

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

5

vol. 178
May 2021

南仏の小さな港町
セットラランス



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.178 May 2021

表紙：地元の人々がくつろぐビーチ
写真：© Office de tourisme de Sète

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

南仏の小さな港町 セット 〈フランス〉

07 Europe Now

ヨーロッパの街から

ベルギー ● ブリュッセル「ブリュッセル市のコミック壁画」

イタリア ● トリノ「グリーンビー」

ドイツ ● タウバーフランケン「ワイナリー・シュタル」

スペイン ● サン・ペドロ・マンリケ「バス・デル・フェゴ」

ポーランド ● ポズナン「イェジツェ物語文学散歩」

ポルトガル ● ポルト「ステーキ・アンド・シェーク」

13 Wine

今月の1本

ヨハン・ヨゼフ・ブリュム・ヴェーレナー・ゾンネンウーア、リースリング、カビネット

14 Healthy Life

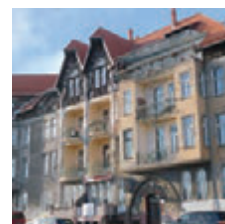
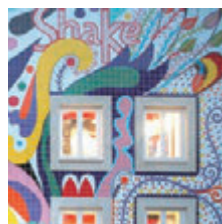
なるほど！ヘルシーライフ

健康的な食材が問題となることも

15 Do you know?

ご存じですか？

月の名前の由来



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。

ニュース、ドラマ、バラエティなど!

JSTVで 日本のテレビ!

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

新
連続テレビ小説

おかえり
モネ

天気予報は
未来を予測
できる世界

主演 清原果耶

5月スタート予定

同時放送の日本の
ニュースを毎日放送!

ニュースウォッチ9

テレビ朝日系ドラマ

相棒

毎週水曜放送

© 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



 France

南仏の小さな港町セツト

大都市よりも、小さめの街をのんびり観光するのが好みという方にお勧めの場所、セツト。細長く続く海岸と、小高い山の麓に港と運河を擁する市街で構成される、特徴のある地形のこの街は、年間 300 日以上が晴天という清々しい気候で、夏はバカンス客で賑わう。カキやムール貝の養殖、本マグロ漁で知られる美食の街でもある。他にも伝統的な海の祭りなど、まだまだ知られていない魅力がいっぱいだ。





2

地中海に面した南フランスの大都市セツト（またはセート）。人口およそ43500人、モンペリエから西に30キロメートルほどの位置にある港町だ。昔から漁業と共に発展してきたため、海と密接に関わった生活が営まれ、独自の文化が発展した。

また近隣のイタリア、スペイン、北アフリカのアルジェリアなどの国々とも交易があったため、多様な要素が合わさって現在の街が出来上がっていった。その影響は街並みや食文化からもうかがい知ることができる。人々は陽気でおおらか、ゆつたりとした時間が流れているのは、壮大な海と共に暮らしてきたからだろうか。

アクセスと市内交通

陸路だとパリからTGVを乗り継いで3時間40分ほど、空路の場合は近隣のマルセイユやモンペリエまで飛行機、そこから電車かレンタカーを利用するのが一般的。セツトの鉄道駅から中心街までは徒歩で20分ほどかかる。バスも利用できるが、徒歩でもメインエリアは十分見て回れる大きさの街だ。

観光の見どころとしては、運河や古い港、市場周辺、高台エリア、地中海と湾湖であるトール湖を仕切る長い海岸沿いのビーチ、モン・サン・クレールの展望台などがある。お気に入りのエリアを見つけて楽しもう。

運河と港

「ラングドック地方の小さなヴェネツィア」と呼ばれるように、街には縦横に運河が流れる。大小さまざまな漁船やヨットが停泊しており、運河沿いにはパステルカラーの建物が並ぶ。この辺りにはテラス席のあるレストランやワインバーなどが軒を連ね、土産物屋もある。

り、観光客がまず目指す場所となる。後述する祭りが開かれるのもこの辺り。インフォメーションセンターや商店、銀行、ホテルなどがある街の中心エリアとなっている。

1666年、ルイ14世の時代に建造が始まった古い港まで行くと、今も現役で漁に出る漁船をはじめ、競市場、灯台など、漁港のリアルな姿を見ることが出来る。ここは地中海で最大規模を誇る漁港で、1日の漁獲高は約10トン、年間では2200トンにも及び、フランス国内のみならず、イタリアやスペインの魚市場へも出荷される。港は漁港としての他に、貿易港やレジャー港としても機能している。ここから発着する観光クルーズ船にも乗ってみよう。地中海から眺めるこの街は、海に浮かぶ島のように見える。

地元民の台所、マルシェ

街の中心部にある市場には、その日漁で獲れたさまざまな魚介類が並ぶ。隣接するトール湖ではカキの養殖が盛んなため、新鮮な生ガキが年中食べられる。マルシェ内には、買った魚介を簡単に調理してくれる店やビストロもあり、場内の飲食席は、それぞれのお店で調達した小料理をつまみに、昼間からワインを飲む地元の人でにぎわっている。他にも野菜や総菜、チーズ、肉などなんでもそろっていて、食欲を大いに満たしてくれる場所だ。

美食家にもファン多し。極上のマグロも

有名なシェフや美食家も遠くからやってくる、知る人ぞ知るグルメの街、セツト。マグロ漁師ファミリーが経営する海鮮レストランもあり、漁のシーズンには獲れたての極上本マグロ



3

がお手頃価格で味わえる。それだけでこの街を目指したくなるような、魚介料理好きにとって天国のような街である。

また、せっかくこの街に来たなら「セツト風」の料理もぜひ試したい。移民が伝えたレシピが元になっている郷土料理で、有名なのはイカやエビをトマトベースで煮込み、ルイユという自家製マヨネーズとマスタード、ニンニクのソースを混ぜながら頂くもの。他にソーセージなどの腸詰めから肉の部分を取り出し、パスタの具にしたり、丸ごとのイカに詰めた料理など、漁師のアイデアと知恵から生まれたユニークなレシピもある。いずれも冷えた白ワインと相性がぴったりだ。

タコのパイ「ティエル」

ティエルも忘れてはならない。パイよりかなりしつかりした生地にタコの煮物が包まれた



もので、こちらもイタリアからの移民が食べていた漁師飯が元になっている。何日も漁に出る漁師にとって、すぐ乾燥してしまうピザのような食べ物より、具が生地に包まれているほうが食べやすいとされ、その後も移民の家庭の味として引き継がれた。現在ではセットの名物として、数カ所の専門店があるほどだ。タコの旨味がトマトソースに凝縮されていて、日本人の舌にも合う味わい。ちなみに街の広場に巨大なモニュメントがあるほど、タコは街のシンボルの存在となっている。

穴場ビーチ

まるで海に架かる橋のように細長く続く陸部は全長約12キロメートル。地中海とトール湖を分ける陸の幅は500メートルから1・5キロメートルほど。地中海側の海岸には砂浜のビーチが続き、夏本番になると地元の人たちと、ヨーロッパ各地からのバカンス客でにぎわう。まだ知名度は高くないため、そこまで混み合うことはない。夏季は夜10時頃まで明るく、気温も安定しているので、ゆったりとくつろぐことができる。バーやレストラン、シャワーや公衆トイレなどの設備の他、駐車場もあるので安心だ。長い海岸沿いは、自転車やローラーブレードで行くのが爽快。またダイビングやシーカヤック、カイトサーフィンなどのウォータースポーツも楽しめる。インフォメーションセンターで情報を入手しよう。

文化人ゆかりの街

セットは、詩人のポール・ヴァレリーやジョルジュ・ブラッサンスが生まれた街としても知られる。ヴァレリーが眠る「海辺の墓地」は海を望む高台にあり、白い墓石が並ぶ姿は墓地特

有の暗さのかけらもなく、吹き抜ける潮風が清々しい詩的な場所。ジブリ作品『風立ちぬ』にも引用された彼の詩や生涯を紹介する美術館は、墓地のすぐそばにある。

一方ブラッサンスの美術館と彼が眠る「ル・ビー墓地」は街の庶民的な地区にある。また鉄道の裏手にあるトール湖に面した一見地味な地区ボワント・クルートは、ブラッサンスが幾度も通い、愛したといわれるエリア。水辺に停泊する小型の漁船、漁に使う道具が無造作に置かれ、傍らには日向に寝転ぶ猫たち、といった風景は、現在のセットの中心街とは明らかに違う風情がある。今もここで昔ながらの生活を送る庶民の生活を覗くことができる。

モン・サン・クレールの十字架と教会

中心街のメインスポットを見終わったら、高い山へ登ってみよう。山というほど高くはなく、標高は175メートル。頂上には白い大きな十字架が立ち、街を一望できる展望台がある。また小さな石造りの教会、ノートルダム・ド・ラ・サレット礼拝堂も一見の価値あり。海での漁をモチーフにした壁画は、海の恵みと恐ろしさを同時に伝えている。一家の主が無事に漁を終え戻ってくるようにと、祈りが捧げられてきた。また壁面には、無事に帰還できたことへの感謝の言葉と絵が描かれている。海と共に生きる人たちにとってかけがえない場所だ。

水上槍競技ジュット

セットを含む地中海沿いの地方に伝わる伝統競技で、向かい合った2艘の小船の先端に木製の槍と盾を持った選手が立ち、長い槍でお互いを突いて水中に落とすというもの。負けた選手

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

1 新鮮な食材が豊富に揃うマルシェの外観 2 地中海の眺め 3 生ガキ、茹でエビ、白ワインの定番トリオ 4 魚が並ぶ活気ある市場の様子 5 街のシンボル「タコの噴水」 6 十字架の向こうに街が見渡せる展望台 7 エネルギッシュなジュット競技の様子 8 海洋フェスティバル、エスカル・ア・セットの様子 9 運河が縦横に流れる中心街 写真：1・2・4・5・7・8・9 © Of f e i d e t a r i s n e d e S a e, 3・6 © 金子季乃



海洋フェスティバル、 エスカル・ア・セット

はおよそ2メートルの高さから水中に落ち、ダイナミックに水しぶきが上がる。毎年6月から各地でトーナメント戦が繰り広げられ、8月下旬、街の守護神「聖ルイ」の祭りに合わせて決勝戦が行われる。この日は街の祝日となり、試合が行われる運河周辺には大勢の観客が集まる。赤と青のチーム毎に塗られた船、ユニフォームの白が眩しい、夏の風物詩だ。

街には選手の養成学校もある。勇敢に試合を勝ち抜く選手たちはまさに憧れのヒーロー。ジュット選手になることを夢見る3歳から17歳までの子どもたちが訓練され、伝統を守る後継者として育てられる。

2年に1度、3月または4月のイースターの時期に開催されるのが、国際海洋フェスティバル、「エスカル・ア・セット」。海洋の伝統をテーマにした祭りで、毎回各国から100隻もの船がこの街に集結し、30万人以上の観客が訪れる。18世紀に名を馳せた帆船エルミオン号を忠実に復元したものや、世界最大級のロシアの大型帆船もあり、迫力満点だ。実際に海を往く姿は、まるで映画のワンシーンのようで、壮大な海のロマンが人々を魅了する。セーラー服やマリニルック姿の参加者によるパレードや、世界の音楽や舞踊を披露するイベントもある。2014年には日本の和太鼓グループが参加し、日本の海にまつわる曲を披露したそう。

2020年に開催予定だった前回のフェスティバルは、新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止された。次回は2022年に予定されているが、無事に開催されることを願いたい。

(金子季乃)

● セット観光局
www.touisme-sete.com



Belgium



1 新型コロナ患者の治療に貢献する医療関係者の壁画 2 若者であふれる下町にピタリ、一番最初に描かれた壁画 3 いわずと知れたタンタンとその仲間たち 写真：© visitbrussels



INFORMATION

コミック壁画ウォーク・ガイド・ツアー
ブリュッセル観光局：https://visit.brussels

ベルギー漫画センター

The Belgian Comic Strip Center

Rue des Sables 20, 1000 Brussels

+32 (0)2 219 19 80

www.comicscenter.net

時間：10：00 - 18：00（最終入場 17：00）

休：休校日以外の月・火、12月25日、1月1日

料金：8€～

[ベルギー ● ブリュッセル]

世界に誇るベルギーの「コミックの世界」 ブリュッセル市のコミック壁画

ベルギーは、マンガ王国の日本にも引けを取らない「マンガ（コミック）の国」だ。世界的に有名な『タンタン』を筆頭に、多くの作家が活躍するヨーロッパマンガの草分け的存在である。ベルギー文化の一つであるコミック本は、全てハードカバー。人々は一冊ずつシリーズで購入、長く愛読する。

街を歩くと、あちこちに人気コミックのキャラクターの壁画がある。1991年、ブリュッセル市が下町の空き地や古い建物など10カ所の壁に描いたことに始まり、現在は19の区、約60カ所に見られる。また最近では新型コロナ騒動の中、コミックの主人公にとどまらず、献身的に働く医療関係者、地球温暖化の警告など、時代の風潮に沿ったものも登場。これらが街並みになじんでいるのは、街角の雰囲気や景観に合わせて描かれているためで、まさにアートの世界だ。壁画は電車やメトロの構内にもあるので、そちらもぜひ。

観光局発行の『コミックの首都、ブリュッセル（2・5ユーロ）』を片手に、まずはグランプラスから小便僧を目指そう。小便僧の横には、階段を下りて街中へ向かうタンタンとスノーウィ、ハドック船長の壁画がある。コミックに興味があるなら、アールスボーの巨匠、オルタが設計した「ベルギー漫画センター」もお勧めだ。作家650人の作品約3万点が展示されている。

（宮崎 真紀）

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 不要な建材や倒木などを使用したインパクトのある外観
2 「ヘルノ」は「ヘルノ・グループ」というエコを重視したラインを出店 3 ワインも楽しめるカフェでは、隣接した本屋の本を読むこともできる 写真：© Green Pea

Italy



INFORMATION

グリーンピー
Green Pea

Via Nizza, 230, 10126 Torino

www.greenpea.com

時間：10：00 - 20：00

休：土・日

〔イタリア・トリノ〕

サステナブルがテーマのショッピングモール グリーンピー

世界中で地球環境保護対策が話題になっている昨今、イタリアでもそのような関心は非常に高くなっている。そんな中、トリノに世界初の「サステナブル（持続可能）」をテーマとしたショッピングモール「グリーンピー」がオープンした。

同館の特徴の一つは、総面積15000平方メートルの館内に、サステナブルに力を入れる100%グリーンなブランドのみを集めていること。インテリア、ファッション、ハイテク製品などを5フロアに分けて展開しているが、特にファッション系は2フロアにわたって32店舗が軒を並べる。自然にゆかりのあるアウトドアやスポーツ用品のブランドが3階に、そして4階には、原料選びから製造までサステナブルに注力しているラグジュアリーブランドがそろっている。

さらに、建物自体もエコ重視で、鉄、ガラス、木などの再利用が可能な素材だけで造られている。例えば、外壁や店内のフローリングには、不要になった建材や倒木などを使用し、自然にダメージを与えることなく温かいイメージを演出している。また、館内のエネルギーは、地熱や太陽光、水力などを利用して賄っているという。

館内には飲食店や書店もあり、衣食住全般が楽しめる。これからは楽しくおしゃべりに環境を保護する時代がやってきそうだ。

（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
日本だけではなく
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

INFORMATION

ワイナリー・シュタール Winzerhof Stahl

Lange Dorfstrasse 21, 97215 Auernhofen
+ (0)49-09848-96896
www.winzerhof-stahl.de

時間：ワイン試飲 4月～11月

ファインダイニング 2月～11月の水・木

※料理予約は4名以上。プライベートは2名より（完全予約制/要相談）

料金：季節や食材による

[ドイツ ● タウバーフランケン]

高級ワインに合わせた料理を味わう

ワイナリー・シュタール

ドイツワインの生産地13地域の一つ、フランケン地方に属するタウバーフランケン。タウバー渓谷の南斜面に開墾され、温暖な気候と水に恵まれていることから、ワイン用ブドウの栽培に最適な場所として知られる。ここでぜひ訪問したい「ワイナリー・シュタール」は、オーナーのクリスティアン氏が生産する高級ワインと、同氏自らが創作する料理を提供する隠れ家として人気を集めている。ワインも食事も「自分がおいしいと感じれば、それは客にも伝わるはず」がモットーだ。ワインに合う料理を提供したいという思いから、このスタイルが始まった。

2000年に両親からワイナリー運営を受け継いだ同氏は、持続可能なオーガニック法でブドウを栽培し、最高級ワインを生み出している。シルバーナやミュラー・トゥルガウなど白ワインのスペシャリストとして、現在年間約25〜30万本を生産し、高級レストランやホテルを中心に販売している。同ワイナリーは、ドイツの全国日刊紙「フランクフルター・アルゲマイン」の選定する2018年度「国内トップワイン醸造者」で最優秀賞を受賞した。

敷地内に設けられたファインダイニングは完全予約制。食材の鮮度とその華やかさ、食べるのが惜しくなるような盛り付け、卓越した味の料理と高級ワインは、旅の疲れも忘れさせてくれる。(シユピッツナーゲル 典子)

Germany

1 前菜／洗礼された温野菜。繊細で華やかな一皿に歓声上がる 2 魚コース／秀逸なデコレーションのサーモンを満喫 3 肉コース／とろけるように柔らかい牛フィレ肉 4 デザート／量も程よく、食べやすい繊細な味のアイスクリームとフルーツ 5 ワイナリーに到着すると、早速スパークリングワインが味わえる 写真：© norikospitznagel



◆海外引越・欧州域内／国内／市内引越 ◆事務所移転 ◆倉庫保管

心で運ぶ
ハートライナー
日通の海外引越

ヨーロッパ各国から日本へ
他のヨーロッパ諸国へ
そして世界へ
From European Countries to Japan
To Other European Countries
And to the World

日本語でお気軽に
ご相談下さい。

「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・営業所まで電話かメールでお気軽に。

Email. HEARTLINER@neur.com 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
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411

- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ブタペスト(+36) (0)29-553-807



ドイツ日本通運
NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH

[スペイン ● サン・ペドロ・マンリケ]

熱い木炭の上を裸足で走り抜ける儀式

パソ・デル・フエゴ

INFORMATION

パソ・デル・フエゴ
Paso del Fuego

Ermita de la Virgen de la Peña, 42174 San Pedro Manrique, Soria
<https://guiadesoria.es/>
期間：毎年 6 月 23・24 日
入場無料

毎年 6 月 23 日の夜は、スペイン全土で夏の到来が祝われる。中でも有名な、カステイリヤ・イ・レオン地方ソリア県のサン・ペドロ・マンリケで行われる「パソ・デル・フエゴ」は、焚き火をした後の熱い木炭の上を裸足で走り抜ける儀式である。2008 年には「スペイン国民的重要観光祭礼」に指定された。当日は、200 キロもの樫の木を使って焚き木を組み、村人は焚き火の周りに集って太陽の力が最も強まる日をお祝いする。夜 9 時に点火、真夜中が近づくと燃えさしを「オケネロ」という長い棒でたたきながら広げていき、火のカーペットを作る。そして真夜中過ぎ、ラッパの音が鳴り響くのを合図に、いよいよ「パソ・デル・フエゴ」の儀式が始まる。

火のカーペットの長さは約 5 メートル。大人で 6〜9 歩ほどの距離だ。どうして燃え盛る木炭の上をわざわざ素足で歩くのか疑問に思う人もいるかもしれないが、参加する人々は、火を恐れる気持ちを克服することで、身に降りかかっている悪事を追い払えると信じている。

村の人々が見守る中、熱い木炭のカーペットを通り抜けた人たちの表情はすがすがしく、多くの人にとって、この儀式への参加が人生を好転させていくきっかけになるという。裸足で火渡りをするのに足の裏には火傷の痕が見られないというのも驚きだ。
(ボッティング大田 朋子)

Spain

1 火を焚いて太陽に力を送る 2 火のカーペットの厚さを約 15 センチメートルにする
3 大切な人を背中に担いで参加する人が多い 写真：© Tito Carazo-Guia de Soria



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



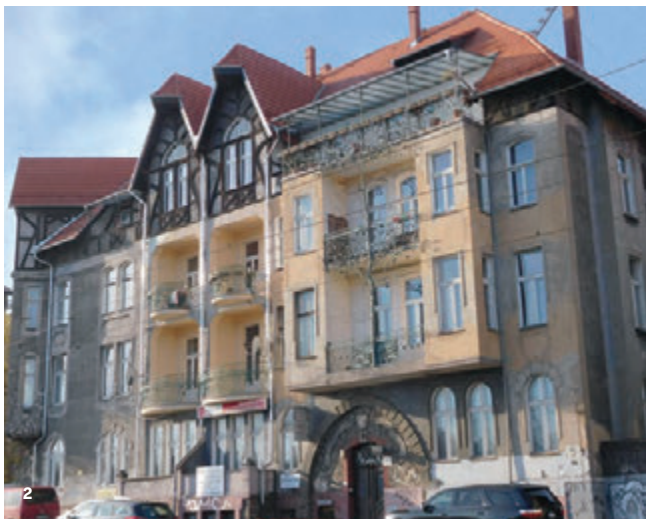
スペイン日本通運(株)

Nippon Express de España, S.A.

Poland



1 イェジツツェ地区に訪れる春 2 ルーズヴェルト通り5番地のアパート。
ボレイコ家の面々が今にも顔を出しそうだ 3 オペラ劇場でのデートは
当時の少女たちの憧れ 写真：© Tomomi Splisgart



INFORMATION

ボレイコ家の住むアパート

Roosevelta 5, Poznań

モニューシコ大劇場

Teatr Wielki im. Stanisława Moniuszki

www.opera.poznan.pl

ノーヴィ劇場

Teatr Nowy im. T. Łomnickiego

www.teatrnowy.pl

『ポーランド・ボズナンの少女たち イェジツツェ物語シリーズ 22 作と遊ぶ』（未知谷）

www.michitani.com/books/ISBN978-4-89642-610-6.html

〔ポーランド・ボズナン〕

児童書人気シリーズ登場人物の足跡を訪ねて

イェジツツェ物語文学散歩

1977〜2018年とい
う40年もの長い間、ポーランド
の子どもたちに愛されてきた児
童文学シリーズがある。『イェ
ジツツェ物語』と呼ばれる作
品群で、生まれも育ちもボズナ
ンの児童文学作家、マウゴジャ
ータ・ムシエロヴィチによって
書かれたものだ。シリーズ全22
作中、日本でもこれまでに7冊
の訳書が出版されている。

舞台はボズナンのイェジツ
ツェ地区で、物語の端々に作者
の郷土愛がふれている。登場
する建物や住所が実在すること
から、熱心なファンがそこを一
目見ようと訪れたり、ツアーが
企画されたりすることもある。

最も有名なのは「ルーズヴェ
ルト通り5番地」。シリーズの
中心的存在、ボレイコ家の面々
が暮らすアパートだ。路面電車
が走り、車の往来も激しい大通
りに面しているため喧噪に包ま
れているが、アールヌーボー風
の装飾が施された建物の美しさ
には目を見張るものがある。

19世紀ポーランドを代表する
作曲家、モニューシコの名を
冠するオペラ劇場に片思いの彼
と訪れた第5作目の主人公や、
ノーヴィ劇場に足繫く通う、舞
台女優を夢見る第2作目の主人
公を思い浮かべれば、平凡なド
ミニコ教会やラシェヤ病院ま
でが、「観光地」に姿を変える。
舞台になった場所をたどれば、
登場人物とばったり出会うよう
な気分になることだろう。

（スプリスガルト 友美）

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@neeur.com

[ポルトガル ● ポルト]

ポルトでアメリカン・ヴィンテージ

ステーキ・アンド・シェイク

INFORMATION

ステーキ・アンド・シェイク
Steak 'n Shake

Praça de Guilherme Gomes Fernandes 67, 4050-159 Porto
+351 915 326 845

<https://steaknshake.pt>

時間：月～日 12:00～22:00

スローライフ、スローフード大
国として知られるポルトガル。
しかし、観光スポットとして脚
光を浴びて海外からの旅行者が
大幅に増えたことや、若者たち
の新しい趣向が相まって、近年
はファストフード店が増えた。
その一つがアメリカのカジュアル
ル・チェーンレストラン「ステー
キ・アンド・シェイク」だ。
1934年にアメリカのイリ
ノイ州で誕生し、85年以上の歴
史を持つ。アメリカ全土をはじ
め、欧州各国にも進出し、3階
建のポルト支店は2017年に
オープンした。1、2階は鮮や
かな赤色で統一されたテーブル
席で、3階は化粧室。2階の壁
一面には、エルビス・プレスリー
やオードリー・ヘップバーン
が活躍し電化製品や車が普及し
た1950年代、アメリカン・
ヴィンテージと呼ばれる黄金時
代当時の巨大写真が見られる。
外観で人目を引くのは、アズ
レージュの絵タイル。ポルトガ
ルを代表するブラステイック
アーティスト、ジョアナ・バス
コンセロスの8000枚のタイ
ルからなる作品で、オープン
グセレモニーでも大きく取り上
げられた。1階にも同アーティ
ストの作品が見られる。
この店でステーキといえば、
ステーキバーガーを指す。ポル
トガル料理の楽しみは夜に取っ
ておき、時にはジュシーなス
テーキバーガーと濃厚なミルク
シェイクのB級グルメはいかが
だろうか。（C・S・優子）

Portugal

1 シンボルカラーの赤いロゴ入りスクーター 2 ハンバーガーな
らぬステーキバーガー 3 8000枚のタイルからなるウォール
アート 4 壁には、50年代当時のアメリカ社会がうかがわれる大
きな写真が



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)

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

Nippon Express Portugal, S.A



今月の1本



Joh. Jos. Prüm Wehlener Sonnenuhr, Riesling, Kabinett

ヨハン・ヨゼフ・プリュム・ヴェーレナー・ゾンネンウーア、リースリング、カビネット



ワイン産地としては世界で最北のエリアに入るドイツでは、涼しい気候を反映した、凛として繊細な、美しいワインが造られます。その西部のモーゼル地方は、モーゼル川とその支流ザール川、ルーヴァー川の流域に広がる国内最古のワイン産地。ブドウ畑の約4割は川沿いの急斜面にあり、その約半分は30度以上の傾斜。平坦な土地の7倍、手間がかかります。川からの反射光で日照量を確保、また、4億年前の海底堆積物を含むスレート（粘板岩）土壌は水はけが良く、日中蓄えた熱で霜を防ぎます。

モーゼルで生産されるワインの9割は白ワインで、最も栽培されるブドウ品種はリースリング（ちなみに世界のリースリング栽培面積の6割はドイツ）。豊富な酸、透き通った果実、蜂蜜の風味を持ち、最上のテロワールで育つと大変長命なワインとなります。モーゼル産の

ものは特にフィネス（優雅で洗練された）を備え、繊細な辛口から高貴な甘口まで、あらゆるスタイルのワインが揃います。

今回ご紹介するワイナリー、ヨハン・ヨゼフ・プリュムは1911年、中部モーゼルの歴史あるペライヒ（ワイン特定生産地域）、ベルンカステルに、現当主マンフレート・プリュム氏の祖父ヨハン・ヨゼフ氏が創設。2003年からは長女で後継者のカタリーナさんも参加しています。名高いブドウ畑ばかりの合計14ヘクタールを所有し、育てるブドウは100%リースリング。ブドウの個性を最大限に引き出すため、可能な限り遅摘みで、醸造はステンレスタンクのみを使用。2年寝かせてリリースするワインは気品のある長熟タイプとなります。

この白ワインは、緑がかったきれいな麦わら色。新鮮なレモン、パイナップル、ジンジャーや蜂蜜のチャームングなアロマと、とてもスモーキーで印象的なミネラル香で、一瞬でその世界へ引き込みます。鮮烈な酸と、優しいフルーツの甘みが絶妙に溶け合う中に、独特の土壌からくる、水彩絵の具のように柔らかな粘性のテクスチャーが混ざり合っていくさまを味わうのは、この世で最も美しい芸術品が創造されていく過程に立ち会っているかのよう。できることならこのままずっと、酔いしれていたいくなります。

どんな気分の時も心に素直に響いてくるワイン。大変秀逸な2018年もの（25€）は、これから20年はきれいに年を重ねていくでしょう。（鈴木 かづみ）



【生産地】

ドイツ・モーゼル地方・ベルンカステル地区・ヴェーレン

【ブドウの品種】

リースリング 100%

【ワインひとくちメモ】

プレディカーツワイン（ドイツ最高級格付の肩書き付き上質ワイン）は、収穫したブドウの成熟度（糖度）によって6つの肩書きがあり、糖度が低い順にカビネット、シュベートルレーゼ、アウスレーゼ、ベーレンアウスレーゼ、アイスワイン（凍結ブドウ）、トロツケンベーレンアウスレーゼ（完全貴腐ブドウ）。アルコール度数は全ておよそ7～9%。

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 Kat 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

なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.23

健康野菜による体調不良

積極的に摂取したい健康食品の数々。でも、注意点もあります。
体に良いというイメージが付随するため、青野菜などは食事のチェック項目から外れがちです。
不調の原因が意外にも健康食品だったということもあるので、具体例を見てみましょう
＜Text by 徳永 ゆり子＞

健康を促進する野菜や果物に共通するもの

身近な野菜類の優等生代表は、ブロッコリー、ケール、ほうれん草など濃い緑のものに加え、色鮮やかな野菜が中心となります。果実類では、ブルーベリーなどのベリー類やザクロ。ハーブ類に加え、スパイス類ではマルチパワーを発揮するウコン（ターメリック）がとりわけ人気です。これらは、単に栄養素を供給するだけでなく、フラボノイドやポリフェノールによる抗酸化作用など、非栄養素の効果なども期待できる食品です。

健康的な食品でも不調は起きる

「ブロッコリーは体に良いから毎日食べている」という人の食品不耐性をテストしたところ、ブロッコリーに対する抗体値が異常に高く出て（乳製品、小麦、たまご、ナッツ類などが一般的）驚いたことがあります。この場合、免疫反応によって炎症が促されるため、摂取を控えて抗体値を通常レベルに下げることが対処法となります。

また、ほうれん草、穀類、ナッツ類など、シュウ酸値の高い食品が、原因不明の痛みなどを継続させているケースもあります。体内のシュウ酸値が高いと、腹痛、下痢、貧血、骨密度低下、腎石などを伴うこともあります。健康食とされるビートルート、ウコン、胡麻、カカオ豆などもシュウ酸を多く含む食品なので、数日間シュウ酸含有率の高い食品を避けて、体調をチェックしてみると良いで

しょう。もし改善が見られるようなら、一食当たりの総摂取量を少なめに抑えるのが安全です。遺伝的な要因に加え、抗生物質の使用などで腸内細菌のバランスが崩れて、シュウ酸値が上がりすぎることもあります。多くの場合

は、腸内環境を整えることで症状が改善されます。その間、一時的に食事で摂取量を調節すれば、改善を早める助けとなるでしょう。アスピリン不耐性の場合には、ベリー類やハーブ類などのサリチル酸を多く含む食品が症状を悪化させることもあります。



野菜を中心に幅広く食べる

前述のブロッコリーのように、毎日同じ物を連続して食べると免疫反応が大きくなり、健康食も健康の敵になってしまいます。同じ食品を連続して摂取しないようにすれば、幅広い栄養分が摂取でき不耐性防止対策にもなります。腸内細菌バランスの崩れが原因でシュウ酸値が高い場合、健康食品であってもシュウ酸値が高いなら、炎症に油を注ぐ状況を作りかねません。どちらの場合も、食品自体の問題ではないので、原因を突き止めることが理想的です。

欧州生向けオンラインコース開講中!

帰国卒入試に合わせた充実したコース設定

＜開講コース＞

小1～小6 【標準コース】 国語・算数

小4～中3 【受験コース】 国語・算数/数学・英語・理科・社会

中3～高3 【高校部コース】 数I～数III・小論文・英文翻訳

オプション 小6向け難関中対策英語・算数、中学生向け難関高対策

英語英検対策（2級、準1級、1級）

その他 【英語個別指導コース】 インター校の英語ほか教科指導

体験授業実施中!

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。

※授業日・時間などはホームページにてご確認ください。



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？

22



月の名前の由来

前号ではカレンダーの由来について取り上げましたが、今回はその続編として、各月の名前の由来について紹介します。

日本の旧暦には和風月名と呼ばれるものがあり、1月から12月まで順番に、睦月、如月、弥生、卯月、皐月、水無月、文月、葉月、長月、神無月、霜月、師走という名前になります。

一方、ぱっと見てもなかなか意味がわからないのが英語の月名。こちらは、古代ローマで使用されたローマ暦を元にしており、ラテン語の数字やローマ神話が由来になっています。各月の意味については諸説ありますが、主なものは右の表の通りです。

9月なのに7番目である理由は、紀元前753年頃、古代ローマのロムルス王により初めて導入されたローマ暦（ロムルス暦）では、冬が終わって春を迎える3月が1年の始まりで、1年は10カ月しかなく、冬の間の暦は休みだったからです。その後、紀元前713年にヌマ暦に改暦、新たに1月と2月が追加されて、12カ月になりました。さらに、紀元前153年の改暦で、年の始まりが1月からとなり、月名と順番がずれるようになったのです。

紀元前45年、ガイウス・ユリウス・カエサルがユリウス暦をスタートした際、彼は誕生月である7月を自分にちなんだ名前に変更しました。また、ローマ帝国初代皇帝のガイウス・オクタヴィアヌスことアウグストゥスは、8月を自分に由来した名前に変更しました。

ラテン語から派生した月の名前は、英語圏だけでなく、ヨーロッパの多くの国で使用されています。（名取 由恵）

1月	JANUARY	時間と境界の神ヤヌス
2月	FEBRUARY	浄罪と贖罪の神フェブルス
3月	MARCH	軍神マルス
4月	APRIL	美の女神ウェヌス（ギリシャ神話のアフロディーテ）
5月	MAY	豊穡の女神マイア
6月	JUNE	結婚の女神ユノー
7月	JULY	「5番目の月」がユリウス・カエサルにちなんで改名
8月	AUGUST	「6番目の月」がアウグストゥスにちなんで改名
9月	SEPTEMBER	7番目の月（ラテン語の7 / Septem）
10月	OCTOBER	8番目の月（ラテン語の8 / Octo）
11月	NOVEMBER	9番目の月（ラテン語の9 / Novem）
12月	DECEMBER	10番目の月（ラテン語の10 / Decem）

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

本格的ICT化

一人一台のラップトップ
全教室にインタラクティブボード
校内全域Wifi完備

オンライン
学校説明会実施中

- 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。

急な海外赴任の場合には、編入学についていつでもご相談下さい。

〈オンライン個別相談〉 午前9時～午後6時（イギリス時間）随時受け付け中。
※お申し込み方法は本校ホームページ（学校説明会情報）にあります。



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE
Tel: +44(0)1403 822 107 Email: eikoku@rikkyo.uk
詳しくはHPをご覧ください。 www.rikkyo.co.uk



私と家族の大切な荷物だから、実績ある日通に頼みたい。

丁寧に、真心こめて。

お客様第一の日通です。

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も手配いたします。

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