

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

No.339

2024年7月号

制作:白十字(株)ホットライン編集室

知らない日本を旅してみよう

石川県加賀市〈加賀温泉郷〉

かんたん おいしい 時短レシピ

炊飯器で時短

ツボでリラックスタイム

「夏バテ」の症状をやわらげる!

hotline news

キズ処置シリーズ

「ブルーロック」コラボキャンペーン



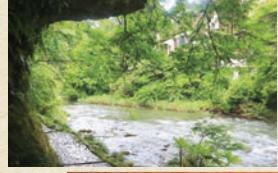
旅のプラン

in 加賀温泉郷

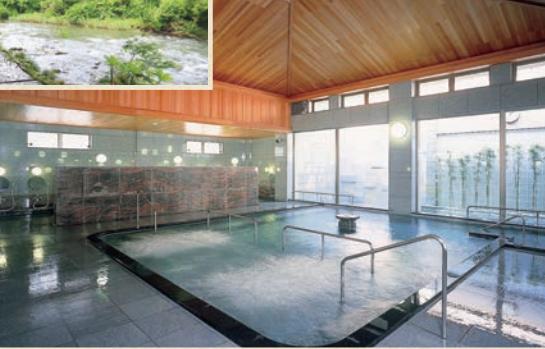
Travel Plan

1日目

加賀温泉郷の中山温泉へ向かう。
北陸新幹線の加賀温泉駅からバスで約31分。
いざ、避暑ハイキングと温泉入浴、アイスめぐりの散策へ。



◆鮮やかな緑とマイナスイオンを感じる鶴仙渓



▲中山温泉のシンボルにもなっている中山温泉總湯「菊の湯」
住所：石川県加賀市中山温泉薬師町1



夏にぴったりのさわやかさ
“くずバー”



加賀野菜を生かした
“ベジフルシャーベット”



“獅子の里
酒粕ソフトクリーム”

2日目

2日目は朝市で地元グルメを楽しんだら、山代温泉まで足を延ばそう。中山温泉から山代温泉まではバスで約17分。九谷焼でも有名な山代温泉では、九谷焼の上絵付け体験もできる。



◆「菊の湯」の隣で開催される「ゆざや朝市」は
中山温泉の隠れ名物



▲保湿効果の高い温泉を楽しめる山代温泉「古総湯」

夏こそ行きたい加賀温泉郷エリア。
温泉だけではない新しい楽しみ方も発見できそうですね！



名物・温泉から作った“菊の湯アイスキャンディー”



開湯1300年、山々に囲まれて秘湯の趣も漂う中山温泉



「中山温泉アイストリート」の店が軒を連ねる中山温泉ゆげ街道

知らない日本を
旅してみよう
| vol.02 |



かがおんせんきょう 加賀温泉郷

そんな中山温泉を夏に訪れた理由のひとつが、52種類の限定アイスを楽しめる「中山温泉アイスストリート」です。実は一世帯あたりのアイスの消費量が全国トップクラスの石川県。2017年から温泉とアイスを掛け合わせた町おこしプロジェクトが始まりつつあります。

金箔入りソフトクリームや葛を使つたアイスバー、さらには、中山醤油アイスや加賀棒茶アイスなど当地色も全開！ 中でも加賀野菜の美味しさをダイレクトに味わえる「加賀野菜・地物野菜なかもさ」の“ベジフルシャーベット”がおすすめです。爽やかな鶴仙渓ハイキングの後、共同浴場の中山温泉總湯「菊の湯」で汗を洗い流し、アイスクリームを食べ歩くのが、夏の中山温泉の醍醐味です！

余裕があつたら隣の山代温泉まで足を運んでみましょう。山代温泉は、肌の保湿効果が見込める塩化物泉の源泉を有しています。一日目に中山温泉で肌をツルツルにした後、翌日、山代温泉で保湿すればパーフェクトな美肌の湯めぐり旅の完成です。

北陸新幹線の全線開通に伴い、注目を集めている加賀温泉郷。その中に、松尾芭蕉が称賛した日本三大名湯の一つ中山温泉があります。渓谷に囲まれたロケーションが素晴らしい、泉質は肌をツルツルにしてくれる硫酸塩泉とあって、抜群の人気を誇っています。

涼を求めて！ 北陸・美肌の湯めぐり旅



土庄雄平さん

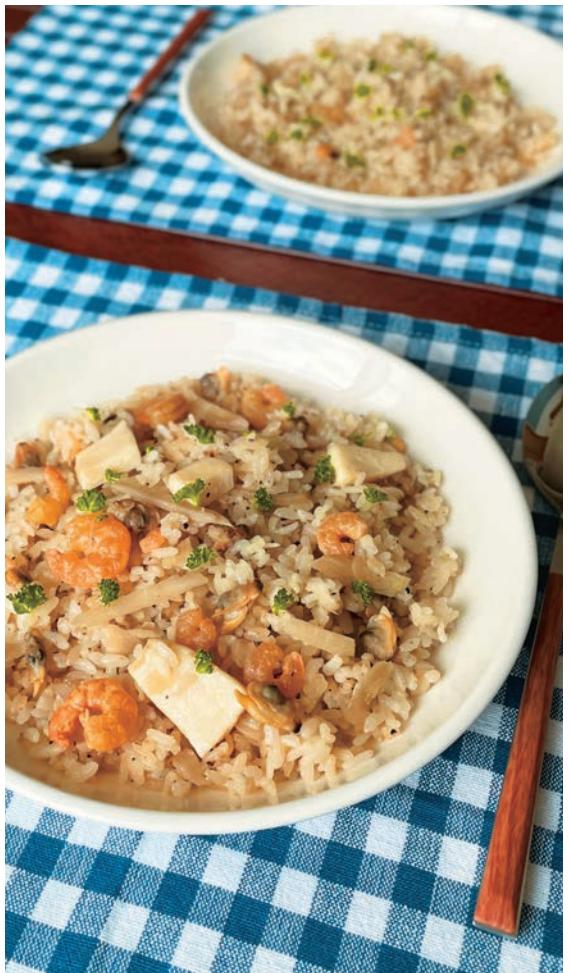
山岳自転車旅ライター／フォトグラファー。
山岳雑誌『山と溪谷』や旅行情報サイトで旅行ナビゲーターとして記事を執筆するほか、
フォトグラファーとしても数々のコンテストで入賞実績を持つ。現在は地方の観光コン
テンツ作成も手掛けている。
<https://yuhei-tonosho.com/>



調理師・低空飛行キッチンさん

「料理のハードルを低くする」をテーマに、マネしたくなるお手軽レシピをInstagramで多数紹介する人気料理インフルエンサー。現在、Instagramフォロワー数は23.7万人を誇る。一児の母。

@teikuuhikou_kitchen



時短の味方・冷凍食材で具だくさんピラフ!

冷凍シーフードミックスのピラフ

作業時間 5分(解凍・炊飯時間は除く)

材料(2人分)

米	1合	A 酒	大さじ1
冷凍シーフードミックス	100g	コンソメ	小さじ1/2
冷凍ごぼう	50g	塩	小さじ1/3
バター	10g	粗挽き黒こしょう	小さじ1/4
パセリ(あれば)	適量		

※冷凍シーフードミックス、冷凍ごぼうは解凍前の重さ

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げておく。冷凍シーフードミックスは解凍し、キッチンペーパーで表面の水気をふき取っておく。
- ② 炊飯器に米と(A)を入れ、2合のメモリまで水(分量外)を注いで混ぜ合わせる。シーフードミックス、凍ったままのごぼうを順にのせ、通常炊飯で炊く。
- ③ 炊き上がったらバターを加え全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、あればパセリを散らす。



低空飛行キッチンからの一言メモ

冷凍シーフードミックスは、凍ったまま使うと出来上がりが水っぽくなったり臭みが出ることも。解凍してから加えるのがおススメです。



手軽に作れるから休日のブランチやおやつにぴったり!

炊飯器でふわふわホットケーキ

作業時間 5分(炊飯時間は除く)

材料(2人分)

ホットケーキミックス	100g	＜トッピング＞	
卵	1個	バター	適量
牛乳	50ml	はちみつ	適量
砂糖	小さじ2		
サラダ油	適量		

作り方

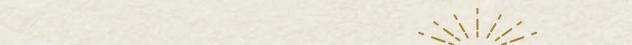
- ① 炊飯器の内釜にサラダ油を塗っておく。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で空気を含ませるように混ぜ合わせたら、さらに牛乳を加えて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスも加えてさっくりと混ぜ合わせる。※材料を混ぜ合わせるときは、ボウルではなく炊飯器の内釜で直接混ぜ合わせてもOKです。
- ③ 内釜に②を流し入れ、2~3回トントンと落として空気を抜く。ケーキモード炊飯、または通常炊飯で炊く。

④ 皿に移しあ好みでトッピングを添える。

低空飛行キッチンからの一言メモ

卵は空気を含ませるように混ぜることで、焼き上がりがふんわりと仕上がりります。

ホットケーキミックスは混ぜすぎると膨らみにくくなるので、さっくりと混ぜ合わせるのがポイントです。



フォロワー23万人超え!

料理のハードルを低くする“低空飛行キッチン”さんの

時短レシピ vol.02

【今回のテーマ】炊飯器で時短】



炊飯器を活用すれば、主食もおかずもスイーツもほったらかしで作れちゃいます!



ハイナンジーフン
別名“海南鶏飯”。本格エスニックも炊飯器で簡単!

シンガポールライス

作業時間 10分(炊飯時間は除く)

材料(2人分)

米	1合		
鶏もも肉(皮付き)	300g		
きゅうり(飾り用)	適量		
塩、こしょう	各少々		
A 水	180ml		
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1.5		
しょうが(チューブ)	小さじ1		

<香味だれ>	
長ねぎ	20cm
B ショウゆ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
にんにく(チューブ)	小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げておく。鶏肉は余分な筋や脂を取り除き、2cm幅に隠し包丁を入れ(右の画像参照)、全体にフォークで刺して穴をあけて塩こしょうをなじませておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に米と(A)を入れて混ぜ合わせる。鶏肉の皮面を下にしてのせ、通常炊飯で炊く。



③ 長ねぎと(B)を混ぜ合わせて香味だれを作る。



④ 炊き上がったら、鶏肉は取り出し食べやすい大きさに切り分け、ご飯は混ぜ合わせる。それを器に盛りつけ、きゅうりなどを添えたら出来上がり。

低空飛行キッチンからの一言メモ

鶏肉に隠し包丁を入れておくと、炊き上がりに身が縮んでしまうのを防いでくれます。

長ねぎのみじん切りは、市販の長ねぎスライスを使用してもOKです。

キズ処置シリーズ×

ブルーロック

コラボキャンペーン

2024年6月17日[月]～9月9日[月]

〈レシート画像送信期限〉

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!

©金城宗幸・ノ村優介・講談社／「ブルーロック」製作委員会



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

手のり
ぬいぐるみ
4種セット

1 ポイント
コース
300 名様

スポーツバッグ風ポーチ&
選べるアクリルキーホルダー

各デザインはサイトでチェック!

※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9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
Xアカウントでも
プレゼント実施中!

