

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

8

vol. 181
August 2021

海辺ならではの
お楽しみが
いっぱい！
スコーネ地方
(スウェーデン)





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.181 August 2021

表紙：スコーネ地方南部の海岸を散策する親子
写真：© Apelôga

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

海辺ならではのお楽しみが いっぱいのスコーネ地方〈スウェーデン〉

07 Europe Now

ヨーロッパの定番家庭料理

ドイツ ●「信仰や季節が反映したバラエティ豊かなメニュー」

ベルギー ●「ブリュッセル発祥の野菜シコンが大活躍」

フランス ●「極上の味は家庭にあり！」

スペイン ●「各家庭で受け継がれるアレンジレシビ」

イタリア ●「家族が集まる日の定番、ラザニア」

オランダ ●「どんな野菜とも相性抜群、スタンボット」



13 Wine

今月の1本

トルナトーレ・ピエトラリッツォ・エトナ・ピアンコ

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

水分補給と健康



15 Do you know?

ご存じですか？

チョコレートの歴史を語る

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して、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。

日本の ニュース ドラマ バラエティ 子供番組

24時間 放送中だよ〜

日本のテレビを見るなら JSTV

インターネット受信でお申込み後、すぐ視聴！
特別な機材は不要、スマホやPCのウェブブラウザで視聴OK！

安心して楽しめる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

竹野内 豊 黒木 華

法廷イチのくせ者は裁判官でした。

フジテレビ系ドラマ
イチケイのカラス

7月27日(火)スタート

©Ryo Asami・KODANSHA(2021) Fuji Television Network, Inc.
●番組内容や放送日等に変更されることがあります

NEW! ウレシイ特典!

6ヶ月 契約で **€50**

キャッシュバック!

お得に見ちゃおう〜!

短期 視聴でも! **7日間視聴パス €15**

www.jstv.co.uk

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

NHK CosmoMedia Europe



1



海辺ならではの楽しみが いっぱいのスコーネ地方

北極寄りにあるこの国で夏らしさを感じたいとお考えの方は、スコーネ地方はいかがだろう。緯度はロンドンより高く、エディンバラとほぼ同じ。対岸にはデンマークを望む、スウェーデンの南端エリアだ。6月から8月の平均最高気温は20度を少し上回るほど。日中は25度を超えることもあり、Tシャツ・短パン姿でも散策できる。夏至の頃なら太陽が顔を出す時間は17時間半を超え、夜でもまだ明るさが残るので、長い夜を楽しむのもよい。





隣国デンマークとつながる橋は 中央ヨーロッパへの玄関口

森と湖の国とも称されるスウェーデンの中でも、南部のスコーネ地方は丘陵地帯が続き、雄大な景色が広がる。針葉樹や白樺に囲まれた北部や中部の道を南へと車を走らせ、この地方にさしかかると、心なしか日差しも暖かさを増す。広大な畑の中には風車が、そして潮風の香りの向こうには海岸線が見えてくる。このような開放的な風景をはじめ、この国の自然が見せる表情の豊かさに驚かされる。もちろん自然環境が異なれば、そこにある文化や生活も違うものになる。

スウェーデン語が理解できても、スコーネ地方では地元の人との会話がなかなか聞き取れない。それもそのはず、この地方では「スコンスカ」という方言が主要言語なのだ。鼻にかかったような響きはどちらかというと、対岸に見えるデンマーク語に似ているように感じるだろう。実は、スコーネ地方は1600年代にはデンマーク領で、1700年代の領土争いを経てスウェーデン領になったという歴史があり、デンマークの雰囲気がいじむ独自の文化を育んできたのだという。2000年にはデンマークとスウェーデンを結ぶ全長16キロのエーレスンド橋が開通し、以来、両国の行き来は以前にも増して盛んになっている（残念ながらパレンデミック下ではそのハードルも高い状況が続中）。両国間を通勤するケースも多く、国内でも中央ヨーロッパへの玄関口として重要な役割を果たしている。

国内第3の都市マルメの見どころ

目的にもよるが、この地方を訪れたらマルメは外せない。ストックホルム、イエテボリに続いて3番目に人口の多い都市で、マルメ大学を

はじめ近郊には学園都市 Lund もあり、比較的若い世代が集まる地域でもある。

エーレスンド橋で結ばれたデンマークの首都コペンハーゲンまでは高速道路 E20 号線経由で約40キロ、車なら50分弱というところだろうか。さらに先を目指せば、道はドイツやポーランドなどの国々へと続いている。610キロほど離れた首都ストックホルム以上に、距離的には身近な存在でもあるので、マルメに滞在してデンマーク観光を楽しむのも一案かもしれない。

マルメ市街の西部湾岸エリアは以前、港や工業施設のあった場所で、近年商業施設やレストラン、スケートボード・パーク、またビーチ沿いには公園やビーチバレーボール施設なども整備され、市民の憩いの場となっている。そこで目を引くのがスウェーデンで一番高いとされる190メートルのターニング・トルソだ。地上部からトップにかけて90度ねじれたデザインが象徴的。すつくと立つその姿はエーレスンド橋からでも見つけることができる。

「リバン」の愛称で人気のリバースボリビーチではターニング・トルソを遠くに見ながら海水浴が楽しめる。「スカンジナビアのコパカーナ」とも呼ばれる遠浅のビーチは、岩に覆われていたエリアに砂を入れて人工的に造成されたものだ。波が穏やかで水温も心地よいので、子どもと遊ぶのにも最適だ。アイスクリーム片手にボードウォークを散歩をしたり、日光浴で暑くなれば海に飛び込んだりと、思い思いに時を過ごそう。アクセスはマルメの中心地、中央駅からだと自転車10分ほど。バスも運行しているし、もちろん駐車場も完備されている。海水浴シーズンは5月中旬から9月中旬が目安。ビーチはリバースボリのほかに、エーレスンド橋の反対側などにもある。

ビーチから20分ほど街の中心部に向かって歩くと、1434年に基礎が築かれたマルメ城



が、満々と水をたたえた堀に囲まれて立っている。ルネッサンス様式の城としては北欧一古い。時代と共に形を変えてきたこの要塞は1530年代にデンマーク王が新しく建造し、ある時期は牢獄として使われていたこともあったという。現在では博物館にもなっており、常設展はスコーネ地方の自然・歴史を紹介する展示を中心に、水族館や爬虫類などを見学することができるエリアもあり、飽きのこない内容なので家族での訪問もお勧めだ。

博物館近くから海に向かって続くフィスクホドルナ通りには鮮魚店が軒を連ねる。店頭には近隣で水揚げされた魚介類が並び、さらに奥のキッチンで調理された持ち帰り用のメニューもある。例えば「ブロー・ホッダン」では、フィッシュ&チップスが130クローナ（約1400円）、魚介類のスープが110クローナ（約1200円）、シル（ニシンの酢漬け）のオープンサンドイッチが50クローナ（約550円）で食べられる。

サステナビリティにも敏感な マルメの街

マルメもこの国の他の都市と同様に、環境の持続可能性に力を入れている。その一つが自転



6



5

車による移動だ。車道や歩道とは別に、自転車専用レーンがマルメ全体で510キロほど整備されており、通勤・通学の足としてとても身近な存在となっている。観光には、市内のあちこちに設置されたレンタル自転車車が便利。事前に登録し、料金を振り込めば準備完了だ。

トーレコーヴの海辺のスポットは表情豊か

スコーネ地方の北端に位置するトーレコーヴは、ストックホルムからスカンジナビア航空の便が出ているエンゲルホルムの北西にむくり突き出たビエーレ半島の突端にある港街。ストックホルムなどから避暑にやってくる人や、海外からの観光客が訪れる、知る人ぞ知る海水浴スポットだ。

スウェーデンの観光地は、概して色鮮やかな商品ののぼりや宣伝ポスター、看板などが少なく、昔からの街並みにゆったりとした空気が流れ、五感がほつとする。トーレコーヴもそんな避暑地の一つと言えるだろう。

「朝起きたらまずシャワー」という方にぜひ試していただきたいのが、「バスロープを羽織ってビーチへ」。じゃぶじゃぶと海に入つて、ラッコのようにおなかを太陽に向けて波に揺られつつゆつくりお目覚め、というのはいかがだろう。水中で聞こえてくるのは、海からのくぐもった「おはよう」のささやきだ。いつの頃からかトーレコーヴでは、朝一番で海に行くときには、水着の上にバスロープを羽織るスタイルがお約束となっているのだそう。

スウェーデン人のように楽しむ休暇

ところどころ岩が突き出た白い砂浜のビーチでは、日光浴や海水浴などを楽しむ家族連



7

れ、友人グループやカップル、1人で読書をしたりまじろむ人などがぼつぼつと見える。浜辺から一直線に延びる栈橋の突端から海に飛び込めば、気分爽快になること間違いなし。肌寒い季節になっても、ミネラルたっぷりの海に浸る人もいるという。ちなみに12月の水温は7度ほどだ。

アウトドア派には、ダイビングやセーリング、ウインドサーフィンなどのマリンスポーツのほか、自然豊かな半島を地元のガイドが案内するバードウォッチングなどのツアーもある。釣り好きなら、サーモンやサバ、タラ、カニなどを狙ってみてはいかがだろう。ただし川や湖での釣りには許可証が必要だ。また自然保護の観点から、季節や釣つてもよい魚の種類などには規制があるのでご注意を。これらを守って、スウェーデン市民が大好きな休暇の過ごし方をぜひ体験してほしい。

旅行の楽しみの一つである食も忘れてはならない。地元の自然の恵みを生かした食材や料理を提供するレストランでは、魚などの出汁が利いた、ポリウム満点のスープが人気。自分で皮をむいていただくくん製のエビは、その手間さえも旅の思い出になるはずだ。また、海辺の街ならではの魚介類のくん製や、新鮮野菜、搾

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
オポルト支店

TEL +351-21-842-9520 FAX +351-21-847-4973 担当 Miguel Estopa (英語可)
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

1 アーレステーンの幻想的な風景。その場にいと石が語り掛けてくるよう 2 エーレスンド橋のたもと。橋の向こうはデンマーク 3 ターニング・トルソを眺めながら海水浴が楽しめる 4 マルメの海で捕れた魚を使った料理をテイクアウト 5 街中の自転車専用レーンをさっそうと飛ばして仕事場へ 6 派手な広告や旗などのない、ひなびたトーレコーヴの海岸 7 マリンスポーツも人気 8 自然をリスペクトすれば、誰でもキャンプができる 9 ニシンの酢漬け（シル）のサンドイッチ 10 中世の要塞の中で当時の生活に思いを馳せる 写真：1 © Frits Meyst / WideOyster.com、2・5 © Apelöga、4・6・10 © 田中ティナ、8 © Mickael Tannus



りたてのミルクで作るチーズ、滋味深い肉やソーセージなどの加工品を販売する店もある。トーレコーヴから車で15分ほどのボースタードには、スウェーデンオープンなどプロ選手が集うテニスの国際大会を開催してきたボースタード・テニス競技場のクレーコートがある。昨年は残念ながらコロナ禍のため多くの大会が中止になったが、1948年にプロの初大会が開催されて以来、途中会場が移動した年などを除き毎年開催され、トッププロの熱戦を現地で観戦したいというテニス愛好者に親しまれてきた。テニスをされる方なら、ビヨン・ボルグやマッツ・ヴィランデルをはじめ、ジュニア時代に年間グランドスラムを制したステファン・エドベリなどが優勝を果たしたセンターコートでプレーするのはいかがだろうか。

テニスコートから歩いて3分ほどのところには、スウェーデン・テニス博物館がある。この国のテニスの歴史を伝える写真や、昔のユニフォームなどが展示されている。

また、テニスコートに隣接するホテルスカンセンに宿泊すると、観客席上部から望む棧橋の先端に見える海水浴場のサウナやリラクゼーションエリアなどを、75クローナ（約810円）で、宿泊しない場合は大人120クローナ（約1300円）で利用できる。港にはヨットが係留され、潮風を頬に感じながら散策したり、夏場は水泳やマリンスポーツが楽しめる。

この他、南の海岸にあるユースタード近郊は、海を見晴らす場所に巨石が立ち並ぶ鉄器時代の遺跡「アーレスステーン」があることで知られる。また、シルリスハム近くのの中世に建てられた城「グリミングフース」は窓の少ない堅牢な要塞。国家遺産に指定されており、内部を見学することもできる。

（田中 ティナ）

- スコーネ観光局
<https://visitskane.com>
- トーレコーヴ
www.torekov.se





ヨーロッパの定番家庭料理



2



1



6



5



4



3

Germany

1 金曜日といえば魚料理 2 プラートヴルストソーセージとザワークラウトは定番の組み合わせ 3 ハム類やチーズをパンに載せた「カルテスエッセン」は、伝統的なドイツの夕食 4 野菜や肉、ソーセージの残り物をひとつの鍋に入れて作るスープ「アイントプフ」 5 ドイツ人のソウルフード、シュニッツェルとフライドポテト 6 肉汁たっぷりの牛肉ローレル 写真：1・4・6 © w.r.wagner/pixelio.de、2 © Hartmut910/pixelio.de、3 © Rolf Handke/pixelio.de、5 © m.gade/pixelio.de

【ドイツ】

北部と南部で嗜好も変わる

信仰や季節が反映したバラエティ豊かなメニュー

肉好きなドイツ人の定番家庭料理トップは、シュニッツェル（とんかつ）と付け合わせのイモ料理。安価な豚肉を用いることが多く、全世代に愛されている一品だ。ハンバーガーやグーラッシュ、薄切り牛肉で野菜と牛脂を巻いた牛肉ローレルも定期的に食卓に上る。また、簡単なのにおいしく、子どもが大好きなパスタ料理は、週に何度も登場する。中でも一番人気はスパゲッティ。ひき肉やトマトなどをベースにしたソースは作り置きもできるので主婦の強い味方だ。

保存食ならザワークラウト。肉やソーセージの付け合わせやスープなど、何度口にしても飽きない味としてよく登場する。

地理的に見ると、海に近い北部は魚料理、南部は肉料理が多い。さらに季節や地方によって保存法や調理法が異なるので、バリエーションが豊富だ。カトリック教徒の多い地方では、クリスマスが処刑されたといわれる金曜日に食す魚料理、毎週日曜の教会での礼拝後に食べる肉やソーセージ、野菜の煮込み料理も定番だが、近年は食生活も変わりつつある。

ヘルシー志向や環境への配慮から、新鮮な地元の食材を使つて調理する人が増えてきた。さらにコロナ禍により、自宅で頻繁に料理する若者が急増したことや、宅配サービスの定着の影響もあり、今後は定番の家庭料理も変わってくるかもしれない。（シュピッツナーゲル 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

心で運ぶ
ルートライナー
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。

「心で運ぶルートライナー」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. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.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
●ブダペスト(+36) (0)29-553-807

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



〔ベルギー〕

自慢の特産物を使った 3 大家庭料理

ブリュッセル発祥の野菜シコンが大活躍

INFORMATION

ベルギー観光局のウェブサイト
ベルギーの家庭料理

<https://visit.brussels/fr/article/la-gastronomie-faite-maison-cuisez-a-la-bruxelloise>

ベルギーの 3 大家庭料理は、特産物を使った「シコングラタン」、「トマト・オ・クロヴェット」、「牛肉のビール煮」だ。

ところで、シコン（チコリ）は 19 世紀中旬にブリュッセルで誕生した新野菜ということをご存じだろうか。野生のシコンの根を使って、コーヒーの代用品を開発していたブリュッセル植物園の園長が、地下室に置いたままになっていた根から、クリム色をしたチューリップ型の植物が伸びていることを発見。「暗く温かい土の中で、土の重みで重なり合い、細く上に伸びる」という現象にヒントを得て、改良を重ねて作ったものだ。

安くて滋養に富んだベルギーが誇るシコンを使った「シコングラタン」は定番中の定番。蒸したシコンをハムで巻いたものにホワイトソースをかけ、溶けるチーズをのせてオーブンで焼くだけ。生のシコンにリンゴとクルミを加えたサラダもおいしい。シコンには食欲増進、体組織の浄化、肝臓の働きを助けるなど多くの効用がある。

北海特産の灰色の小エビをトマトに詰めた、「トマト・オ・クロヴェット」は、小粒だが旨味をたっぷり含んだ濃厚な味の小エビとさっぱりしたトマトが相性抜群。ビールで煮込むことで、安価な部位の牛肉でも柔らかくなる「牛肉のビール煮」は庶民の味方。使うビールはベルスナータイプでなく、コクがあるものをお勧めだ。（宮崎 真紀）

Belgium

1 シコンは巻きがしっかりしたものを選ぶ 2 見た目もおしゃれなトマト・オ・クロヴェット 3 わずか 3 センチの体長だが旨味たっぷりの小エビ 4 冬の定番料理「シコングラタン」 写真：© MakiMiyazaki



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

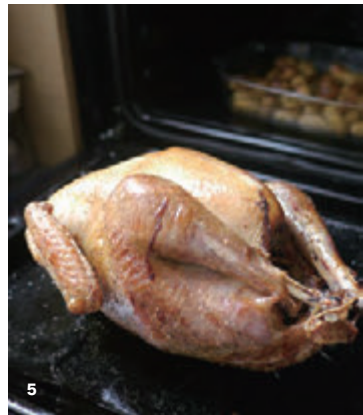
TEL +32 (0)2 751 7814 FAX +32 (0)2 751 9246

E-MAIL: NEBE-removal@nipponexpress.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1
1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.



France

1 たくさんのハーブや香味野菜を使った鯛の丸ごとロースト 2 田舎風のパテ 3 仔羊肩肉の煮込み 4 肉屋の店頭に並ぶ何種類ものソーセージとサラミ 5 シンプルなローストチキンも根強い人気 写真: 1 © Les Enfants Rouges、2・3 © Bendetta Chiala (L'Epi d'Or)、4・5 © 魚住桜子



[フランス]

新鮮でシンプルが鍵

極上の味は家庭にあり！

フランス料理といえば豪華なご馳走を思い浮かべる人が多い。しかし実際には家庭にこそ本当においしい料理があるという。彼らが好むのは新鮮な食材を使ってシンプルに調理した飾らない料理だ。フランスの主婦は、台所と食卓を忙しく行き来せず、和気藹々と料理を楽しむ。だから、オーブンに入れて焼き上げ、待つだけ、コトコト煮込むだけの大量料理がドーンと食卓に上る。牛肉の赤ワイン煮、牛肉とニンジン煮の煮込み、ポトフ、チコリのハム巻きグラタン、塩漬豚肉の煮込み、シユーフアルシ、鯛の丸ごとローストなど、伝統料理が根強い人気だ。また、フランスでは豚を一匹丸ごと保存食にする文化があり、ハムやサラミ、田舎風のパテやテリーヌが頻りに登場する。

日曜日のランチの定番はローストチキン。いそいそと肉を切り分け皆に配るのは男性の役目だ。家族や友人がそろう日には仔羊腿肉のローストや仔羊肩肉の煮込み、仔牛のクリームシチューなど、普段よりもぜいたくな料理が並ぶ。最後にチーズの盛り合わせが登場すると、誰もが目を輝かせ、中には何回もおかわりをする人もいる。彼らにとってチーズは別腹のようだ。

休日や特別な日はフルコースのご馳走を堪能して身も心もリフレッシュ。翌日から職場や学校へ向かう糧となる、古くからの習慣である。

(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:
NEFR-Removal@nipponexpress.com

フランス 日通

検索

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



Spain

1 日曜日の昼食に男性陣が作る「バエリア」 2・3 半熟から固焼きまで作り方は家庭によって千差万別。前菜にもメイン料理にもなる「トルティージャ」 4「ボカデージョ」はスペイン人の国民食 5 食卓に欠かせない生ハムとチーズ 写真：© Tomoko Ota

〔スペイン〕

地域によって具材もさまざま 各家庭で受け継がれるアレンジレシピ

地域色が強いスペインでは定番の家庭料理も地域によってかなり異なるが、全土で親しまれているのは「トルティージャ」だろう。たっぷりのオリーブオイルで揚げ煮したジャガイモと卵を混ぜて焼くスペイン風オムレツだ。「卵液に水を少し入れるとふんわり仕上がるよ」、「おいしさを逃がさない為にジャガイモをオリーブオイルでコーティングしてから焼いてね」などと親から子にレシピが受け継がれる一品。卵の半熟加減や焼き色の有無、具材など、家庭ごとに「我が家流」がある。

バゲットに具を挟んだスペイン風サンドイッチ「ボカデージョ」も食卓には欠かせない。スペインでは毎日のように作られる軽食で、具材は生ハムやマンチェゴチーズ、トルティージャなど。バゲットの断面にオリーブオイルを塗ったり生トマトをすりこんだりと、家庭によってこだわりが違う。

家族が集まるときの定番「バエリア」は、日曜日に男性が腕を振るうのが伝統だ。発祥地バレンシアでは、具材に鶏肉やウサギ肉、カタツムリ、インゲン豆などを使うことが多いが、魚介類で作る地方もある。

暑い季節には夏野菜の冷製スープ「ガスパチョ」、寒い時期には数種類の肉とヒヨコ豆、たっぷりの野菜を煮込んだ「コンソード」というように、季節に合わせた定番メニューも多い。

（ボッティンゲ大田 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: NEES-Removal@nipponexpress.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.



[イタリア]

各家庭の個性が出る料理

家族が集まる日の定番、ラザニア

あるフードデリバリーサービス会社がイタリア人を対象に行った「一番好きな料理」を問うアンケートによると、トップはラザニアだったそうだ。板状の Pasta を、トマト味のミートソースとベシヤメルソースを間に挟みながら何層も積み重ね、その上からチーズをかけてオーブンで焼いた料理で、この国では家族が集まる時に作る代表的な一品だ。バジルソースを使ったり、肉の代わりに魚を入れたり地方によってもレシピが違い、各家庭の個性が出る、いわゆる「おふくろの味」だ。

とはいえ、ラザニアはかなりの手間と時間がかかる料理なので、一般家庭では頻繁には作らない。その点では、日常生活で一番なじみがあるのはトマトソースの Pasta だろう。オリブオイルでニンニクを炒め、トマトを加えて煮込んだソースに Pasta を絡めただけのシンプルなもの。イタリア人なら老若男女問わず誰でも作ることができる王道のメニューだ。

ただ「イタリアにはイタリア料理は存在しない」といわれるほど、地域によって定番料理がまったく違うので、例えばミラノ周辺ならリゾットやポレンタを挙げる人もいるかもしれない。ただ全土共通して言えるのは、イタリア人にはとにかく「うちメシ」が大事だということだ。そして良質な素材を使い、極力自炊することに重きを置いている。

(田中美貴)

Italy

1 素材にこだわるイタリア料理。特に良質のオリーブオイルは欠かせない 2 元々はナポリが発祥といわれる「ラザニア」はイタリアのおふくろの味 3 ローマの郷土料理「カルボナーラ」 4 北イタリアの冬の代表料理「ポレンタ」はトウモロコシの粉を練り混ぜたもの 写真：4 © 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

www.nipponexpress.com/moving/it
NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com



〔オランダ〕

ジャガイモの懐の深さ、ここに極まれり

どんな野菜とも相性抜群、スタンポット

オランダの典型的な夕食は、ジャガイモ・肉・野菜の3部から成る。肉は大概、煮込み、肉団子、ソーセージ、ベーコンのいずれかで、変化があるのは野菜だけなので、「今晚の献立は？」と聞かれたら「ホウレンソウ」などと野菜の種類を答えるのが庶民の常である。

そんなこの国の定番家庭料理は、茹でた野菜をマッシュポテトに混ぜ込んだ「スタンポット」。混ぜる野菜はケールが最も人気で、ニンジン、タマネギ、ザワークラウトと続く。選択肢にルールはなく、芽キャベツやトマトを混ぜ込む家庭もあるが、ジャガイモの優しい味に包まれると、不思議とまとまりのあるおいしさが生まれる。

ニンジンとタマネギが入った「ヒュッツポット」は、現在ではスタンポットの一種と認識されているが、本来はこちらの方が歴史的に古く、中世までさかのぼる。当時はジャガイモが欧州に伝わる前であったため、代わりにパースニップで作られていた。オランダ独立戦争中の1574年、後に大学都市となったライデンを包囲するスペイン軍を蹴散らすために、オランダ側が堤防を決壊させて敵軍を水攻めにした際、慌てて逃げたスペイン軍の陣営にヒュッツポットが入った鍋が残っていたという逸話にちなんで、現在でも毎年10月3日のライデン解放記念日には、ヒュッツポットが街中で食される。

(東風伊吹)

The Netherlands



1 スーパーで売られているスタンポット用の野菜 2 店頭で並ぶジャガイモの種類も豊富 3 くん製ソーセージとエンダタイプが入ったスタンポット 4 げんこつ大の肉団子とヒュッツポット 写真: © Ibuki&Pen



NIPPON EXPRESS (NETHERLAND) 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: NENL-Removals@nipponexpress.com



今月の1本



Tornatore Pietrarizzo Etna Bianco

トルナトーレ・ピエトラリッツォ・エトナ・ピアンコ



エトナ山は、イタリアの最南端、地中海最大の島シチリアの東海岸に位置する、ヨーロッパで最も高い活火山（標高約 3,330 メートル）。その斜面に広がるワイン産地は、地中海性気候のシチリアにありながら高山気候で、昼夜の大きな寒暖差が、そこで育つブドウにバランスのよい酸と糖をもたらします。また、数十万年前から続く噴火による黒く深い火山性土壌には、ミネラルが豊富に蓄積されています。他のシチリアワインとは違う独特の風土で育ったエトナワインは、フレッシュかつエレガントでミネラルに富み、近年の国際市場の関心がテロワールと個性重視のワインへ移行していることも相まって、注目の存在となっています。

エトナピアンコ DOC（2011 年認定）は、南イタリアで最も洗練されデリケートな白ワインといわれており、主

要ブドウ品種は、土着のカツリカンテとカタラット（それぞれ 60% 以上、40% までの使用が条件）。新鮮なレモンのしっかりした酸味、白い花の香りやミネラルが特徴のワインを造ります。

今回ご紹介するワイナリーは、1865 年にトルナトーレ家によって興された老舗。山の北斜面で最良の土地カステリオーネ・ディ・シチリアに所有する 110 ヘクタールのうち、ブドウ畑は 60 ヘクタール（標高 550 ～ 700 メートル、樹齢白ワイン用 3 ～ 10 年、赤ワイン用 3 ～ 30 年）。ブドウは丁寧に手摘みし、環境に配慮した再生可能エネルギー使用の最新設備の下、さまざまな形、素材の発酵・熟成樽を使うなど意欲的な取り組みもしています（今回のワインの熟成期間は木樽 5 カ月、瓶内 3 カ月）。生き生きとした果実味に、さわやかな酸味としなやかな余韻が加わった洗練されたスタイルが特徴です。

この白ワインは、黄緑がかった涼し気な麦わら色。柔らかなエキゾチックフルーツに、ジャスミン、グリーンティーの風味。完熟したグレープフルーツの酸味に、オリーブオイルの滑らかなテクスチャー。一見儂げですが、さりげない粘性がどこか中毒性のある妖艶な雰囲気醸し出しています。そして次第に、鋼の剣を飲み込むような張り詰めた緊張感のミネラルが姿を現し、マグマのように熱いエネルギーの中へ溶け込んでいくようなフィニッシュは、いくら時間が経っても鎮まる気配がありません。

2018 年もの（19€）は、これからあと 2 年はかけて、その変化を見ていきたいワインです。（鈴木 かづみ）



【生産地】
イタリア・シチリア

【ブドウの品種】
カツリカンテ 100%

【ワインひとくちメモ】
ワインは程よく冷やすと引き締まり、温度が高くなるほど香りが広がります。
ワインの適切な温度の目安
・白の辛口 : 7 ～ 14 度
・赤の軽め : 13 ～ 16 度
・赤の重め : 16 ～ 20 度
・シャンパン : 4 ～ 10 度
冷蔵庫は 1 時間位で約 5 度、ワインクーラーは 1 分ごとに約 1 度下がります。
グラスに注ぎ、温度の変化と共にワインの変化も楽しみましょう。

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 Dünya Ticaret Merkezi

A2 Block Kat 15, No: 444, 34149

Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

T: +90-212-465-6934（内線：15/19/20）

E: NETR-Removal.Istanbul.Mail.Group@nipponexpress.com



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.26

水分補給と健康

水には栄養素は含まれませんが、生命維持に必要不可欠な物質。
何事もほどほどにといわれるように、水分補給も適度に行うことが理想的です。
摂取量が多ければ多いほど潤うというわけでもないので、ご注意ください。

< Text by 徳永 ゆり子 >

水分と代謝機能

体内の水分率は若いほど高く、細胞も潤った状態です。加齢と共に体内の水分は減り、肌のハリや潤い感も失われていきます。例えば、水分が不足すると血液濃度が上がるので、血液検査を受けた場合にはナトリウム値などが高く出ます。細胞内では常にエネルギー生産／代謝が行われ、栄養素や代謝物などが出入り入ります。これらの物質が動きやすい環境は、必要な栄養素が揃っていることに加え、適度な水分が細胞の中にも外にもある状態です。

電解質（エレクトロライト）

体内の水分にはナトリウムやカリウムなど電解質と呼ばれるミネラルが含まれ、神経伝達や浸透圧による細胞の機能や代謝をコントロールします。ストレスが大きいなどの理由で細胞内のカリウムが流出するとナトリウムが流れ込むため、電解質のバランスが崩れやすくなります。一日を通して、定期的な水分摂取のほか、食事から適量を補給するのが理想的です。激しい運動時には、汗に混ざって電解質も失われます。電解質補給用のスポーツ飲料は各種ありますが、クオリティには幅があるため原材料を調べてから選ぶのがお勧めです。自然派志向なら、カリウムを豊富に含むココナッツ・ウォーターや、海塩を足した自家製のレモネードなどが良いでしょう。ご興味のある方はぜひお試しを。

電解質は野菜などから摂取できますが、食卓塩（合成の塩化ナトリウム）を使用すると、ナトリウムに偏りバランスが崩れやすくなります。微量のミネラル成分を幅広く含む、自然の海塩がお勧めです。



水分補給と水の安全性

起床時には、まずコップ1杯の白湯を飲み、睡眠中に失った水分の補給をするのがお勧めです。個人的にはこれにレモンの絞り汁（ビタミンC源、胃酸の調節、アルカリ効果などが目的）を足すよう提案していますが、疲労気味の人ならひとつまみの海塩を足すとより効果的です。一日合計1.5～2リットルを目安に、食間に水分補給するのが理想的です。

自然の湧き水が最も理想的な飲料水とされてきましたが、アクセスが限られることに加え、近年の環境汚染でその安全度が問われるようになり始めています。水道水には、殺菌目的で漂白剤が使用されていることや、ろ過しても処理しきれない薬品や重金属が含まれるので、除去率の高いフィルターを通した水を使用するのが安全です。

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

※Covid-19の影響により、変更することがあります。本校ホームページで募集要項をご確認ください。

【入試情報】 出願期間：下記いずれも 2021年11月8日(月)～2021年11月26日(金) (必着)

【高等部・中学部A日程入試】 英国：12月11～12日、日本：12月12日

【高等部A日程 在外日本人学校在籍者枠 単願推薦入試】 第一学年若干名 書類審査及びオンライン面接

【高等部A日程 海外在住現地校在籍者枠 特別入試】 第一学年若干名 書類審査及びオンライン面接



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

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
個別相談随時実施中

- 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。



(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?

24



チョコレートの歴史を探る

チョコレートが大好きな人のことを英語で「チョコホリック」といいます。「甘い物は苦手でもチョコレートは好き」という人も多いのでは。今回はそんなチョコレートの歴史を取り上げてみましょう。

チョコレートの原料となるカカオが栽培され始めたのは、紀元前2000年頃のメソアメリカ（現在のメキシコ南部・中米）。「神の食べ物」と呼ばれ、宗教儀式に使われたり、万能薬や貨幣の代わりとして利用されました。当時はカカオの実をすりつぶして水を加えた液体に、スパイスやバニラ、唐辛子、トウモロコシ粉などを入れて飲んでいました。

1502年にはクリストファー・コロンブスがカカオについて言及したという記録が残っています。アステカ王国でも重宝され、国王モンテスマ2世は1日何杯も愛飲していたといわれます。しかし、1521年にスペインからやってきたエルナン・コルテスの軍がアステカ王国を征服。コルテスはカカオとチョコレート飲料についての書簡をスペイン王に送り、カカオのプランテーション栽培が始まりました。実際にスペインに誰が持ち込んだかについては、コルテス、コロンブス、スペインの修道士など諸説あります。

その後、スペイン王女アンヌがフランスのルイ13世と結婚した際、チョコレートの調合師を連れて行きました。ヨーロッパではスペインのみで普及していたチョコレートが、フランスでは砂糖などの甘味を加えた飲み物になり、王侯貴族が楽しむぜいたく品として広まりました。

19世紀に入ると技術革新により、画期的な変化が起こりました。1828年、オランダのヴァン・ホーテンがカカオからココアバターを絞り出しココアパウダーを製造したことで飲みやすいココアが誕生。また、1847年にイギリスのジョセフ・フライが、カカオをすり潰したものに砂糖とココアバターを加えた固形チョコレートを発明。チョコレートが飲み物から食べ物になりました。さらに1876年、スイスのダニエル・ピーターがミルクを加えて、甘くて口当たりの良いミルクチョコレートを開発。1879年にはスイスのロドルフ・リンツが、新製法を使ってなめらかなチョコレートを作ることに成功しました。

こうしたさまざまな改良を経て、庶民にも手に入るものになり、今ではおいしいチョコレートが世界中で食されるようになりました。最近ではチョコレートの健康効果も注目されています。（名取 由恵）

オンライン 夏期講習会 開講中!

海外生および帰国枠入試に合わせた充実したコース設定

【開講期間／対象学年】

- I 期 7月24日(土)～7月28日(水) 小1～中3
- II 期 7月30日(金)～8月2日(月) 小3～中3
- III 期 8月16日(月)～8月19日(木) 小4～中3
- IV 期 8月21日(土)～8月25日(水) 小3～中3、高校生

*定員になり次第締め切らせていただきます。

通常期間のオンライン授業も行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

ご質問は下記Eメールまでご連絡ください。

online@joba-london.co.uk



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

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



お客様第一の日通です。

丁寧に、真心こめて。

私と家族の大切な荷物だから、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
- 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