

ハートライナー倶楽部

Heartliner Club

皆様のヨーロッパ生活を応援する日本通運の会報誌

欧州版

1

vol. 162
January 2020

進化するファッションと
デザイン、フードの街（イタリア）





ヨーロッパで最大手の医療機関

充実した設備

日本人医師、看護師で完全日本語対応

歯科検診も可能

土曜日午前中の健診も受付

ロンドンで健康診断を 受けませんか？

ジャパングリーンメディカルセンターは、日本の倉敷成人病センターを母体に、シンガポール・上海・ロンドンと、世界で活躍される皆さまに、日本の規定に合った健診を安心して受けていただける医療機関です。日本に帰ることなく受けられる健康診断で早期発見、早期治療を。



<健康診断コース>

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じたコースをロンドンで受診できます。

●大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした4コース。

コンパクトコース	£230~
スタンダードコース	£400~
エグゼクティブコース	£650~
プレミアムコース	£830~



●レディース検診

婦人科検診、乳がん検診、ブライダルチェックの3コース。

●お子様コース

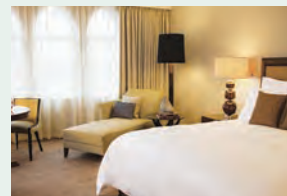
乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

●オプション

脳ドック、内視鏡検査、MRI検査、ピロリ菌検査、超音波検査など。

<ロンドン健康5つ星パック>

健康診断のコースと、ホテル宿泊をセットでご利用いただけます。さらにコーロスターを加えたお得なプランもご用意。お一人さまからご家族まで、ニーズに合わせた健診プランをご提供いたします。



【ホテル宿泊】交通の便が良く、ロンドンの絶好のロケーションに位置するホテルで、快適にお過ごしください。



【お食事】提携レストランのパウチャーで、おいしいお食事をお楽しみいただけます。

※写真はイメージです。



対話があるから医療技術が生きる
ジャパングリーンメディカルセンター

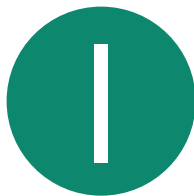
City Clinic 10 Throgmorton Ave, London EC2N 3UK Tel: +44 20 7330 1750

詳しくはWEBまたはEメールにてお問い合わせください。

www.japangreen.co.uk

Email: checkup@japangreen.co.uk





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.162 January 2020

表紙：ボルタ・ヌオヴァの街を走るトラムとウニクレイトタワー
写真：© Depositphotos

04 Travel

進化するファッションと デザイン、フードの街〈イタリア〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

フランス ● パリ「ラ・ターブル・ドゥ 53」

ポーランド ● クラクフ「光あふれるステンドグラスの工房」

ベルギー ● ルーヴェン「ビールと名画が楽しめる街」

ドイツ ● デュッセルドルフ「ブライテンバッハー・ホフ・ア・カペラ・ホテル」

オランダ ● アムステルダム「ファン・ウオンデレンのワッフル」



13 Wine

今月の1本

メルキュレ・レ・モント、ドメヌ・ド・ヴィレーヌ

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

運動の勧め



15 Do you know?

ご存じですか？

ヨーロッパの国花

欧州日通 Heartliner Club 事務局

総合問い合わせ先：

(国番号) 49 (0)211 90495 40

発行者：欧州日本通運

編集・制作：A Concept Limited

掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ

A Concept Limited

Beaufort House, 5 Middlesex Street, London E1 7AA UK

email: info@a-concept.co.uk

- 本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。
- 本誌に掲載されている広告内容に関して、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
- 掲載する内容には万全を期しておりますが、取材後の変更等もございますので、ご利用される場合はご自身でご確認ください。尚、記事の内容をご利用されて生じた損失やダメージに関しては、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。

JSTV

NHK、民放、各種権利団体から正式に許諾を受け放送しています



2020年も！
やっぱり、
テレビは楽しい

日本のテレビを24時間放送中！



インターネット受信 [PC、スマホ等] で即日視聴！

7日間視聴パス ▶ €15

お申込みは
今すぐ！

www.jstv.co.uk

Tel. +44 20 7426 7330
[月～金 10:00～17:00 (CET)]

NHK CosmoMedia Europe



欧州では、当社以外の日本のテレビ配信サービスはすべて違法ですのでご注意ください。
◎番組内容や放送日等は変更されることがあります



Milan



Italy

進化するファッションと デザイン、フードの街

イタリアきってのビジネスと金融の街であり、洗練されたファッションやデザインでも知られるミラノ。いわゆるイタリアらしい歴史を感じさせるスポットが少ないので観光地としてはスキップされがちだが、この街ならではの強みを生かしてモダンにどんどん進化中。2015年の万博を機に開発が進み、街の各所がデザインを一新。話題の店のオープンラッシュで活気あふれる国際都市として見どころも満載だ。





イタリアの街らしからぬ 雰囲気を持つミラノ

ローマやヴェネチアなどの歴史的観光地や、恵まれた天候と美しい自然に溢れた南イタリアなど、イタリアには他に訪れるべき場所が多すぎて、あえて観光でミラノに来ようという人は少ない。イタリア第一のビジネスの街であり、唯一の国際都市のため、他都市と同じ国とは思えないくらいだが、裏を返せばイタリアらしい魅力に欠ける街とも言える。だが、そんなミラノは最近、この街らしい魅力をふんだんに生かし、見どころにあふれた街へと変化しつつある。複数の新開発地区の発展、デザインウィークをはじめとするイベントやアート施設のオープン、食がテーマだった2015年のエキスポ前後の飲食店のオープンラッシュ、そしてもちろんミラノを象徴するファッションも健在だ。この街の三大産業は「3F」(FASHION ファッション、FURNITURE 家具、

FOOD フード)といわれるが、最近はその強みをフルに生かして躍進しているのだ。

歴史遺産に囲まれながらそれを土台に発展するイタリアの他都市に比べると、古いものと新しいものが混在するミラノの街はやや異色だが、それは常に侵略や破壊の歴史と共にあるからかもしれない。その歴史の始まりは、もともとケルト人の村であった紀元前4世紀にさかのぼる。その後、東ローマ帝国、東ゴート族、ロンバルト王国、スペイン、そしてオーストラリアなどにより数世紀にわたって支配された後、紀元前222年にローマ帝国の一部となり、それ以来、重要な拠点都市となる。中世からルネサンス期にかけてヴィスコンティ家(1277年)やスフォルツァ家(1450年)という領主たちが統治する中で、豊かで文化的にも洗練された都市として繁栄。特にスフォルツァ家時代にはイタリア最大のゴシック教会、ドゥオモや、同家をはじめ代々のミラノ領主が居を構えたスフォルツェスコ城が建設された。同時代に活躍したレオナルド・ダ・ヴィンチやブラマンテなどの建築家が実用性も考慮して開発した街は、今でもその機能を発揮している。

ちよつと話されるが、ミラノにはかの有名なダ・ヴィンチの『最後の晩餐』があるサンタ・マリア・デッレ・グラツィエ教会や、ダ・ヴィンチが建設に関わったといわれるナヴィリオ運河、彼の偉業にちなんで造られたレオナルド・ダ・ヴィンチ科学技術博物館など、ダ・ヴィンチがらみの見どころも多い。2019年にはダ・ヴィンチの没後500年を記念して、さまざまな特別展示やイベントが行われた(2020年1月まで継続しているものも一部あるのでホームページ参照)。

その後、ミラノはスペイン、オーストリア、ひいてはナポレオン率いるフランスに支配さ

イタリア日通引越

イタリア国内、欧州内はもちろん、
世界に広がるネットワークでお客様の海外引越をサポート



Nippon Express (Italia) s.r.l

via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

日通の引越は
日本だけでは
ありません！

イタリア日本通運

TEL: +39-02-21698-972

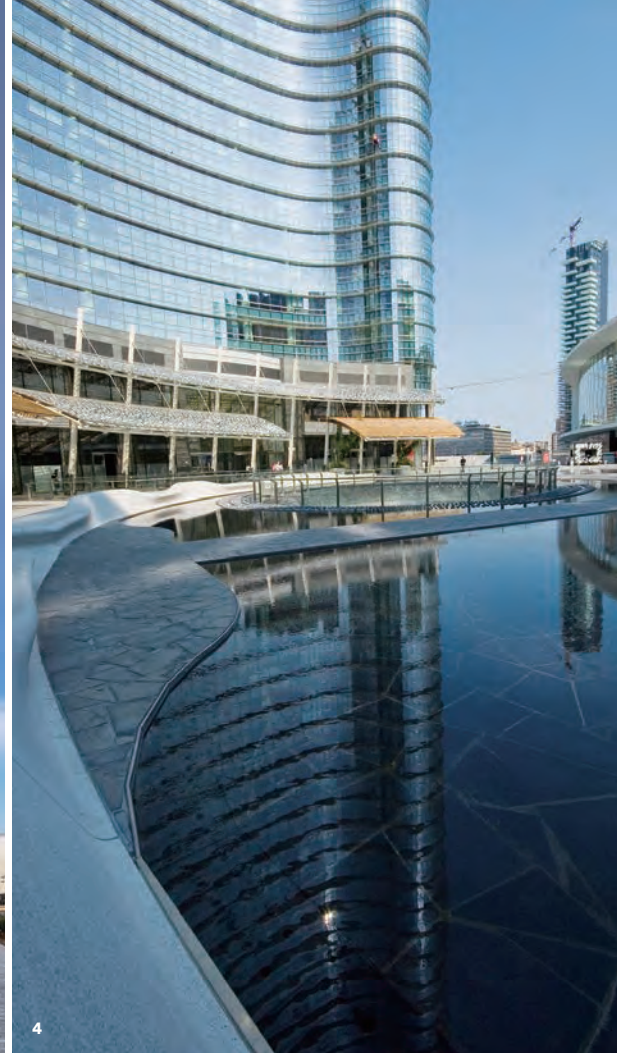
● 事務所移転もおまかせ

HP: www.nipponexpress.com/moving/it

E-mail: removals.italy@neeur.com



れ、再びオーストリアの支配下に入った後、1859年に新しく建国されたイタリア王国の一部となり、共和国化以降、近代都市を目指してきた。第2次世界大戦においては大きな被害を受けながら、戦後はイタリアの産業・ビジネス中心地として奇跡的な復興を遂げている。ミラノにモダンと歴史が混在するのは、他都市に比べ残存する歴史的建造物が少なかったことが大きな理由だろう。



2つの新開発地区が新しいミラノの顔に

そんなミラノを象徴するかのように、イタリアには珍しく高層ビルが立ち並ぶ2つの新開発地区があり、この街の新しい顔となっている。一つはガリバルディ駅の停車場跡を再開発したボルタ・スオヴァと呼ばれる地区で、「垂直の森」と呼ばれる緑にビルが覆われたような高級マンションや、巻いた旗の形をした商業ビル「ウニクレディトタワー」などユニークなビルが立ち並び、今ではこのビル群を巡るツアーも開催されているほど。また最近環境対策を大々的にうたっているミラノ市の計画で、この地域には市民が収穫に参加できる広大な畑もある。

もう一つはシテイライフという旧見本市会場跡の再開発地域。ここには世界の3人の建築家、磯崎新、故ザハ・ハディッド、ダニエル・リベスキンドがそれぞれ設計した3つのタワーを中心に、住居施設やオフィスビルが立っている。タワーには高級ショッピングモールがあり、地域内にはミラノで3番目に大きい公園や5キロメートルにわたる自転車専用道路が造られ、市民が楽しめるスポットにもなっている。このような緑と共存する空間デザインの美しさは、専門家の間でも大きな注目を集めている。

ファッション、デザイン、フードのミッド

ミラノをデザインの街として世界に知らしめているのが、毎年開催されるデザインウィーク「ミラノサローネ」だ。先にこの街の三大産業について触れた、1つ目の「FII家具」だが、もともとミラノ近郊にはイタリアン・デザインを牽引する家具メーカーが集まっており、1961年より「サローネ・デル・モービレ」

ミラノ」という国際家具見本市が開催されていた。ただ、これ自体は展示会場内だけで行われる家具見本市だったのだが、同時期に市内でも「外サローネ」と呼ばれる、デザインやインテリアに関する一連のイベントが行われるようになり、最近ではそれらを総称して「ミラノデザインウィーク」または「ミラノサローネ」と呼んでいる。これはいまや世界一のデザインの祭典となり、この時期には100万人規模の人々にぎわう。イベントの多くは一般に開放されているため、視察ツアーも多く、同時期の集客の半数以上は外国人客が占めている。

さらに、ミラノにはさまざまなデザインや現代アート関連の施設がある。古くはトリエンナーレから、近年オープンしたプラダ財団やピレリ財団のハンガー・ビコッカまで、ミラノらしい注目スポットも増加中だ。

2つ目の「FII食」のトレンドは、2015年に行われたミラノ万博のテーマが食であったことに端を発している。自国の美食に絶対の信頼を置くイタリア人は基本的に食に対しては保守的なため、イタリアでは外国料理や世界的な食の流行は受け入れられにくい傾向があったが、万博の開催に前後して、外国料理や新しいスタイルのレストランが一気に出現してきた。

例えば外国料理では特に空前の日本食ブームが起きていて、これまで日本料理といえば寿司や刺身だけだったのが、いまやラーメンやお好み焼きなどの専門店も増えている。また世界的なチェーンレストランやファストフード店も少なかったが、万博の直前に「ケンタッキークー・フライド・チキン」が、2018年には「スターバックス・リザーブド・ロースタリー」の世界で3番目の店がオープンし、その後、スタンダードなバージョンの「スターバックス」も増えた。そして、ポキ丼やカラフルスイーツなど、世界的な食の流行が上陸するのもミラノならで

4 高層ビル建設ラッシュのポルタ・ヌオヴァ 5 シティライフにあるザハ・ハディッド設計のビル 6 観光名所の存在、垂直の森 7 複合アートギャラリー、プラダ財団 8 サフラン風味のミラノ風リゾット 9 ヴィットリオ・エマヌエレ2世のガレリアのクーポラ部分 10 スフォルツェスコ城 写真：4・6・9 © Comune di Milano、5 © Domenico Cicchetti、7 © Bas Princen、10 © Depositphotos



は。最近需要が増えてきたグルテンフリーやベジタリアン、ヴィーガンの飲食店も各種そろっている。とはいえ、ミラノ風リゾットやミラノ風カツレツ、オッツوبرーコなどの郷土料理も忘れてはならない。

さらにミラノが特別なのは、その地の郷土料理店に偏りがちな他都市と違い、ナポリ風ピッツアからローマ料理、シチリア料理までイタリア全土の料理が味わえるということもある。

最後の「FIIファッション」については説明するまでもないだろう。世界三大ファッションの地としてミラノのパワーは衰えることがない。ミラノきつての高級ショッピング街、モンテナポレオーネ通り界隈やヴィットリオ・エマヌエレ2世のガレリアに加え、前出のポルタ・ヌオヴァにもブランド通りができた。イゾラ、ポルタ・ティチネーゼ地区には個性的なかわいなお店が点在し、トリノ通りやブエノスアイレス大通りには大衆的なショップが並んでいる。

特筆すべきは、これらの要素が常に影響し合っていること。前出のデザインウィークでは、多くのファッションブランドとインテリアメーカーのコラボが見られるし、ファッションブティックにレストランが併設されたり、ファッションイベントで有名シェフがコラボするケースもある。かと思えば、レストランの設計を有名建築家や家具メーカーが担当するという具合だ。こうして常に新鮮な話題を提供することでミラノは流行の発信源となっている。

リナーテ空港から市内を横断する新地下鉄も建設中で、インフラ整備も進むミラノ。霧のかかった物憂いイメージだったこの街は今、エネルギーに新しいステージに向かっていく。

(田中美貴)

- ミラノ・ツーリストオフィス
www.yesmilano.it
- レオナルド・ダ・ヴィンチ没後 500 年記念
www.in-lombardia.it/en/visiting-lombardy/leonardo-500



1 ラ・ターブル・ドウ 53 の内観 2 中村秀樹シェフ 3 パティシエの光武宏氏 4 ニシンとジャガイモのオイル漬け 5 カヴオットを使ったチョコレート菓子 写真: © Olivier D'almeida



France

INFORMATION

ラ・ターブル・ドウ 53

La Table du 53

53 Passage des Panoramas, 75002 Paris

+33(0)1 42 33 04 35

www.latabledu53.com/index.eng.html

時間: 火~土 12:00 - 14:00, 19:30 - 21:00

休: 月・日

料金: ランチ 28€ ~、ディナー 85€ ~

[フランス ● パリ]

軽快な料理と絶品のデザートが楽しめる

ラ・ターブル・ドウ 53

1800年から続くパリ最古の歴史を誇るアーケード街「パッサージュ・デ・パノラマ」は歴史的建造物に指定され、19世紀にタイムスリップしたかのような空気が流れている。

この53番地に、今評判のレストラン「ラ・ターブル・ドウ53」がある。ここは日本人が初の2つ星を獲得した「パッサージュ53」が店を構えていた場所だ。トップシェフの移動に伴い、セカンドシェフだった中村秀樹氏とパティシエの光武宏氏が後を継ぎ、よりカジュアルなフランス料理店に姿を変えた。

メニューには、前菜にニシンとジャガイモのオイル漬け、ポーチドエッグ、メインにバスク風豚のロースト、仔羊のナヴァランといったビストロの定番料理が並ぶが、味は繊細なガストロノミーそのもの。ニシンの前菜はふわっとつぶしたジャガイモにフェンネルや青リンゴ、ライムの皮でフレッシュ感を加え、クリーム状にしたニシンとアンチョビで立体感を出している。素材の力を生かしたビュッな料理で、彩りも美しくとびきり新鮮な野菜の組み合わせは目にも舌にもうれしい。

デザートにはエルダーフラワーのクレームブリュレ、クリスピーなクレープ生地「ガヴオット」を軸にしたチョコレート菓子など、どれも香り高く、目が覚めるようなおいしさ。デザートまでしっかりと味わいたい。(魚住 桜子)

フランス日本通運 パリ海外引越センター

お問い合わせは、日本語でどうぞ。

1 rue du Chapelier, BP 18177 95702 ROISSY CDG CEDEX

TEL +33 (0)1-4184 6350

フランス日通

公式サイト:

www.nipponexpress.com/moving/fr

E-MAIL nittsu.paris@neeur.com

フランス 日通

検索



フランス日本通運(株) NIPPON EXPRESS FRANCE S.A.S

[ポーランド ● クラクフ]

昔ながらの手法で職人が作る

光あふれるステンドグラスの工房

INFORMATION

ステンドグラス博物館・作業場

Pracownia i muzeum witrażu

al. Krasińskiego 23, 31-111 Kraków

+48 512 937 979

muzeumwitrazu.pl

時間：火～土 12:00 - 18:00

休：月・日

料金：28zł (英語案内 35zł)

ポーランドの古都クラクフには20世紀初頭に建てられたステンドグラスの工房がある。建設当時から現在まで絶えることなく製造され続けているガラス芸術が昔ながらの手法で生み出される様子を見学できるよう、仕事場をそのまま博物館としたこの場所には、世界中から多くの観光客が訪れるという。ここで作られた多数のステンドグラスは有名なバベル城や教会で鑑賞することができるだけでなく、ベルリンからモスクワ、さらにはアメリカでも目にすることができる。

時間があれば、館内の一般見学コースは予約不要なのでぜひ参加してもらいたい。掛け値なしに面白い案内係の説明に耳を傾けながら、太陽の光を当てて色選びをしたり下書きの絵に合わせてガラスをカットしている職人の仕事場へちよつと邪魔する、という見学だ。工房で使われている机などは100年前と同じもので、用具も間近で見ることができる。

さらに見学者は実際に同色系のガラスを自然光の下で見比べたり、人物画を描き込む折に用いられる手法を筆を使って試すことができたりと、約45分の見学はあつという間に終わってしまう。見学後はチケット売り場横でコーヒーでも飲みながら、お土産に博物館オリジナルのステンドグラスの小物を選ぶのもいいだろう。

(ソルネク流由樹)

Poland

1 見学参加者が筆を手に人物画の描き込みに挑戦中 2 前衛的なデザインもステンドグラスにはめ込む 3 夕方の作業場は息を飲む美しさ
写真：1 © Y.N.Sornek、2・3 © Pracownia i Muzeum Witrażu



日本語対応だから安心。海外、及び国内引越、そして事務所の移転も私たちにお任せください

トルコ日通

www.nipponexpress.com/moving/tr



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.

Istanbul Dunya Ticaret Merkezi

A2 Block K. 15 No: 444, 34149

Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

TEL: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

e-mail removal.istanbul@neeur.com



[ベルギー ● ルーヴェン]

中世から続く大学都市

ビールと名画が楽しめる街

INFORMATION

ルーヴェン

Leuven

ルーヴェン観光局
www.visitleuven.be

ルーヴェンは、ブリュッセルから列車で20分ほどの中世の街。「街の中に大学があるのか、大学の中に街があるのか」といわれるぐらい、大学や宗教関係の建物が多い。15世紀には大学が造られ、神学の権威としてその名声はヨーロッパ中に広がり、人文学者エラスムスは、ラテン語やギリシア語などを教える学部を創設した。

まずは、ゴシック建築の市庁舎が立つマルクト広場に行こう。縦の線を強調するブラバント様式の建物は、少し距離を置いて見た方が分かりやすい。偉人や聖人などをかたどった236体の彫刻で覆われ、「石で作られた聖なる箱」といわれる。

聖ペテロ教会には、初期フランドル派の画家、ディルク・ボウツの『最後の晩餐』がある。この絵の特徴は、聖書の物語でなく、あたかもイエスが聖体を聖別するミサの神父であるかのように描かれていることだ。

名画鑑賞の後はビールを飲み、カフェやバーが勢ぞろいする「ヨーロッパで一番長いバー」と呼ばれる地域、オウド・マルクトに行こう。ルーヴェンでビール産業が栄えたのは、ブラバントの森の地下を上質な水が流れているからで、有名な「ステラ」が誕生したのも当地である。パノラマバスを利用すると、ベギンホフ修道院やステラ・アルトワの工場なども回れるので便利である。

(宮崎 真紀)

Belgium

1 ヨーロッパ最大級のゴシック建築の市庁舎 2 ディルク・ボウツの『最後の晩餐』 3 40以上のカフェやバーが並ぶオウド・マルクト 写真：1・3 © Maki Miyazaki, 2 © M. Museum Leuven



引越は私たちにお任せください。

ベルギー海外引越

お問い合わせは下記までどうぞ

www.nipponexpress.com/moving/be

TEL +32 (0)2 751 7814

FAX +32 (0)2 751 9246 E-MAIL: neb.removal@neeur.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1

1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.

1 エントランスホール。右の階段を上るとカフェとレストランがある 2 新鮮なフルーツと野菜、パンやソーセージなど種類が豊富な朝食 3 ハネムーンカップルに素敵なプレゼント。日本人スタッフが丁寧に対応してくれる 4 正面玄関。セレブ宿泊時には周辺の通りが通行止めになることも 5 スパ・プールはチェックアウト後も無料で利用できる 写真：@ norikospitznagel



Germany

[ドイツ・デュッセルドルフ]

INFORMATION

ブライテンバッハーホフ・ア・カペラ・ホテル

Breidenbacher Hof a Capella Hotel

Koenigsallee 11, 40212 Duesseldorf

+49 211 160 900

www.capellahotels.com

富豪やセレブお気に入りの最高級ホテル

ブライテンバッハーホフ・ア・カペラ・ホテル

デュッセルドルフの中心街、マロニエの並木道で人気の高級ショッピング通り「ケーニッヒスアレー」に面した「ブライテンバッハーホフ・ア・カペラ・ホテル」は、市内観光に最高の立地、そして同市の空港からパリやアムステルダムなど欧州へのアクセスも簡単なことから、世界のスターや富豪の定宿として注目を集めている。

エントランスで圧倒されるのは、贅沢な生花やゴールド装飾、華麗な黒大理石の階段だ。真紅の花と黒の合いが見事なまでにマッチして、まるで映画の世界に迷い込んだような気分になる。ルームキーでアクセス可能なラウンジはセキュリティも万全で、大きめのソファに座って無料のコーヒーやソフトドリンク、軽食やフルーツなどを味わうと、立つのがおつこうになるほど安らぎを覚える。

客室は9階まであり、ショッピング街に近いにもかかわらず、防音装置完備の室内は市街の喧騒が完全にシャットアウトされ、静寂を満喫できる。時差に悩む宿泊客にとって好評なのは、チェックイン12時、アウト15時、部屋が空いていれば時間外でも滞在できるという、客の動向や要望を心得た対応だ。チェックアウト後も、プールやフィットネスルームを無料で利用できる、時間を持て余すことなくホテルを最大限に満喫できるのも、ここならではのサービスだ。(シユピッツナーゲル 典子)

◆海外引越・欧州域内／国内／市内引越

◆事務所移転 ◆倉庫保管

奥様が主役の引越で、すから、もっと楽に！

ハートライナー

「心で運ぶハートライナー」へのお申し込み・お問い合わせは、下記の支店・営業所まで電話か Email でお気軽に。
申込用メールアドレス HEARTLINER@neeur.com ウェブアドレス www.nipponexpress.com/moving/de

●デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
●ハンブルグ/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
●フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584

●ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
●ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
●ブタペスト(+36) (0)29-553-807

●ブラハ(+420) 255-707-491
●ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
●イスタンブール(+90) (0)212-465-6934

日本語でお気軽にご相談下さい。



日本通運
NIPPON EXPRESS

[オランダ ● アムステルダム]

デコレーションもかわいい本場の味

ファン・ウォンデレンのワッフル

INFORMATION

ファン・ウォンデレン・ストロップワッフルス
Van Wonderen Stroopwafels

Leidsestraat 12, 1017PA, Amsterdam
(他アムステルダム中心街に3店舗あり)
+31 20 737 1064

www.vanwonderenstroopwafels.nl
時間：毎日 10:00 - 22:00
料金：3.95€ ~

オランダのお菓子の代表格であるストロップワッフル。国外でも手軽に購入できるようになってきているが、本場で作られたもののおいしさは格別だ。中でも2017年にアムステルダムにオープンした専門店「ファン・ウォンデレン」のストロップワッフルは、おいしいだけでなくデコレーションもかわいい。

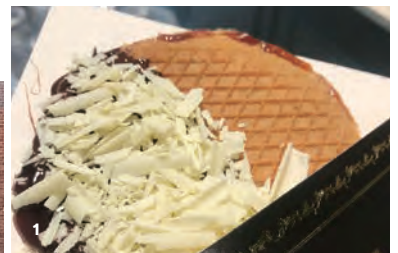
子どもの頃、青空市で祖父に食べさせてもらったワッフルが原点となっているとオーナーが言う同店の焼き立てワッフルは、サクサクした歯ざわりだが、中に塗られたストロップ（砂糖を煮詰めた焦げ茶色のシロップ）がトロリと流れ出てしまうくらい柔らかい。その上、表面にはチョコレートソースが塗られ、マシュマロやナッツなどのトッピングも乗せてもらえる。

一般的にストロップワッフルはコーヒーマシンのような熱で温めるのにおいしい食べ方だといわれているが、焼き立てはその次元をはるかに超えたおいしさである。

買ってすぐに食べない場合は、店頭で並んでいる熱が取れたものを箱詰めで購入できる。ただ、オススメはやはり焼き立てだ。ファン・ウォンデレンは中心街に4店舗構えているので、ショッピングのついでにテイクアウトして、運河沿いを歩きながら出来立てのワッフルを味わってほしい。（東風伊吹）

The Netherlands

1 ホワイトチョコがトッピングされたワッフル 2 その場で好きなトッピングを1種類選べる 3 ショッピング街にある店は立ち寄りやすい 4 日持ちするお土産用ワッフルなども販売 写真：© Ibuki&Pen





NIPPON EXPRESS (NEDERLAND) B.V.
海外引越、国内引越、欧州内引越、事務所移転、ジェットパック、シーパック



お問い合わせ

オランダ海外引越

★日本人スタッフご案内の安心引越
下見、輸出入手続きのご説明の際は必ず日本人スタッフが参ります。

★梱包!!! 何でもお任せ下さい
家具、家電はもとより、食器、ワインボトルまで、豊富な梱包資材で家財なら何でも梱包いたします。

★AEO認可取得
欧州進出の日系企業で初のAEO認可をオランダ税関から取得致しました。
(AEO: Authorized Economic Operator)

オランダ税関からも認められたオランダ日本通運です。

オランダ日本通運アムステルダム引越センター

AMSTERDAM REMOVAL CENTER 24 CESSNALAAN, SCHIPOL-RIJK 1119NL

TEL: +31 (0)20-500-5200 FAX: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-MAIL: removals@neer.com



今月の1本



Mercurey Les Montots, Domaine de Villaine

メルキュレ・レ・モント、ドメヌ・ド・ヴィレーヌ



英語で「バーガンティ」と呼ばれるブルゴーニュは、フランス東部に位置するワインの名産地。気候は比較的涼しく乾燥しがちで昼夜の気温差もあり、ブドウ栽培に適しています。また、緩やかな丘陵地帯が南北にうねるように広がり、日当たり、気温など気候条件も場所によって少しずつ違うため、土地ごとの個性が生み出されます。

今回で紹介するのは、ドメヌ・ド・ヴィレーヌで造られる、コート・シャロネーズ地区のAOC（原産地呼称統制）メルキュレ産のワインです。この地区は、最高級ワインの生産地であるコート・ドール地域の南部、コート・ド・ボーヌ地区に近く、土壌、気候などが似ており、質の高いワインが比較的安く購入できる場所。

この赤ワインに使われるブドウ品種ピノ・ノワールは、若いときはルビー色で澁刺とした赤系果実の香りがしますが、年と共に煉瓦のような色合いと、秋の森の下草や

皮、スパイスの香りへ変化していきます。繊細で洗練されたタンニンも特徴です。

このドメヌは1971年、ドメヌ・ド・ラ・ロマネ・コンティ（コート・ドール北部コート・ド・ニュイ地区の世界で最も有名で高価なワインの一つ）社の共同経営者であるオベール・ド・ヴィレーヌ氏によって設立されました。現在は、甥のピエール・ド・ブノワ氏が主にワイン造りを行っています。

1986年からビオロジック農法、現在は一部の畑でバイオダイナミ農法も実践。ドメヌのポリシーである「全ては葡萄とテロワールの個性をあるがままに表現するために」、厳しくそして細心の注意が必要な作業を重ね、微妙なニュアンスを表現するワインを造っています。

2016年は、あまり天候的に恵まれず少ない生産量ですが、とても良質なヴィンテージ。ジューシーで若々しい赤系果実が口いっぱいに広がる中、しなやかでシルキーなテクスチャーで引き締め、心地良いタンニンがフィニッシュを大きく包み込みます。広がりがあり、熟成のポテンシャルを深く感じさせます。

ブノワ氏曰く、「先を見据えながら飲んで。あと4～5年たてば、果実味が全て削ぎ落とされ、このワインの本質があらわとなって、より複雑な表情を見せるから」。

大地を取り巻く自然界と月を取り巻く天界のエネルギー。これらがつながる果てしない宇宙が、ブノワ氏とこのワインを取り巻いているのが見えました。これで1本35ユーロ、お得過ぎです！（鈴木 かづみ）



【生産地】

フランス・ブルゴーニュ地方

【ブドウの品種】

ピノ・ノワール 100%

【ワインひとくちメモ】

ビオロジック農法、バイオダイナミ農法。

ビオロジックとは、有機栽培、オーガニックのこと。

バイオダイナミとは、天体の動きに着目し、太陰暦に基づく「農業暦」に従い種まきや収穫などを行い、自然と超自然との調和を目指す、有機栽培の一種。20世紀初めのオーストリアの哲学者・神秘思想家・教育者、R. シュタイナーが提唱。

安心できる引越しをサポート致します

ポルトガル海外引越



リスボン支店

TEL +351-21-842-9520

FAX +351-21-847-4973

担当 Miguel Estopa (英語可)

オポルト支店

TEL +351-22-947-9500

FAX +351-22-941-6791

担当 Maria João Fonseca (英語可)



Nippon Express Portugal, S.A

日本語でのお問い合わせはスペイン日通マドリッド支店まで

TEL +34-91-748-0862 FAX +34-91-748-0850/53

なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.7

運動の勧め

近所のスーパーに車で買い物に行っているなら、徒歩に切り替えてはいかがでしょうか。
歩くことで代謝が刺激され、荷物を持つことで腕や腹筋が強化されると思えば、立派な運動です。
ジムでの運動ももちろん効果的ですが、毎日適度に歩くことを習慣にしましょう。

< Text by 徳永 ゆり子 >

わたしたちのデフォルト

人間も動物の一種なので、基本的には「動く物」としてデザインされています。ずっと座ったままで長時間過ごすようにはできていないため、運動不足も含め、動きの少ないライフスタイルが、代謝不良の原因にもなっています。

歩く以外に交通手段のなかった先人たちが、1日に歩いた距離は時には数十キロにも及び、現代人の1日平均とは比べ物になりません。丈夫な足腰は健康には欠かせない要素なので、週に5～6日は1日合計1時間以上歩くことを目標にしましょう。

座ったままでいることは、喫煙よりも不健康!?

5～6年ほど前、各種データに基づいて、座ったままで長時間過ごすことは、喫煙よりも健康に悪影響を及ぼすと発表され、センセーションを巻き起こしました。これを機に、スタンディング・デスクを導入する会社が増えているようです。代謝のみならず寿命に関わる問題なので、その後も継続して関連の調査が各種行われています。日中はオフィスで一日中コンピュータに向かい、帰宅後は就寝前までテレビやタブレットの前でほとんど動かない生活を送っているなら、要注意です。



運動が必要な理由

運動は筋肉の成長を促します。運動不足により特定の筋肉が衰えれば、骨格をうまく支えられなくなるため、姿勢や動きの問題に加えて、痛みを生じる可能性もあります。肥満や糖尿病の予防や対策に運動が勧められているのは、代謝の活性化はもちろん、グルット4と呼ばれるグルコース・トランスポーターを刺激し、インスリンと共に効率よくブドウ糖を細胞内に取り込むことを助けるため。

また、運動後に気分爽快になる効果も見逃せません。これは、脳から脳由来神経栄養因子というケミカルが分泌されるためで、鬱の改善や脳の健康にも、大いに有効とされています。細胞内でエネルギー生成を司るミトコンドリアの活動や健康状態も、適度な運動によって活性化されます。

運動のタイプとタイミング

ジョギングやエアロビクスなど、心拍を上げる運動は、コルチゾール値を上げ交感神経優位にします。コルチゾールは眠りに必要なメラトニン合成を妨げるので、眠りが浅い人は、夕方以降の運動選びに注意してください。特に疲れ気味の人は、出勤前に短時間で効率よく運動するのがお勧めです。日頃のストレス度が高い人は、ヨガや太極拳／気功など、緩やかに汗をかくような運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。副交感神経を刺激して、脳や神経のバランスを整えるのに有効です。

欧州生対象 オンライン授業 2月開講!

JOB Aでは、2月より新学年の授業を開始します。
1クラス7名までの少人数クラスで、インターラクティブな授業を行っています。

【開講講座】 小4コース：国語、算数、理科、社会
小5コース：国語、算数、理科、社会、英語
小6コース：国語、算数、英語
中1コース：国語、数学、理科、社会
中2～中3コース：国語、数学

体験生募集中!

2月中の授業はすべて無料で受けていただけます。ご希望の方は、以下までご連絡ください。

online@joba-london.co.uk (担当: 住川)

なお、各クラスともに定員に達し次第締め切らせていただきます。

*小4の国語・算数および小4・5の理科・社会は四谷大塚の教材を使って授業を行います。その他の教材は、教科によって異なります。
なお、いずれのコースも、月初めには、理科・社会を除きJOB A海外・帰国子女センター試験を受けていただきます。



JOB A International London 1F Lawford House, Albert Place, Finchley, London N3 1QA U.K.

Tel: +44 20 8343 4332 joba-uk.jolnet.com



（ヨーロッパでの暮らしの中で不思議に思いつつ、人に聞けなかった“素朴な疑問”に答えていくシリーズ）

ど存じですか？

07



ヨーロッパの国花

ラグビー W 杯日本大会で大活躍を果たした日本代表チーム。ユニフォームの桜のエンブレムが素敵でしたね。桜は日本を象徴する花と考えられており、国花としても親しまれています。

ところで、国花とは何かご存知でしょうか。まず、辞書で“国花”を調べると、“その国を代表するものとして、国民から最も親しまれ重んじられる花”とあります。国花の選び方は各国によって異なり、法律や議会で制定されたもの、国民投票で決定したもの、故事や伝説にちなんだもの、王室の象徴として用いられたものなどさまざまですが、実際には公的な手続きを経て決められたものは少なく、長年の慣習によるものが多いそうです。例えば、日本でも実は法定の国花はありませんが、日本人に愛されている桜と皇室の家紋のもとになる菊が国花として扱われています。

それでは、ヨーロッパ各国の国花について、紹介していきましょう。分かりやすいのは、オランダのチューリップ、オーストリアとスイスのエーデルワイス、ブルガリアのローズ。いずれも世界を代表する生産地です。

アイルランドはシャムロック。シャムロックという種類の植物はなく、カタバミやシロツメクサなど、葉が3つに分かれている草の総称だそうです。フランスはアイリスまたはユリ。これはフランス王室の紋章「フルール・ド・リス」の形が元になっているといわれています。キプロスとギリシャは国花ならぬ国樹がオリーブで、同様にスウェーデンの国樹は北欧神話にも登場するセイヨウトネリコです。他にもドイツはヤグルマギク、スペインとポルトガルはカーネーション、ハンガリーはゼラニウム、スウェーデンとフィンランドはスズラン、ポーランドはパンジー、ロシアはヒマワリなどが国花とされています。

ややこしいのはイギリス。イングランドはローズ、スコットランドはアザミ、ウェールズはラッパ水仙またはリーキ、北アイルランドはシャムロックです。ローズは、バラ戦争で勝利したランカスター家のシンボルであり、テューダー朝王室の紋章にもなっています。ラグビーのイングランド代表チームのエンブレムも赤いバラでした。

それぞれの国民から親しまれている花々。各国の国花を調べていくと、お国柄を垣間見るようで楽しいですね。（名取 由恵）

イギリスで学ぶ

様々な文化交流活動を通して歴史に裏打ちされた真の国際教育を実践

【入試情報】

2020年度 中学部・高等部 入学試験(B日程) 出願期間:2020年1月8日(水)~1月17日(金) <選考期日:2020年1月26日(日)>
募集人数:中学部第一学年 約5名、高等部第一学年 約10名

2020年度 4月編入試験 出願期間:2020年1月6日(月)~1月10日(金) <募集人数:若干名> ※詳細は本校ホームページをご覧ください。

RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE U.K.
tel: +44(0)1403-822107 email: eikoku@rikkyo.co.uk

詳しくはHPをご覧ください。 www.rikkyo.co.uk

- 小学部5年から高等部3年まで、男女共学・全寮制
- 自然に恵まれた広大なキャンパス
- 徹底した少人数教育によるきめ細かい指導
- 日本の教育とイギリスならではの英語教育を両立
- 希望者は各学期ケンブリッジ大学での研修可
- イギリスの大学への進学も積極的にサポート
- 立教大学に約半数が推薦入学、他大学推薦枠も多数

充実した異文化交流プログラム

地元 Collyer's College との教育連携、Cambridge 大学研修、UCL ロンドン大学研修、Cambridge 大学 Science Workshop、年3回の Home stay、現地校短期留学など。



学校見学随時受付中！

謹賀新年

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も、みなさまにご満足いただけるサービスを中心に心がける所存でございます。
引き続きご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

忙しいご帰国前こそ、日通にお任せください

帰国前のご多忙な時でも、慌てる必要はありません。日通は、梱包からお引越先でのお荷物搬入までお客様に代わって作業いたします。

日本での引越も

日通グループがお世話致します

ヨーロッパから日本に着いたお荷物は、日本の日通グループの引越専任スタッフが責任を持って配達いたします。東京、名古屋、大阪（神戸）、福岡の各支店から日本全土にお届けします。

日本人スタッフの立会いで安心度満点

引越では作業完了まで必ず日本人スタッフが立会い、梱包状況を確認するなど作業を指揮いたします。

目的に応じた梱包資材をご用意

衣類用のハンガーカートン、ゴルフカートン、ワイン用カートンをご用意しています。それぞれに最も適した梱包資材で運ぶことによって、お荷物をいたわります。

各国内引越・欧州内引越も承ります

海外引越だけではなく、各国内引越、欧州内引越、家財保管もご安心してお任せください。

きめ細かなサービスが自慢です

日本のご実家にお荷物を残して赴任されていた場合、帰国後の日本での引越に先立ち日通がご実家へ下見に参ります。引越の際はご実家からのお荷物と海外から送られてきたお荷物が同日に着くように手配いたします。

引越のご用命は次の事務所へどうぞ。

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ■ イギリス（国番号 +44） / アイルランド
ロンドン & グラスゴー、ダブリン
.....(0)20-8737-4200
マンチェスター(0)161-436-7500
ニューカッスル(0)191-519-7950
イーストミッドランド
.....(0)1332-850-770 | ■ スイス（+41）
チューリッヒ(0)44-836-9966
ジュネーブ(0)22-929-0310
■ ドイツ（+49）
デュッセルドルフ(0)211-90495-0
フランクフルト & シュトゥットガルト
.....(0)69-68974-584
ハンブルグ(0)40-73112-194
ミュンヘン(0)89-37426-353
■ オーストリア（+43）
ウィーン(0)1-7007-35411
■ フランス（+33）
パリ(0)1-4184-6350 | ■ ベルギー（+32） / ルクセンブルグ
ブリュッセル(0)2-7517814/5
■ スペイン（+34）
マドリッド91-748-0862
バルセロナ93-552-2986
■ ポルトガル（+351）
リスボン21-842-9520
■ ハンガリー（+36）
ブタペスト(0)29-553-807
■ チェコ（+420）
プラハ255-707-491
■ ポーランド（+48）
ワルシャワ(0)22-878-3208 | ■ ケニア（+254）
ナイロビ(0)20-4938310
■ 南アフリカ（+27）
ヨハネスブルグ(0)11-541-9000
■ トルコ（+90）
イスタンブール(0)212-465-6934
■ アラブ首長国連邦（+971）
ドバイ(0)4-282-0417
■ ロシア（+7）
モスクワ(0)495-609-6023
サンクトペテルブルグ
.....(0)812-335-7626 |
|---|---|--|---|