

トータルヘルスマガジン [ホットライン]

# hotline

2023年

7月号

No.335

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

## 北海道札幌市〈幌見峠のラベンダー園〉

ようこそ!旬キッチンへ

初夏の食材

新じゃが

きゅうり

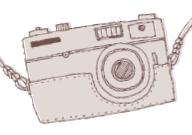
パイナップル

家事をアップデート

プロが教える 夏物洗濯のお悩み解消テク

必ずもらえる選べるギフト

「サルバポイントプログラム」



北海道札幌市へ幌見峠のラベンダー園へ

# 紫色に染まる丘から 札幌の街並みを望む

絶景には誰しもの胸を打つ魅力があるもの。前号の菜の花畑に続き、今回は知る人ぞ知る札幌市内のラベンダー畑をご紹介します。



【「夢工房さとう」のラベンダー園】住所：北海道札幌市中央区盤渓471番地110(幌見峠頂上) 電話：011-622-5167 開園時間：9:00～17:00(開園は7月上旬～7月末予定) 入園料金：人は無料、車は500円(駐車料金込み)



## ラベンダー畑の色と香りに癒やされて

いつ訪れても楽しめ、季節を変えて再訪したくなる北海道。今回は札幌市周辺で気軽に行ける絶景スポットをご紹介します。

ラベンダー畑は北海道の初夏の風物詩ですが、昨年、私が訪れた札幌市西部にある幌見峠にも最近、フォトスポットとして人気の畑があります。

峠のふもとから徒歩で上っていくと、歩道脇の斜面の鮮やかなラベンダーの花々が迎えてくれました。ほんのり漂うさわやかな香りを楽しみつつ頂上に着くと、景色が開け、紫のじゅうたんが目に飛び込んできます。

写真の左の小さな山は動物園などがある円山。その奥に市街地が広がります。夕暮れときは、ラベンダー越しに街灯りを望める、期間限定の特等席になるそうです。

レジャーを楽しむなら、お隣千歳市の支笏湖へ。水質調査で日本一に認定されたカルデラ湖は透明度が抜群です。カヌーに乗ると空中に浮いているように見えたり、湖底が怖いほどハッキリ見えたりするそう。札幌市内からはバスで訪ねることもできますよ。

◀エッセンシャルオイルなどを手作りする工房が原料のラベンダーを育てる畑を一般公開。事前にHPで開花状況などをチェックしよう (<http://yumekoubousatou.com/lavender.htm>)



▶幌見峠はもともと夜景スポットとしても人気。その名も、札幌の中心部が見えることに由来している。

【支笏湖】住所：北海道千歳市支笏湖 支笏湖国立公園内にある日本最北の不凍湖。プランクトンの発生が少ないため、透明度が高い。湖周辺には美人の湯と親しまれる温泉も。



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スなどを行う。

# ハワイ風まぐろ漬け 210 kcal



## 材料 (2人分)

まぐろ (サク) …200g  
きゅうり (1cm角に切る) …1本  
玉ねぎ (粗みじん切り) …¼個  
塩…少々  
とびこ…適量



Point

### 塩をふっておけば 作り置きOK

野菜に塩をふると、下味がつくだけでなく先に水分を出されます。あとから水けが出て味がかわるのを防ぎ、作り置きにも◎。

## 作り方

- ① カットしたきゅうりと玉ねぎを合わせ、塩をふって10分ほど置く。水けが出たらペーパーでしっかりとふき取る。
- ② まぐろはぶつ切りにしてボウルに入れる。Aと塩少々を加えて和える。さらに①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、とびこを散らす。

A

しょうが (みじん切り) …2かけ分  
にんにく (すりおろし) …小さじ¼  
ポン酢しょうゆ…小さじ½  
ごま油…大さじ2

寺田真二郎さんの

# 旬キッチンへ vol. 19

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』(文芸社¥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

新じゃがいも



春に収穫され、初夏ごろにかけて出荷されるじゃがいものこと。ビタミン類が豊富に含まれる。水分が豊富で炒め物にも向く。

旬食材

きゅうり



5月以降に多く出回る。カリウムが豊富で、体内の余分な水分を排出する効果が。ビタミンCも豊富で酢やレモンと一緒に摂るとよい。

旬食材

パイナップル



新陳代謝を促進するビタミンB1をはじめ、ビタミンA、ビタミンC、カリウムが豊富。不溶性食物繊維をりんごの約1.5倍含み、腸活にも◎。

# パイと牛乳のビール風ゼリー 169 kcal

## 材料 (2人分)

パイナップル缶…スライス 3枚  
粉ゼラチン…大さじ1  
熱湯…大さじ4

Point



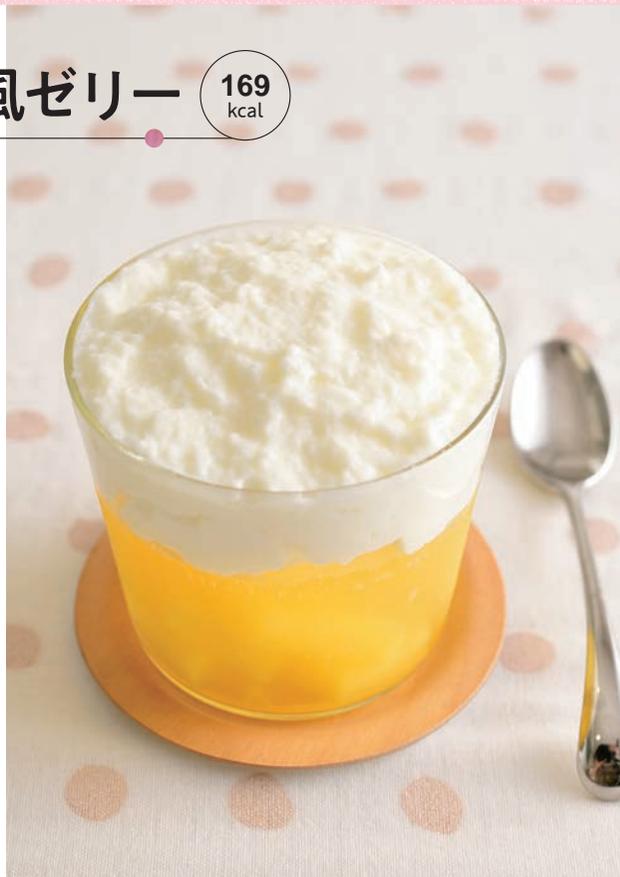
冷やしながらかき混ぜるとはやく固まる

ボウルを冷やしながらかき混ぜれば、短時間でゼリー状に。フワフワの食感のままの美味しいポイント。

A | パイナップルジュース…200ml  
砂糖…大さじ½  
B | 牛乳…100ml  
練乳…大さじ½

## 作り方

- ① パイナップルは缶から出し、2cm角に切ったらカップに入れる。
- ② 粉ゼラチンに熱湯を注ぎ、しっかり溶かす。ボウルにAを入れ、溶かした粉ゼラチンの液を½量加えて混ぜたら、①に注ぐ。
- ③ 別のボウルにBを入れ、残りの粉ゼラチンの液 (½量) を加えながらかき混ぜる。ボウルを氷水につけながら、とろみがつくまで泡立て器で混ぜる。
- ④ ②と③を冷蔵庫でそれぞれ1時間ほど冷やし固めたら②に③のをせる。



# 韓国風鯖じゃが 117 kcal

## 材料 (2人分)

新じゃがいも (中) …2個  
新ごぼう…10cm  
長ねぎ…½本

Point



電子レンジで火を通し時短に!

じゃがいもとごぼうは先に電子レンジで加熱を。煮込み時間を減らせて、型崩れも防止。

A | 鯖の水煮缶…1缶  
コチュジャン…大さじ1½  
しょうゆ…大さじ½  
しょうが、にんにく (すりおろし) …各小さじ½  
水…200ml  
酒…大さじ2  
塩…少々

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をよく洗い、一口大に切る。ごぼうと長ねぎは斜め薄切りにする。耐熱ボウルにじゃがいもとごぼうを入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で2分30秒加熱する。
- ② 鍋に①、長ねぎ、Aを入れ、鯖の身を粗くほぐし、中火にかける。ふつふつとしてきたら、落としぶたをして10分ほど煮る。最後に塩で味を調える。



# サルバ サルバ ポイントプログラム

## 必ずもらえる プレゼント

ポイントを集めて応募

きょうに、楽しみを。

ポイントを集める楽しみ、ギフトを選ぶ楽しみ、使う楽しみを。サルバをご愛用いただいている、すべてのみなさまに感謝をこめて、ささやかですがプレゼントをお贈りいたします。

一人ひとりのきょうに、たくさんの楽しみをお届けする「サルバポイントプログラム」は、対象商品のパッケージにある「サルバポイントマーク」をあつめて応募していただくと、点数に応じてギフト商品をもれなくプレゼントいたします。



通年キャンペーン!

ポイントマークを集めて  
応募すると  
プレゼントが必ずもらえる!

対象商品のパッケージに印刷されたサルバポイントマークを切り取ってご応募いただくと、集めたポイント数に応じてギフト商品をもれなくプレゼント。50ポイントから応募が可能です。

お問合せはサルバポイントプログラム事務局(0120-48-5550)へ  
(営業時間は土・日・祝日を除く平日10時~17時)

キャンペーンについて  
詳しくはこちらから



家事をアップデート

プロが教える /

# 夏物洗濯のお悩み解決テク

黄ばみ

シミ

ニオイ……

教えてくれたのは  
毎田祥子さん

家事アドバイザー。ライター & コラムニスト。家事ガイドとして「All About」でも活躍。取材と実践にもとづく洗濯術、時短家事などに詳しい。

黄ばみ

ぬるま湯につけ置き!

ワキの下の黄ばみの正体は、汗と皮脂の落とし残し。洗濯機にかけ前に服を裏返し、表示通りの量の洗濯洗剤を溶かしたぬるま湯に30分~2時間ほどつけておきましょう。洗剤の酵素は40℃前後で最も効果的に働き、汚れを落としやすくします。



シミ

すぐ洗えるなら湯か水でもみ洗い

シミがいたら早めに部分洗いをチョコレートやソース・たれなどの油性や混合性の食べこぼしには台所用、化粧品はクレンジング剤をつけて。お茶やコーヒーなどの水性や泥のシミならぬるま湯でもみ洗いを。血液や牛乳などのたんぱく質の汚れは固まると落ちにくくなるため、すぐに水でもみ洗いをしましょう。

チョコレート・ソース  
などの食べこぼし  
台所用洗剤をつける



お茶・コーヒー、泥  
などの汚れ  
ぬるま湯でもみ洗い



化粧品の汚れ  
化粧用クレンジング剤  
をつける



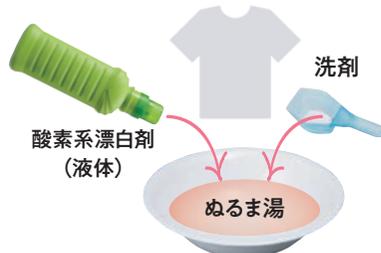
血液・牛乳の汚れ  
水でもみ洗い



男クサさ

洗う前に洗剤+  
酸素系漂白剤入りの  
ぬるま湯へ

男性は皮脂の分泌量が多いため、ニオイが落ちにくいことも。洗濯機洗いの際は洗剤のほかに、液体の酸素系漂白剤をINしてみてください。それでも落ちないときは、洗う前に洗剤と液体の酸素系漂白剤(各表示通りの量)を溶かしたぬるま湯に30分~2時間ほど漬けておきましょう。キョーレツな場合は、より作用が強い粉末の酸素系漂白剤の方が効きます。



「ちょい干し」で  
ニオイ予防も

汗で湿った状態のままにすると、雑菌が増殖します。すぐ洗えないときは服を裏返して軽く干しておくのがおすすめ。洗濯かごにひっかけておく程度でもOKです。

汗くさくても洗えないもの

「プチ洗濯」で気になるニオイがスッキリ!

1 洗剤液に浸した  
タオルを絞る  
洗剤(表示通りの量)を溶かしたぬるま湯にタオルを浸して、固く絞ります。



毎日着る制服やクリーニングに出さないといけないスーツなどは、よく着るのになかなか洗えないもの。汗をかいたり汚れが気になったら、サッとふくだけの「プチ洗濯」をしましょう。ニオイ対策には消臭スプレーが効果的。

2 汚れが気になるところを軽くふく  
えり元やワキなど、汗をかきやすいところ、汚れが気になるところを軽くふきます。次に、洗剤の入っていないぬるま湯に浸して固く絞ったタオルで同様にふきましょう。



3 しっかり乾かす  
ハンガーにかけ、風通しのいい場所でしっかり乾かします。

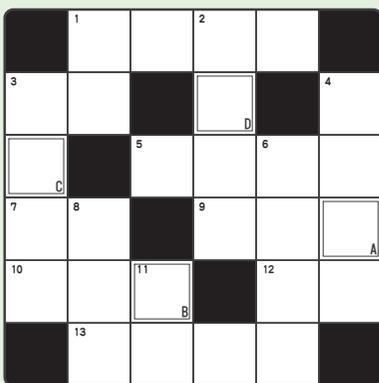


気軽に楽しもう!

クロスワードパズル

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:この頃から冷蔵庫に常備する物です)

答えは次号で!



ヨコのカギ

- 小麦粉をベースに作る昔からある西洋の平たい焼き菓子。別名ビスケット。
- 川で崖などの激しい段差を流れる箇所。
- 膝上までの長さしかないズボン。暑い時期の定番。
- 一年で特に降水量の多い時期のこと。
- 西洋スモモ。
- もち米とうるち米を混ぜて炊いたものを餡子で包んだ食べ物。別名ぼたもち。
- 神社仏閣などの屋根に見られるカーブのこと。
- 短い棒の両側におもりを付けた、トレーニング用の器具。

- タテのカギ
- 花の胴体の部分。
  - テントや小屋を使って短期間、野外での生活を楽しむこと。
  - 刀のように細長く銀色をした魚。
  - 王様やお妃様などが権力の証としてかぶる高貴な装身具。
  - 雨や日射しを避ける道具。ピーチ○○○○。
  - 樹木の皮の部分。
  - オリンピックで2位の選手に与えられるメダルの色。

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



# キズ処置シリーズ × ハイキュー!! コラボキャンペーン

2023年6月15日[木]～9月8日[金] レシート画像  
送付期限

対象商品の購入レシートを  
スマホで撮ってLINEで  
カンタン応募!

お友達登録・  
キャンペーン  
詳細はこちら

LINE



©古館春一/集英社・「ハイキュー!!」製作委員会・MBS

## 抽選で500名様にプレゼント!!



3ポイント  
コース  
100名様

オリジナル  
QUOカード  
5,000円分

2ポイント  
コース  
100名様

オリジナル  
クッションセット

1ポイント  
コース  
300名様

オリジナル  
ポーチ

※賞品の仕様は変更になる場合がございます。

## 対象商品 FCキズ処置シリーズ

※キャンペーン対象は下記10商品



- FCワンタッチパッド
- FC防水ワンタッチパッド
- FC高吸収ワンタッチパッド
- FC伸縮ワンタッチパッド
- FC防水フィルムフリーカット
- FCワンタッチ包帯
- FCステラーゼ
- FCステラーゼ不織布タイプ
- FCモイストヒーリングパッド
- FCモイストシート



白十字Twitter  
アカウントでも  
プレゼント実施中!