気と血の流れを良くする」冷えとり術です。腰と背中がやけに冷える時は、膀胱経という経絡線（ツボの道）を伝い、足先から背中まで冷えを運んでいる可能性があります。背中が寒いと膀胱炎になりやすくなり要注意。足の筋力をつけ冷えを防ぎましょう。また、5月は気分が不安定になりがち。足の運動によって地に足が付き、不安定感がなくなります。

筋トレ体操

腰を持ち上げ背面全体を刺激



1 床にあお向けに寝て、両手両足は自然に伸ばす。

2 両手で腰を支えながら腰を持ち上げて、両足のつま先を頭の先へ伸ばす。



3 4秒数えながら両ひざをゆるめ、ひざの間から顔をのぞかせる。自然な呼吸で8秒キープ。②③で1セットとする。



2セット / 1回

● 松岡博子先生プロフィール
 アピア均整院代表。一般社団法人理事。東京高田馬場と世田谷区祖師谷大蔵に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。『ゆがみとり背骨体操』（青春出版）ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinsein.net

日々を彩る
植物
 たち
 ①

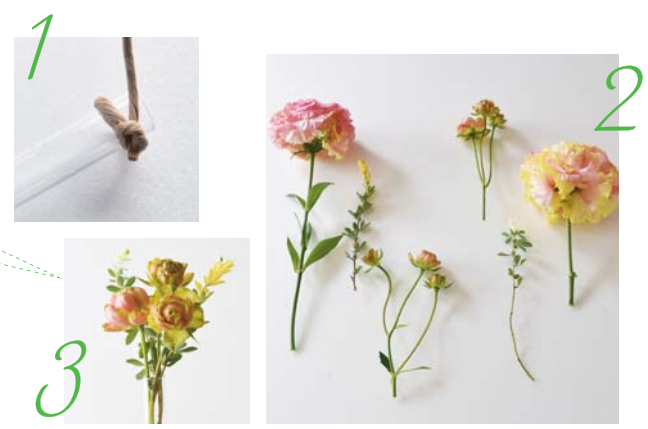


[吊るして飾る]

同じ目線の先にお花があったら、普段のお部屋も新鮮な空気になるかもしれません。光が注ぐ窓辺や少し物足りない壁などに、吊るして飾ってみましょう。

花の下準備

花を長持ちさせるために、飾る前にしっかり水あげをしましょう。余分な葉を取り除き、新聞紙で花の部分をくるんで保護し、茎を水中で斜めに切ります。そのまま水に2時間ほど浸けてから飾りましょう。切り花の栄養剤を使用すると効果的です。



- 1 紐をガラスの口の部分に巻きつけしっかり結ぶ。ボンドなどで着けると尚良い。
- 2 水につく茎の部分の余分な葉は取っておく。（取ることで雑菌を抑えられる）
- 3 花が一つ一つ見えるように長さを互い違いにする。飾りながら調節しましょう。

彩りのポイント



ジャムの空き瓶と紐があればオリジナルの吊るす花瓶が作れます。紐をワイヤーや毛糸などに替えて、季節に合わせて楽しんで下さい。花は少なめにされると綺麗に見えますよ。

小野木 彩香 / フラワーデザイナー。三鷹市の小さな平屋の植物店『北中植物商店』店主。著書に『小さな花束の本』（誠文堂新光社）がある。

白十字NEWS

「選べるギフト」プレゼント！
サルバポイントプログラム
 対象商品のパッケージについている“サルバポイントマーク”を集めると、点数に応じてギフト賞品をもれなくプレゼント！日頃のご愛顧に感謝する年間キャンペーンプログラムです。詳細はホームページでご確認ください。
www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ②

コンシューマー営業部
 瀬尾 幸太郎

『老舗』を感じる！私のパワーフード
 皆様ご存じ高田馬場。私の生活圏で、ラーメン激戦区。当社は艱難を越え、今年120周年を迎えますが、ラーメン店も然り。写真は激戦区を生き抜く『よし丸』の完全無化調ながらガツンとくるオススメの一杯です。『老舗』の業、是非ご賞味ください！

安心です。

はいてますから。



サルバDパンツは、安心設計。

幾つになっても身だしなみには気を配りたいもの。新しくなった「サルバDパンツ しっかりガード」なら、座った姿勢で体圧がかかってもモレない、長時間使用にも対応した高吸収設計。人に知られたくない、迷惑をかけたくない、しかも安心して快適に過ごしたい、そんな要望に応えます。パンツスタイルに気をつけたい方には「すっきりシルエット うす型下着感覚」がおすすめです。専用パッドを使えばモレ防止効果がさらにアップします。



サルバDパンツ しっかりガード 長時間 M-L/18枚入・9枚入 L-LL/16枚入・8枚入
サルバDパンツ すっきりシルエット うす型下着感覚 M-L/18枚入・9枚入 L-L/16枚入・8枚入
※サルバDパンツ やわらかスリム うす型スーパーも引き続きご愛顧ください。

サルバDパンツ

「しっかりガード」「すっきりシルエット」が新しく生まれかわりました。



安心高吸収設計で
長時間座った姿勢でも
モレをしっかりガード



肌触りがさらに
良くなった
すっきりシルエットタイプ