

暮らしに役立つ旬な情報をお届けします

暮らしの 情報誌

Living Magazine



春の香りを運ぶ梅の花

こんにちは。ハマニウェルリビングです。

一年でもっとも寒い季節になりました。この時期は風邪やインフルエンザが流行したり、急激な気温の変化によって心身のバランスを崩すこともあるため、いつも以上に体調管理には気を配りたいものです。

もうしばらくは寒い日が続きますが、暦の上ではすでに立春を迎え、うれしい春の便りも聞こえはじめています。梅や水仙、椿や早咲きの桜など、開花の知らせが届くたびに気持ちまで明るくなるような気がします。

中でも梅は早春を告げる花として古くから親しまれてきました。その上品なたたずまいと甘い香りが多くの人を魅了し、万葉集などにも梅を詠んだ歌が数多く残されています。梅は花を楽しむための「花梅」と実を収穫するための「実梅」とがあり、その種類は300以上にものぼります。色も紅や白、ピンクなどさまざまですが、「色は紅梅、香りは白梅」といわれるように、白い花びらのものほど香りが強いのが特徴です。また、最近の研究では開花直後がもっとも香りが強いということもわかってきたようです。

梅の香りには、神経をリラックスさせ、気分を穏やかにしてくれるはたらきがあるといえます。気分も沈みがちなこの季節、早春の香りで心も体もリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

2019

2

February

CONTENTS

2月の特集

歴史の趣を感じる街並みを訪ねて 妻籠・馬籠

- ・ 豚バラと長ネギのわさびピザ
- ・ 紅茶がもつうれしい効果
- ・ 健康と美容のための「冬の乾燥対策」



食卓を彩る
もう一品!

豚バラと長ネギの わさびピザ

ちょっと風変わりなわさびピザ。なかなかクセになるんです♪
ワインにも、ビールにも合う! 餃子の皮を使っているので、とっても
お手軽。今夜のビールのおつまみにいかが?



材料(4人分)

- 餃子の皮(大) ……………8枚
- 練りわさび ……………大さじ1
- マヨネーズ ……………大さじ1強
- 豚バラ肉 ……………8枚
- 長ネギ ……………1/2本
- とろけるチーズ ……………適量
- 刻み海苔 ……………適量
- 塩・コショウ ……………少々

作り方

- ① 長ネギは斜めにうす切りにする。豚バラ肉は5cmに切り、塩コショウしてフライパンで油をひかずに炒める。
- ② マヨネーズとわさびを合わせ、餃子の皮に塗り、炒めたバラ肉と長ネギを乗せ上からチーズをかけ、トースターで焦げ色がつくまで焼く。
- ③ 焼き上がったら、刻み海苔をのせる。お好みで七味唐辛子をふる。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

紅茶がもつうれしい効果

紅茶は、味や香りが楽しめるだけでなく、心と体を健やかに保つはたらきがあります。茶カテキンによるダイエット効果のほか、紅茶の色のもととなるテラフラビンが、体内の活性酸素を抑え、老化防止や美肌づくりにつながります。さらに紅茶特有の香りがリラックス効果をもたらしてくれます。

ダイエット
効果

美肌
効果

アロマ
効果



香りと効能でえらぶ世界三大銘茶

たくさんの種類がある紅茶。その中でも特に高い香りと上品な味わいが楽しめるものを世界三大銘茶と呼んでいます。茶葉によって効能や香りも色々。ぜひ自分に合ったものを探してみてください。

ダージャリン(インド)

India /



効能 生活習慣病の予防、疲労回復、
ストレス緩和、ダイエット効果

香り マスカットに似たすっきりとした香りが特長

おすすめ ストレートで紅茶本来の香りと味を楽しむのがおすすめ

ウバ(スリランカ)

Sri Lanka /



効能 抗菌作用、利尿作用、
頭痛の改善、むくみの解消

香り メントール系のスーッとさわやかな香りが楽しめる

おすすめ ほのかな渋みがミルクと良く合うので、ミルクティーに最適

キーマン(中国)

China /



効能 ストレス緩和、リフレッシュ効果、
新陳代謝・血行の促進

香り 発酵度数が高く、スモーキーで甘い香りが特長

おすすめ レモン果汁などを少し加えると爽やかな味わいに

Discovery!

つまご
まごめ
歴史の趣を感じる
街並みを訪ねて

妻籠・馬籠

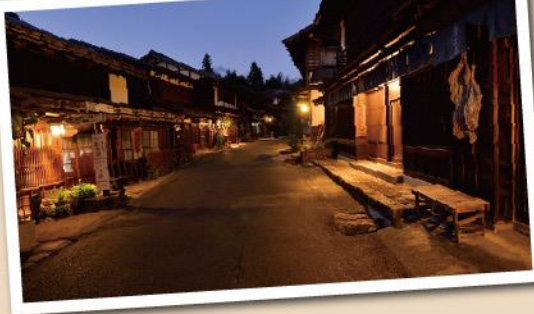
江戸情緒あふれる宿場町

江戸時代の風情を残す宿場町「妻籠」「馬籠」。長野県と岐阜県との県境に位置し、木曾路を代表する人気の観光地です。趣のある古い街並みをゆっくりと歩きながら、旅人たちがさかんに行き交う賑やかな往時に想いを馳せてみては。



妻籠の街並みを歩く

中山道42番目の宿場「妻籠宿」。尾張名古屋と信州飯田とを結ぶ飯田街道との分岐点であり、古くから交通の要所として栄えた宿場町です。全国各地の宿場町が徐々に姿を消していく中、「売らない、貸さない、壊さない」という姿勢を貫き、いち早く景観保全活動に取り組んだのがこの妻籠宿。その活動が認められ、国の重要伝統的建造物群保存地区の最初の選定地に選ばれています。ここに暮らす多くの人たちの力によって、今も守られ続けるおだやかで美しい街並みは、古き良き時代の面影を感じることができます。



◆ 妻籠宿本陣

現在は南木曾町博物館の一角に、脇本陣とともにその姿を残しています。本陣とは、大名など身分が高い人が宿泊するための宿で、最後の当主は島崎藤村の兄、島崎広助。広助が東京へ出たために明治20年代に取り壊されてしまいましたが、1995年に復元。江戸時代の間取り図を元に、当時の様子が忠実に再現されています。また、本陣に次ぐ格式を持つ脇本陣は、木曾ひのきをふんだんに用いた堂々たる造り。国の重要文化財にも指定されています。

◆ 出梁造の建物

出梁造(だしはりづくり)とは、街道に面した2階部分が1階よりも張り出ている構造のことです。建物を支える梁の部分が道路側に長くせり出していることによって、2階の床面積を増やし、また庇の代わりとしても使われてきました。出梁造は周辺の宿場町にも多く見られる建築様式です。

馬籠の街並みを歩く

文豪・島崎藤村の生まれ故郷であり、名作「夜明け前」の舞台となった宿場町。明治28年の大火事によって江戸時代からの建物は消失してしまいましたが、人々の努力によって、軒の低い格子造りが美しい、かつての街並みが再現されました。景観を損なわないよう、電柱などは通りから見えない工夫がされています。山の尾根に沿って続く石畳の街道には、名物のそば、栗などを使った食事処やみやげ物店が軒を連ねます。また、商いをしていない一般の住宅でも当時の屋号を表札として掲げるなど、人々の暮らしと宿場町としての趣が共存しています。



◆ 島崎藤村ゆかりの地

明治5年に馬籠に生まれた島崎藤村。明治30年に「初恋」などで知られる「若菜集」で詩人として文壇に登場したのち、「破戒」で小説家に転身。「木曾路はすべて山の中である」からはじまる「夜明け前」は、父親をモデルとし、生まれ育った馬籠宿を舞台に描かれた小説です。藤村は9歳のときに馬籠を離れましたが、生まれ故郷に対する愛情は深く、馬籠宿のいたるところにその足跡が残されています。島崎藤村の生家は、代々本陣の当主などをつとめる名家で、現在は生家跡に藤村記念館が建てられています。館内には藤村の手書きの原稿や愛用の品々が数多く展示されています。記念館の隣には、藤村の初恋の人である「おふゆさん」の生家が、かつては造り酒屋を営んでいた店内で、郷土料理や甘味を味わうことができます。「夜明け前」にも登場する、ほくほくとした栗おこわが名物。

健康と美容のための「冬の乾燥対策」[★]

冬は、シベリア気団という非常に冷たい空気の高気圧が発達し、日本列島を横断します。空気中の水分は多くが雪となって日本海側に雪を降らせるため、太平洋側では乾燥した日が多くなります。乾燥は、風邪やインフルエンザのリスクを高めるだけでなく、お肌や髪にも強いダメージを与えます。お部屋の湿度を調整して、健康と美容により快適な室内空間をつくりましょう。

からだに 潤い

肌にとって最適な湿度は40～60%と言われています。室内の湿度が低いと皮膚から水分が蒸発して、皮膚のターンオーバーに必要な水分がなくなるため、肌が荒れてしまいます。また、水分補給を怠ると、冬でも脱水症状を起こしてしまいます。

加湿器は、健康や美容に効果を発揮してくれる強い味方！

気化式

水を吸ったフィルターに風を送ることで水を気化させるタイプ。濡らしたタオルを部屋干しするイメージです。

スチーム式

やかんやポットと同じように、水を温めて蒸発させるタイプ。即効性があり、高い加湿力があることが特徴です。

超音波式

超音波により振動させ、水をミスト状にするタイプ。電気代が安く、水を温めるわけではないので、ヤケドの心配がありません。

ハイブリッド式

機能を掛け合わせているので加湿力や安全性が高いことが特徴。空間がある程度加湿されると自動で気化式に変化します。

加湿器は設置する場所がとても大切！

◆ エアコンの対角線上

エアコンの対角線上に置くことにより、加湿した空気を室内で循環させることができます。

◆ 窓や換気口から離す

窓のすぐそばに置いてしまうと、窓が結露する原因になります。換気口の近くは、加湿した空気がすぐ外に排出されてしまいます。



髪に 潤い

乾燥すると、髪の毛の表面を覆っているキューティクルが壊れ、髪がパサついてしまいます。また、内部のたんぱく質や水分といった大切な栄養素も失われます。乾燥している髪は静電気を起こしやすく、髪にとって大きなダメージになります。



■ 自然乾燥は避けましょう

髪を自然乾燥させている方も多いようですが、洗った髪は、できるだけすぐにドライヤーで乾かしましょう。キューティクルが剥がれやすい状態で放置すると、髪内部の水分がどんどん蒸発してしまいます。髪は内部に水分があるうちに、手早く乾かすのが乾燥させないコツです。この時、あまり高温の風を当てないよう注意してください。

■ タオルで余分な水分を拭き取る

ドライヤーの時間を短くするために、タオルドライをするときは、髪の毛の水分を吸い取らせるようなイメージ。吸水性の高いタオルで髪を挟んで、両側から軽く押さえます。挟みにくい頭皮の近くは、叩くようにして水分を飛ばします。この段階で8割くらいの水分が吸い取れていることが理想です。