

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

10

vol. 171
October 2020

景色が魅力の観光列車でゆく
1300キロの旅（スウェーデン）



新型コロナウイルス (Covid-19) の影響で、アトラクションやレストランなどの営業時間、イベントの開催時期が変更されている場合がございます。事前にご確認ください。

03 Travel

景色が魅力の観光列車でゆく 1300キロの旅〈スウェーデン〉

07 Europe Now

ヨーロッパの防寒対策

ポーランド ● 外からも中からも準備万端に

ベルギー ● 家のエネルギー消費量を調べよう

スペイン ● 重ね着や隙間風防止グッズを活用

フランス ● 防寒小物と冬の名物料理で温かく

ドイツ ● 飲み物やお風呂で体を内側から温める

イタリア ● 昔懐かしい寒さ対策が今でも

13 Wine

今月の1本

ラス・ウバス・デ・ラ・イラ、
ダニエル・ゴメス・ヒメネス・ランディ

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

西洋ハーブと健康

15 Do you know?

ご存じですか？

紅茶の歴史



欧州日通 Heartliner Club 事務局

総合問い合わせ先：

(国番号) **49 (0)211 90495 0**

ご住所の変更や購読中止など、購読についてのご連絡は、裏表紙にあるお住まいの地域の日通支店までご連絡ください。

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
tel: 44 (0)20 7092 9019

- 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

こんな時だから **日本のテレビ**
日本のニュースを毎日放送!

お手軽な
短期視聴

まずは体感! 日本語のある暮らし
7日間 ▶ €15

さらにお得な **1ヶ月** や **12ヶ月** 契約も!



☑ インターネット受信で機材不要! ☑ お申込み後 **すぐ視聴!**

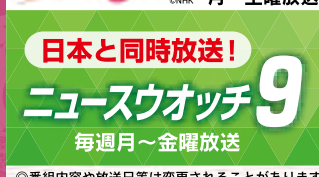
お申込みは
今すぐ!

www.jstv.co.uk

Tel. +44 20 3951 7960
[月~金 10:00~17:00 (CET)]

NHK CosmoMedia Europe

安心して楽しめる欧州で唯一の合法的なサービスです
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



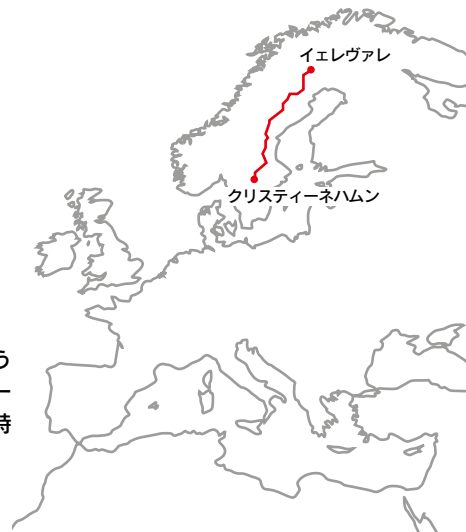


Inlandsbanan



景色が魅力の観光列車でゆく 1300キロの旅

スウェーデンの国土は細長いので、夏は日が沈まない白夜の北極圏から、冬でも日中の平均気温がころうじて0℃以上を維持する南部まで、天候の変化に富んでおり、自然や文化もさまざま。「インランズバーナン（内陸鉄道）」は一部区間だけを満喫したいという方にも、全線を利用して表情豊かな沿線の街の特徴ある景色や、グルメを楽しみたいという方にもお勧めだ。





マイペースでリラックスした移動は 鉄道ならではの

スウェーデンの内陸部の街を經由し、国土のほぼ中心を南北に走るインランスバーナン（内陸鉄道）。経路は、ピーンと伸びた人間の背骨のようにも見える。1937年に完成した全線にはトンネル1カ所と192の橋が架かる。沿線エリアには北と南で趣を異にする自然や文化が息づき、さらには接続する鉄道やバス路線などを利用して足を延ばせば、よりのどかな景色が広がっている。

さて、旅の移動手段はいろいろあるが、時間が限られており少しでも早く目的地で、ゆっくりくつろぎたいのであれば、必然的に最速の移動手段を選ぶことになる。しかし、移動自体も旅の一部として楽しみたいのであれば、鉄道での移動はいかがだろう。

車なら気の向くまま、疲れを感じたらカフェでフィーカ（休憩）したり、目に留まったロッ

ビス（蚤の市）などでお宝に巡り合うチャンスもある。しかし、助手席なら道中の景色も楽しむことができるけれど、運転手ともなれば景色を見ながらドライブ、というわけにはいかないし、ましてや慣れない道を行くのだから緊張もすれば、渋滞でストレスが急上昇、なんてことにもなるかもしれない。

その点、鉄道なら運転はプロ任せの上、線路が道路よりも高い位置を走る所では、景色も遠くまで開けている。なにしろ、線路の継ぎ目を通過するときに刻まれるリズムが心地よく、座席に身を任せているうちに、気がつけば半ばまどろんでしまうことも。これこそ、ドライブでは体感できない至福の時間と言えるだろう。さらに、小さな子ども連れの場合は広い車内を散歩して気を紛らわせることも可能だろうし、大きな荷物や自転車などの置き場に余裕があることも、鉄道移動のメリットに挙げておこう。

メインは夏の観光列車 途中下車もオーケー

さて、この内陸鉄道、通勤・通学列車などのように毎日運行している交通機関とは少々様子が異なっている。通年ではなく、季節に応じて運行しているのが特徴だ。

メインは夏季（通常は6月中旬～8月末）だが、冬季は北極圏の街、ヨックモックで2月に開催されるマルクナード（市場）などのイベントに応じて運行期間を設定し、チケットやツアー旅行を販売する、観光旅行をメインに据えた路線なのだ。

南の起点は、スウェーデンで一番大きい湖、ヴェーネルン湖の北東にあるクリステイーネハムン。北上しながらダーラナ地方のムーラを通り、エステルズンドを經由して北極圏に入り、ヨックモックを経て、終点のイエレヴァレまで

続いている。エステルズンドやイエレヴァレへはスウェーデン鉄道や飛行機でも移動することができる。また、沿線周辺のバスも一部は内陸鉄道カードで利用することができる。ちなみにクリステイーネハムンからムーラまでは別会社（トーグアーベ）による運行となっている。

2020年は新型コロナウイルス感染症の影響で運休となってしまったが、当初の計画ではムーラ、エステルズンド、イエレヴァレは毎日1往復の予定だった。ムーラ発エステルズンド行きは14時52分に出発し、目的地には21時16分着。北の終着駅イエレヴァレへは、エステルズンドを7時30分に出発すると20時53分に到着する予定となっている。つまり、始発から終着駅まで最短で片道丸2日かかるのだ。そのため、例えばエステルズンドで前日のんびり観光し、1泊してから翌朝、北へ向かって再出発するという行程も一案だ。

列車の座席数は限られているので、旅程を決めたら事前にチケットを購入することをお勧めする。あらかじめ座席も予約しておけば、ある程度の荷物なら足元にキープすることもできて安心だ。チケットはホームページの他、電話やEメールでも予約できる。料金は大人が同行する15歳以下は2人まで無料。また16～25歳の学生は25パーセント、年金受給者は10パーセントの割引サービスが受けられる。

自然文化を満喫する 観光スポットを巡るツアーも

ここで、内陸鉄道が準備するツアーを紹介しよう。乗車券のみ14日間乗り降り自由の内陸鉄道カードは、2195クローナで販売されている。この乗車カードに最低3泊（以下宿泊はすべてダブルルームを2人でシェアした場合の金額。シングルルームの場合は追加料



金が必要)を組み合わせると6850クロナ、5泊で7950クロナ、7泊で8995クロナ。また、北の街イエレヴァレ、ムーラ着5泊6日のツアーは7900クロナで、イエレヴァレやヨックモック、ヴィルヘルミナ、エステルズンドが主な宿泊先だ。これらのツアーは、最長2週間の旅を目的に応じてアレンジしたい旅行者が利用しやすい内容となっている。

この他にも、沿線の観光スポットを熟知したエキスパートによるツアーが6つほど提案されており、どのコースにも乗車券、宿泊費、周辺観光地への移動費や、観光スポット入場料などが含まれている。ノルウェーにも入国するコースには、ノルウェー内で使う鉄道や船のチケットも含まれる。いずれも事前の予約が必要だ。

内陸の街を訪ね歩くツアー「デイスカバー内陸鉄道」は、8泊10500クロナ。「ラツブランドの魅力」ツアーはエステルズンドが起点、7泊で13495クロナとなっている。このツアーではトナカイを遊牧して暮らすサミ民族の文化を堪能することができる。まず、内陸鉄道で移動を開始する前にエステルズンドに2泊、次の宿泊地アリエブローグではサミ民族の文化と歴史に触れ、サミ料理に舌鼓。4日目は銀の博物館を見学後、北極圏内のヨックモックへ。5日目、ヨックモックではスウェーデンの山岳とサミ文化の博物館「アイッテ」を訪ねて、イエレヴァレ泊。6日目、周辺の鉱山やドゥンドレット山へのハイキングなど自由散策。7日目は、エステルズンドへ戻って1泊し、翌日ツアー終了となる行程だ。

スウェーデンだけではなく、隣国ノルウェーのフィヨルド見物もプラスされたゴージャスなツアーは、8泊で16750クロナ。また、



内陸鉄道での旅にノルウェー内の鉄道移動を加えた列車満喫ツアーは、9泊で12995クロナ。いずれもムーラ出発となっている。

期間限定ツアーには、通常2月に開催されるヨックモックのマルクナードを訪ねるものと、ノスタルジックな蒸気機関車でストックホルムからイエレヴァレを目指すツアーの2つがある。ヨックモックを訪れるツアーはエステルズンド起点で、サミ民族文化ならではの市や錫細工店、ユッカスヤルビのアイスホテル見学が含まれた食事付きのガイドツアーだ。

蒸気機関車のツアーは、スウェーデン鉄道博物館との共催企画となっており、本来ならば2020年は秋の気配が感じられる8月下旬に予定されていた。客車は優雅なファーストクラスのインテリアが施され、食堂車では白いクロスに陶器の食器で食事が提供される。このツアーはエステルズンドとヴィルヘルミナ間の運行で、料金は17795クロナ。ストックホルムからキルナまでの列車料金、4泊分の宿泊代金(全食事付き)、さらにソルセレの内陸鉄道博物館、北極圏内のアビスコ国立公園、アイスホテル、ヨックモック、エステルズンドなどでの観光にかかる費用が含まれている。

通 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

オランダ日本通運アムステルダム引越センター
TEL: +31 (0)20-500-5200 FAX: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-MAIL: removals@neeur.com

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。

AMSTERDAM REMOVAL CENTER 24 CESSNALAAN, SCHIPOL-RIJK 1119NL

1 小ぢんまりとしたブラット
フォーム 2 バックヨック川を
渡る、天然の石材を組み合わ
せた美しいアーチ橋 3 座席は日
本サイズより大きめ。笑顔で応
対するコンダクター 4 車内の
自転車置き場は事前に予約を
5 優雅な食堂車では気取って
ディナーを 6 蒸気機関車で
行く特別ツアー 7 ヨックモック
のマルクナードでの様子 8 焚
火の香りが漂う中、釣り糸を垂
れる 9 マウンテンバイク利用
時はヘルメット着用で安全に
10 雪の季節には、家族でノル
ディックスキー 写真: 1・3・
4・8・9 © Håkan Wike, 2
© Peter Rosen, 5 © Mikael
Dunker, 6 © David Larsson,
7 © Ulrica Dahlqvist, 10
© Robert Henriksson



列車コンダクターは 現地情報のスペシャリスト

列車の中では乗務員がツアーコンダクターとして、景観や経由地を説明してくれる。観光鉄道だからそのサービスだ。長い行程だが日本の列車のような車内販売はない。その代わり、車内から予約を入れて、朝昼晩の食事の時間とコーヒータイムに少し長めに停車する駅で、軽食や飲み物を買うことができるそう。駅で食べたり、列車に持ち込んで景色を楽しみながら味わうのもいいだろう。

さて、沿線の街のどこをいくつかお伝えしておこう。エステルスンドでは地元の文化を紹介するイエムトゥリ博物館を要チェック。時間があればスウェーデンで5番目に大きい湖、ストールション湖で遊覧蒸気船トメーエに乗ってみよう。水上からの街の眺めはスウェーデンならではの情景だ。また、ノルウェー方面に100キロほどの所に位置する、標高1420メートルのオーレ山。その頂上近くから山麓までの標高差870メートルのスロープでは、夏場はマウンテンバイクでダウンヒル、冬はスキーなどのアクティビティーに挑戦できる。

白夜の季節（6月～8月初旬）なら、北極圏では日没時になっても地平線に沈まない太陽を見る絶好のチャンスだ。北の終点駅イエレヴァレから行くことのできるドゥンドレット山頂からの、世界遺産にも登録されている「ラポニア」の眺めは格別だという。沿線の豊かな自然の中で、サイクリング、ハイキング、キャンプ、カヤックや釣りなどにも挑戦してほしい。また、ムースやトナカイなど、この地方ならではの動物を目にするチャンスもぜひお見逃しなく。

（田中 ティナ）

● インランズバーナン（内陸鉄道）
<https://res.inlandsbanan.se/en>



本文中に記載されている通貨はすべてスウェーデンクローナです。



3



4



2



1

1 グレーのタイル部分の床が「風止め」。奥の部屋へ通じるドアは、出入りする度にぎゅっと閉められる。2 通常の日本家屋の3倍近くもある壁の厚さに改めて驚愕。3 子どもたちが大好きなサクランボ。冬はアルコール漬けにして大人が楽しむ。4 冬の料理に重宝する乾燥保存されたキノコ。写真：© Y.N.Sornek

Poland

[ポーランド]

極寒ポーランドの冬対策 外からも中からも準備万端に

外がどれだけ寒くとも、冬の屋内平均気温を約20度に保つのが一般的なポーランド。そのため、家の造りは夏の気候に合わせた日本家屋とは反対に、冬の寒さを念頭に置いて建てられる。2重窓の外に厚い戸を付けたたり、家屋の壁を厚くするのは当然だが、この国では、玄関のドアと屋内へ続く部屋の間に、ドアで締め切ることが可能な小空間を設けるのが一般的だ。「風止め」や「部屋の前」と呼ばれるこの空間は、外套や靴を脱ぎ着する場所なのだが、おかげで玄関のドアを開閉時に外気がここで一度ストップし、直接家中に流れ込まないため、屋内の温度が急降下するのを防ぐことができる。

また、寒いときに体の中から温めるのは基本中の基本。そのために夏の終わりに秋にかけて準備することの一つに自宅食糧庫の補充がある。庭や「ジャウカ」と呼ばれる菜園付きセカンドハウスで採れた野菜や果物を瓶詰めにして保存するのももちろんだが、庭がなくても楽しめるのがキノコ狩りだ。秋の国民的スポーツの一つと言っても過言ではないくらい、多くの人が森でのキノコ狩りを楽しみにしている。マリネにしたり、乾燥させてピグス（酢キャベツを肉やキノコと煮込んだポーランドの代表料理）に入れるなど、寒い冬には欠かせない料理の素材となる。

(ソルネク流 由樹)

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]

消費電力を抑えて環境に優しく温める

家のエネルギー消費量を調べよう

冬將軍の到来で気になるのが光熱費だ。経済的に過ごすため、ヒーターや電化製品のエネルギー消費量をチェックしたいが、壁の厚さや屋根の断熱処理など家の構造についての情報を得るのは難しかった。しかし2002年可決のEU指令「PEB証明の義務付け」により、それが容易になった。「PEB証明」とは、住宅のエネルギー消費量が一目でわかる、家の身分証明書。住宅の賃貸や購入を考えるなら、PEBを調べ、エネルギーパフォーマンスを確認すべきだ。例えば同じ規模のマンションでも、PEBの評価がレベルAとGとでは消費量が大きく違い、家賃や購買額に反映される。

他に必要なのは、窓・壁・床への対策。冷気の侵入を阻止するため、サッシと窓枠の間に隙間テープを貼り、中の暖気を逃さないよう、雨戸やシャッターをしっかり閉める。壁と家具の間にダンボールやアルミシートを挟むのもよい。また、湿度を10%上げるだけで体感温度が上がるので、加湿器などで対処することも可能だ。さらにセーターを1枚多く着こんだり、靴下をはくなど厚着をして、暖房の設定温度を1度下げる。

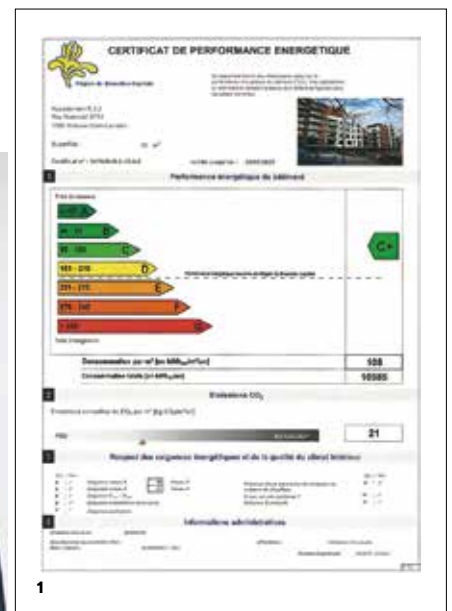
エネルギーを供給する石炭やガスは無限ではなく、環境汚染の原因となるCO₂を発生させるので、消費電力を抑えて環境に優しく過ごしたい。

(宮崎 真紀)

Belgium



1 エネルギー消費量が一目でわかる「PEB証明」 2 厚着をしてエネルギー消費を抑える写真：1 © Maki Miyazaki, 2 © GoodPlanetBelgium



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.



〔スペイン〕

朝晩の気温差が激しい冬の寒さ対策

重ね着や隙間風防止グッズを活用

「太陽の国」と称されるスペインは年中暖かいイメージが強いが、北西アフリカ沖に位置するカナリア諸島を除けば冬は全国的に寒い。冬でも温暖で過ごしやすいといわれるアンダルシア地方でさえ、最低気温は1桁台になる。

昼間は温暖でも朝晩は冷え込むスペインの冬の寒さ対策には、「重ね着」がお勧めだ。タマネギのように服を重ね着する「タマネギ作戦」によって、朝晩の気温差に対応できる。

アンダルシア地方やバレンシア地方といった暑い地域ほど、建物の中の気温が低い傾向にある。夏の気候に合わせて家が造られるので、建物の熱をあえて逃がす構造になっているからだ。そのため隙間風が入ってくることも多く、冬にはドアの下にストッパーを差し込んだり、隙間風防止テープを窓に貼るなどの対策が欠かせない。また、昼間に窓のシャッターを開けておき日没前に閉めることで、日中の温かい空気を室内にとどめるといった工夫もされている。

美食の国だけに、体を温める食べ物も楽しみたい。寒い日にはニンニクがたっぷり入った「ソパ・デ・アホ（ニンニクスープ）」や、日本でいうお粥のような「アロス・カルドソ」を食べて体と心をぽかぽかにしよう。冬の定番チュロスと濃厚なホットチョコレートもお忘れなく！

（ボッティング大田 朋子）

スペイン海外引越

スモールパッケージサービス（航空便・船便）

お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ。

E-mail: nee.removal@neeur.com

スペイン日通公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

www.nipponexpress.com/moving/es



スペイン日本通運（株）

Nippon Express de España, S.A.



3



4

1 ホットワインで体を内側から温める 2 溶かしたチーズを使った郷土料理、ラクレットは冬にぴったり 3 冬が本番のジビエ料理、野ウサギのロワイヤル風 4 手袋などの防寒小物は必須 写真：3 © Sakurako Uozumi



2

France



【フランス】

パリの冬を楽しく過ごす方法

防寒小物と冬の名物料理で温かく

冬のフランスは日が短く、街は一日中灰色に沈んでいて、いつの間にか日が暮れていく。パリでは雪が降る日はめったにないが、寒気の影響で気温がマイナスになる場合もある。澄んだ空気に美しい建築物が映える季節だが、石畳は底冷えするので靴のチョイスには最大の注意を払いたい。内部に温かな毛の付いたスノーブーツがベター。帽子やマフラー、手袋も必須。他にも極薄タイプ防寒下着、厚手の靴下、カイロ、ダウンコートは重宝する。外の寒さに対して、室内はしっかりと暖房が効いていることが多いので、屋内外で体温の調節ができるよう、簡単に脱ぎ着できる服を選ぶといい。冬場は小雨が多いので、折り畳み傘もお忘れなく。

さて、この国の冬の名物といえば、スパイスの効いたホットワインと、ホットチョコレートだ。指先から体の芯まで温まる。熱々のオニオングラタンスープ、サヴォア地方の名物チーズフォンデュやラクレットといった、体が温まる郷土料理もある。さらに、寒くなると本格的なジビエ料理の季節が到来。狩猟が解禁となる9月下旬から2月までの期間限定で、キジ、野ガモ、雌ジカ、野ウサギなどの料理がレストランのテーブルをにぎわすようになってくる。赤ワインと相性抜群のジビエ料理は極寒の時にこそ味わいたい。おいしく食べて寒さを乗り越えよう。

(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

【ドイツ】

ハーブを使って風邪対策も

飲み物やお風呂で体を内側から温める

ドイツの冬は日照時間が短く寒くて暗い。灰色の空が続くと気分も沈みがちだが、そんな冬を乗り切る防寒対策をご紹介します。

外出時には肌着、長袖シャツ、その上に温かい素材のセーターと、何枚も重ね着する。下半身はタイツやレギンスの上に厚手のソックスを穿いて外気から守る。さらに長めのフード付きダウンコートや防寒ブーツ、最後にニット帽、手袋、マフラーを着用したら身支度完了だ。

帰宅後は、まずハーブティーで一息入れる。最近人気なのは、ジンジャーティー。生のショウガをスライスもしくはすりおろした後、熱湯を注いでハチミツやレモン汁を加えれば、飲んだ瞬間じわじわと体の芯から温まる。ホットワインやホットジュースはクリスマスシーズンだけでなく、家庭で気軽に作られる常備飲料だ。また、冬の食卓によくお目見えするのは熱々のスープ。特にチキンスープは風邪の予防と治療に効果があるといわれ、頻りに食される。

室内の温度は日中は20度以上で快適だが、就寝時には省エネも兼ねて温度を数度下げるので、就寝中にのどが乾燥することもなく一石二鳥だ。冷え性の女性には湯たんぽが人気だが、やはりお風呂が一番。ドイツならではのハーブ入浴剤は肌にもいいし、冷え切った身体をほぐしてくれるので、至福の時間を満喫できるに違いない。

(シユピツナーゲル 典子)

Germany

1 帽子、手袋、マフラーは冬の必需品 2 冬の食卓の定番、チキンスープはこの時期ならではのごちそう 3 日本人にはやっぱりお風呂が一番！憩いの時間 4 自宅でいただくホットワインは格別 写真：1 © Rainer Sturm / pixelio.de、2 © Maren Beßler / pixelio.de、3 © Petra Bork / pixelio.de、4 © Bernd Kasper / pixelio.de



◆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
●ハンブルク/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



[イタリア]

湯たんぽ、暖炉、煮込み料理…

昔懐かしい寒さ対策が今でも

イタリアで最も一般的な暖房器具は温水循環型のテルモシフォーネだ。これによって6時頃から22時頃まで全館空調を行う建物が多く、その使用可能期間は、寒さ次第で変わる場合があるものの、基本的には10月15日～3月15日ということになっている。ただ、この仕組みだと家中が暖かくなるのはよいが、個人が自由に調節できないのが難点だ。そこで、暖房が切られた後などは、簡易型ファンヒーターやオイルヒーターを使う。

だが、イタリアは電気代が高い。そもそも、古い建物が多く使用可能な電力量も少ないので、暖房用の電化製品も決して充実しているとは言えない。故に昔懐かしい湯たんぽを使ったり、地方では暖炉を使用する家も多い。

市電やバス、駅のホームなどには暖房のないところもあるので、人々は外出時には重ね着した上に重いコートを着込み、マフラー、帽子、手袋などもマスト。特に帽子は必ず被ることが推奨されている。また温かいものを飲んだり、積極的に煮込み料理やオープン料理などを食べて体の中から温めようとアドバースする専門家も多い。

イタリアは暖かい国というイメージを持つ人も多いかもしれないが、実はミラノを含む北イタリアの冬の寒さはかなり厳しい。そんな中、人々は昔から変わらないオールドスタイルで防寒している。

(田中美貴)

Italy

1 ニット帽はマスト。ダウンジャケットも冬の定番だ 2 数種類の肉やソーセージをキャベツと煮込んだ冬のミラノ料理「カッスオーラ」 3 トウモロコシの粉で作られた冬の代表的料理「ポレンタ」 4 テルモシフォーネと呼ばれる温水循環型の暖房器具 写真：© 田中美貴



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.p.A.
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

日通の引越しは
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



今月の1本



Las Uvas de la Ira, D.O. Méntrida, Daniel Gómez Jiménez Landi

ラス・ウバス・デ・ラ・イラ、ダニエル・ゴメス・ヒメネス・ランディ



標高 2,000 メートル級のグレドス山脈は、スペインのカスティーリャ・イ・レオン、マドリッド、カスティーリャ・ラ・マンチャの3州が交わる地点、マドリッドの西、トレドの北に位置します。ブドウ畑は渓谷や斜面の標高およそ 600 ~ 1,200 メートル地点の花崗岩質土壌にあり、樹齢も高いものが多く、主な栽培品種は黒ブドウの土着品種ガルナッチャ。今、この周辺は世界が注目するワイン産地の一つとなっています。

「南のピノ・ノワール」とも呼ばれるガルナッチャは宝石のガーネットがその名の由来で、原産地のアラゴン州を含め世界で栽培面積も大きく国内でも4位を誇る。樹勢が強く高温と乾燥にも強い。肉厚な果実味で、温かさを感じる赤ワインを多く造ります。

グレドス山脈周辺では、より洗練され、ブルゴーニュ産のように優美なスタイルになりますが、ガルナッチャを

ピノ・ノワールのように育て上げるのには、技術、知識、経験が必要です。

今回ご紹介するワイナリーは、カスティーリャ・ラ・マンチャ州のメントリダ村から約 30 キロの、エル・レアル・デ・サン・ビセンテ村にある、ダニエル・ゴメス・ヒメネス・ランディ。ダニエル氏は、一族が経営するボテガス・ヒメネス・ランディを 2004 年に継いで発展させ、スペインで最も注目される若手醸造家の一人となりましたが、2012 年にそこから畑を分割し、独立。彼の惚れ込むこの土地は、湿潤な気候の山脈内でも特に降水量が多い。有機栽培とビオディナミ農法を用い、標高 750 ~ 1,000 メートルの合計 7 ヘクタールになる複数の区画からの、樹齢 60 ~ 70 年のブドウ樹より採れるガルナッチャでこのワインを造っています。湿度と標高の高さが洗練された酸を生み、ワイン造りは、極限まで優しくブドウに接するため丁寧な手作業で行われます。

2017 年もの (21€) は、透き通るような淡い赤。気持ちを震わせる酸味に、繊細で芳しいクランベリーやバラの風味、湿った石のミネラル感、甘草のスパイス。凝縮感とアルコール感、パワーもあるのに押し付けがましくない。口に含んだ瞬間、すべての要素が一気に爆発し、ゆっくりと散り散りになっていくように余韻が果てしなく続く。少なくとも、あと 4 ~ 5 年は置いてみたいものです。

こちらからはつかめないのにしっかりとつかんでくれ、そしてそのままどこかへ連れていってくれるようなワインです。

(鈴木 かづみ)



【生産地】

カスティーリャ・ラ・マンチャ州・メントリダ村

【ブドウの品種】

ガルナッチャ 100%

【ワインひとくちメモ】

ガルナッチャは、フランスではグルナツシュと呼ばれ、シャトーヌフ・デュ・パプやラングドック・ルーションなどで、またイタリアのサルディーニャ島ではカンノナウと呼ばれ、それぞれワイン造りに使われています。アメリカやオーストラリア、南アフリカなどの温暖な土地でも栽培されており、ブレンドされることも多い。

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バルセロナ支店まで
TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130

なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.16

西洋ハーブと健康

ハーブ類には、ファイトケミカルと呼ばれる植物性抗酸化物質が凝縮されています。
抗酸化物質は、酸化による細胞の老化を防ぐ優れものなので、使わない手はありません。
気軽に使える身近なものとして、積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

< Text by 徳永 ゆり子 >

ハーブと香りの成分

日本には、ミツバやシソなど、日本食に欠かせない、特有の香りや風味を与える植物が育ちます。同様にヨーロッパでも、地域特有の芳香を有する植物が生息します。これらは「西洋ハーブ」と呼ばれ、日本人になじみのあるものでは、バジルやカモミールなどが該当します。この香りの成分は、アロマセラピーで使われる、エッセンシャル・オイルの部分です。ハーブ類には抗酸化物質が圧縮されており、その値は旬の時期に最も高くなります。そのため、シーズン中の植物なら効率よく抗酸化物質が摂取できそうです。

リサーチの領域で人気?

西洋ハーブ関連では、特にローズマリーとラベンダーが研究者たちの人気を集めているようです。ローズマリーは、そのパワフルな抗酸化作用を中心に、アルツハイマー病を含む、記憶や脳機能の改善に関する調査から、食品保存料としての用途に至るまで、広範囲に渡って研究されています。一方ラベンダーは、刺激的なローズマリーと相反して、その鎮静効果が研究されています。特有の香りでリラックスを促すことはもちろん、ラベンダーのエキスをサプリメントにした商品



も存在し、ラベンダーの経口摂取でストレス低下を促すことも確認されています。健康食料品店などで、ラベンダーをブレンドしたストレス対策用、または就寝時向けのハーブティー各種が購入できるので、ご興味のある方はぜひ探してみてください。

日常のお料理やティータイムに

普段のお料理にハーブ類を加えると、風味が増すだけでなく、ハーブの成分による健康促進効果が加わります。庭がない場合には、異なるハーブの鉢をいくつか購入して、キッチンの窓際に置くと、ちょっとした緑のスペースにもなります。フレッシュな香りが楽しめ、必要な分だけ使えて便利。鶏肉にはタラゴン、魚料理にはディル、ロースト野菜にはローズマリーやオレガノなど数種混合で、と異なるタイプのハーブを使い分ければ、幅広く抗酸化物質が摂取できて効果的です。パセリは大抵の食材と合うので、常備したいフレッシュハーブの一つ。バジルやミントなどは、シンプルな野菜サラダに刻んで混ぜるとアクセントになり、それぞれ特有の芳香が楽しめます。また、抗菌作用の強いタイムなどは、風邪で喉の調子が悪いときのうがい水に入れたり、シロップにして喉の粘膜をカバーすると効果的です。各種のハーブティーなどからも抗酸化物質などが摂取できるので、これらを積極的に取り入れることも、酸化を防ぐ老化防止の健康法として有効です。

後期オンライン授業 開講中!

ご自宅から双方向型クラス授業の受講が可能。

体験生募集中!

<開講コース>

- 小1~小6 【標準コース】国語・算数
- 小4~小5 【受験コース】国語・算数・理科・社会・英語(小5)
- 小6 【受験基礎コース】国語・算数 【受験コース】英語
- 中1~中3 【受験コース】国語・数学・英語
- 【高校部コース】数Ⅰ~数Ⅲ・小論文・英文翻訳
- 【英語個別指導コース】インター校の英語ほか教科指導

体験授業を無料で2回ま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

※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。

JOBA



JOBA 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？

15



紅茶の歴史

カフェラテやエスプレッソなどコーヒー愛好家は多いですが、ほっと一息つきたいときの紅茶もまた格別の味わいがあります。調査によると、紅茶の国として知られるイギリスでは1日におよそ1億杯の紅茶が飲まれており、イギリス人の84%が毎日紅茶を飲んでいるそうです。今回は紅茶に焦点を当てて、その歴史を取り上げてみましょう。

紅茶、緑茶、ウーロン茶が同じ木から作られているというのはご存知でしょうか。これらの茶は中国原産のツバキ科のチャノキ（学名・カメリアシネンシス）から作られ、生葉を乾燥・発酵させて作る際の発酵の度合いによって種類が異なります。緑茶は不発酵、ウーロン茶は半発酵、そして紅茶は完全発酵させたものになります。

歴史の中で最初に茶が登場するのは、紀元前2737年の中国。当時の皇帝、神農が飲んでいたお湯に、風に吹かれた茶の葉が落ちたという言い伝えがあります。

初めてヨーロッパに茶が上陸したのは1600年代のこと。オランダの東インド会社の船が中国や長崎の平戸からの茶を持ち帰りました。

1662年、ポルトガル王女のキャサリン・オブ・ブラガンザがイギ

リスのチャールズ2世と結婚する際、中国産の茶とブラジル産の砂糖を持参したことで、イギリスの宮廷に茶を飲む習慣がもたらされました。当時、茶は非常に高価で、限られた人々だけが入手できるものでした。イギリスでは、やがて緑茶より渋みの強い紅茶が輸入され、砂糖やミルクを入れる習慣も定着していきます。19世紀には、イギリスの上流社会で、第7代ベッドフォード公爵夫人アンナ・マリア・ラッセルにより、アフタヌーンティーの習慣も始まりました。日本の紅茶飲料「午後の紅茶」のパッケージに描かれている肖像がアンナです。

18～19世紀にはイギリスの東インド会社が中国から茶を独占輸入するようになり、高い関税がかけられた紅茶は、ボストン茶会事件、アヘン戦争など、世界史の重要な事件の原因にもなりました。

その後、紅茶の取引が自由になると世界中に広がり、今では人々の生活の一部になっています。世界の主要紅茶生産国はインド、スリランカ、ケニア、インドネシアの4カ国。紅茶にはリラックス効果があるほか、抗ウイルス作用やダイエット効果など、多くの効果があることがわかっています。

（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

オンライン学校説明会実施中（詳細はホームページをご覧ください。）

〈新型コロナウイルス関連〉

9月に世界各地から生徒帰寮、学校が再開しました。リスクアセスメントを徹底精査し、生徒の安全を最優先にした学校運営を行っています。

〈入試情報〉※詳細はHPの入試要項参照。

中学部・高等部入学試験
A日程：12月13日実施 出願期間 11月9日～27日
B日程：1月24日実施 出願期間 1月6日～15日



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.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。



生徒一人一台のラップトップ・校内 ICT化

お客様第二の 日通です。

私と家族の大切な荷物だから、
丁寧に、真心こめて。
実績ある日通に頼みたい。

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
- イタリア (+39)
ミラノ02-21698-972
- オランダ (+31)
アムステルダム(0)20-5005200

- 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