

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 NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

8

vol. 193
August 2022

フィヨルドのある暮らしを感じる
スタヴァングエルの旅（フルウェー）



Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.193 August 2022

表紙：丸岩が絶妙なバランスで両側の岩に支えられているイェラグの名所
写真：© Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

03 Travel

フィヨルドのある暮らしを感じる スタヴァンゲルの旅〈ノルウェー〉



07 Europe Now

ヨーロッパの街から

チェコ ● 全土「薬草のある暮らし」

スペイン ● サン・セバスティアン「サン・セバスティアン国際映画祭」

ドイツ ● ライプツィヒ「メンデルスゾーン・ハウス・ライプツィヒ」

ポーランド ● グダンスク「第二次世界大戦博物館」

イタリア ● ミラノ「ドルチェ&ガッバーナ カーサ」

オランダ ● ハーグ「トラム・レストラン『ホフトラム』」

13 Wine

今月の1本

ブレイキー・ボトム・ブリュット・セイヴァル・ブラン・
キュヴェ・コイズミ・ヤクモ（発泡酒）

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

ひそかに人気のブラック・シード

15 What is this?

これって何ですか？

アーティチョーク（チョウセンアザミ）



NX 欧州（旧・欧州日本通運）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支店までご連絡ください。

発行者：NX欧州（旧・欧州日本通運）

【掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ】 編集・制作 A Concept Limited e-mail: HLC@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。



Stavanger



フィヨルドのある暮らしを感じる スタヴァンゲルの旅

ノルウェーといえば、首都のオスロはもちろんのこと、トロムソのオーロラや世界遺産の街ベルゲンを拠点としたフィヨルド観光を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。ベルゲンと同じく西海岸に位置し、人々が自然と共に暮らすのどかな街、スタヴァンゲルで、フィヨルド観光や絶景スポットであるブレーケストーレンへのハイキングを体験してほしい。





豊かな暮らしの背景

スタヴァンゲルは人口約13万人、ノルウェーの南西海岸に位置する国内で4番目に大きい国際都市だ。郊外に位置するスタヴァンゲル空港は、首都オスロやベルゲンなどの国内主要都市はもちろん、ロンドンやアムステルダム、ストックホルムなど欧州の各都市への直行便もありアクセス条件も悪くない。しかし、ベルゲンとスタヴァンゲル間は、絶景フィヨルドが楽しめるフェリー移動が何といってもお勧めだ。三角屋根の木造建築の家が小さな島々に点在している景色も、おとぎ話に出てくるような非現実的な風景である。

ノルウェー経済の根幹である石油産業の拠点として知られるスタヴァンゲルは、国内でも非常に長い歴史のある街で、今から1万年ほどさかのぼる氷河期の数年後、低地の海岸地域に人々が住み始めたことから始まる。長い間、この地域の主産業は平地を活かした農業やニシン漁などの漁業で、今日でもジャガイモやニンジンなど多くの野菜の生産や水産業が盛んだ。また、19世紀には豊かな木材と西海岸という立地を活かした造船業が盛んになったが、20世紀の鉄製造船の需要と共に造船業が衰退した後は、非常に貧しい時代となった。

しかし、1969年にスタヴァンゲルから約320キロメートルの地域で北海油田が発見されたことがノルウェー経済の大きな転機になり、油田開発の拠点となったスタヴァンゲルの経済は非常に豊かなものとなった。スタヴァンゲル中心地沿岸に建てられたモダンなノルウェー石油博物館は、大人から子どもまで楽しめる体験型のインタラクティブな内容になっており、ノルウェー経済発展の経緯を気軽に学ぶことができる。

この国の経済と共に変化し続けるスタヴァン

ゲルについて産業的な印象を持たれる方も多いと思うが、実際に訪れると、素朴な人々の生活にフィヨルドの絶景が花を添えているような温かい街であることがわかる。スタヴァンゲル駅を降りれば湖が広がり、その周りには北欧らしい三角屋根の木造建築が並んでいる。近代的な建物もあるが、全体的に空が広く空気も澄んでいて、人々も明らかに優しい印象を受ける。経済発展の恩恵を受け、大学やインターナショナルスクールなど教育環境も実しているため、世代を問わず英語が堪能な人が多く、公共交通機関でのコミュニケーションや地元の方との気軽な会話も、英語さえできれば困らない。経済的な豊かさ、教育水準の高さ、そして自然を大切にしている暮らしがこの街の魅力だ。

人々の暮らしを感じる街散歩

18世紀初頭に建てられた173もの歴史ある木造建築が港近くに広がる旧市街は、石畳と真っ白に塗られた外壁、そして春と夏には色鮮やかな花々のコントラストが美しい地域。以前は引越の際に家を解体し、その木材を再利用して新しい土地に家を建てたそう、ここでもそのような方法で建てられた家が残っている。再利用した木材を使っているとは、これらの家は何世代の家族と過ごしてきたのだろうか、どれだけの物語の舞台になったのだろうか、想像するだけでもワクワクする。現在ではユネスコの保存地域として指定されている上、多くのギャラリーやショップのある人気の居住地域でもあるこの街には、飾らなくとも魅力的な人々の日常生活が広がっている。

次に訪れたいのは1125年に建てられたとされる、北欧で最も歴史のある教会の一つ「スタヴァンゲル大聖堂」。1300年から継続して利用されているにもかかわらず、国内で最



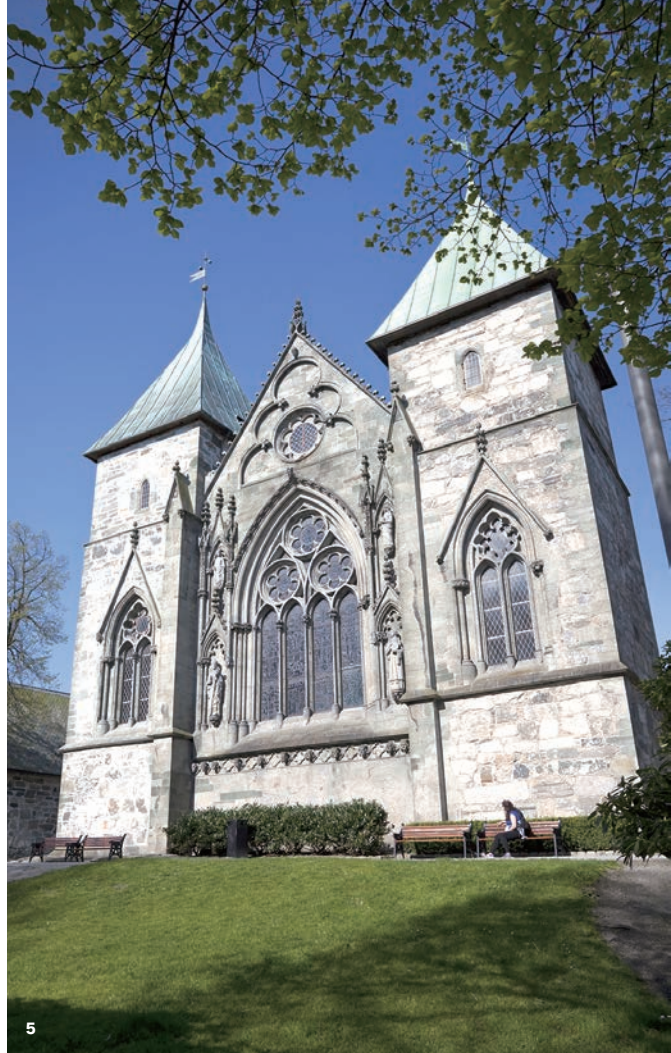
も良い状態で保たれている大聖堂といわれている。しかし、2023年末まで修復工事のため閉鎖されている予定なので、訪れる際には事前にご確認を。

「アートな街」を一つのテーマに掲げているスタヴァンゲルのアイコン的な地域「ファルガテン」は、旧市街とは対照的に、カラフルにペイントされた商業的なエリアだ。カフェやバー、飲食店、ブティックが並び、老若男女問わず寒い日にはコーヒーやホットチョコレートが入ったマグで手を温め、暖かい日にはサンダラスをかけフルーティーなドリンクが入ったグラス片手にテラスで談笑する。お腹が満たされたら、フォトジェニックな可愛いお店に足を運び、それぞれのお店で新しい発見に心を躍らせる。ユニークな美容室やタトゥーショップなどもあり、ガイドブックには載っていないノルウェーの若者文化の一面が垣間見られる。

ノルウェーグルメを堪能

ミシュランガイドに載っている「レストラン・レナ」のプレートは、自然にインスパイア

1 プレーケストーレンハイキングコース内の沼地エリア 2 高台から見渡したスタヴァンゲル湾とシティブリッジ 3 夕日に照らされたノルウェー石油博物館 4 テラスのあるレストランが並ぶファルガテン 5 広場から眺めるスタヴァンゲル大聖堂 6 フィッシュマーケット・スタヴァンゲルの名物フィッシュスープ 写真：1・5・6 © Eduardo Grund / regionstavanger.com、2・3 © Foto Knoff / Sven-Erik Knoff - Visit Region Stavanger、4 © Brian Tallman Photography - Visit Region Stavanger



された美しい色どりが印象的。海やフィヨルド、大地、森、山が育んだ最高の恵みを使うことに焦点を当てた一皿はそれぞれに物語がある芸術品だ。代表的なコースは2900クローネと安くはないが、ノルウェーグルメを味わうには最上の場所かもしれない。また、2017年から3年間続けてミシュランの星を獲得した寿司屋「サビ・オマカセ」も地元では有名だ。今や世界中で人気の寿司は各国独自の発展を遂げているが、日本国外でミシュランの星まで獲得した店はどれくらいあるだろうか。ノルウェーの豊かな食材を楽しめる寿司のメニューはおまかせコースのみ。カウンター10席のみでお客様をもてなすこの店では、日本人にとっては懐かしくもあり斬新でもある江戸前寿司が楽しめる。スタヴァンゲルには豊かな自然が育む最高の食材を求めるシェフとグルメな人々が集まるようである。

もつと気軽に地元の海鮮を味わいたいという場合には、ハーバー前の「フィッシュマーケット・スタヴァンゲル」はいかがだろうか。マー

ケットにはレストランが併設されており、毎日手書きの黒板に新鮮な魚介を使ったメニューが並ぶ。カニやエビ、サーモンもおいしいが、魚介の旨みがぎゅっと詰まったフィッシュスーブも絶品なので、一度は試してほしい。またこの地域ではサバが、釣り竿を投げると餌を付けずともよく釣れるので安い上、地元の人がよくおいしいのだそう。宿泊先がキッチン付きなら、食材をマーケットで仕入れて自分で調理するのも良いかもしれない。夏に訪れるのであれば、デザート用に口いっぱい優しい甘さが広がるベリーやプラムを買うのを忘れなく。

カフェでひと息つきたいときは、コーヒーにこだわりのある「ステームカフェ」がお勧め。木材のテーブルや植物を取り入れたインテリアが心地よく、コーヒーの香りに癒されながら本を片手に何時間でも居たくなるような空間だ。サンドイッチなどの軽食やシナモンロールなどのデザートも充実しており、お昼はここでゆっくり過ごすのも良いだろう。

スタヴァンゲル郊外でのハイキング

スタヴァンゲルの郊外には、ノルウェーを代表する絶景スポット「イエラゲ」と「プレーケストーレン」の2つのハイキングコースがある。イエラゲは、円形の岩が写真を見るだけでも手に汗握るほど絶妙なバランスで両側の岩に支えられている名所であり、スリルを求めるベースジャンパーなどに愛されている。一方で、604メートルの身震いするような断崖絶壁が特徴的な一枚岩のプレーケストーレンは、CNNと観光ガイドブック『ロンリープラネット』に最も美しい場所として選ばれた景色が魅力である。スタヴァンゲルからハイキングコースの入口までは、世界最長の14・3キロメートルの海底トンネルを通行するバスで1

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)
オボルト支店 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NXスペイン (旧・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

7 プレーケストーレンへの入口を示す標識 8 白い外壁と石畳が特徴的な旧市街 9 最も美しい場所といわれる断崖絶壁の一枚岩、プレーケストーレンからはリセフィヨルドが見渡せる 写真：7 © Terje Rakke / Nordic Life / Region Stavanger、8 © Kim Jacobsen、9 © Øyvind Heen - fjords.com



時間ほど。ハイキングの難易度としては中級レベルで、4時間程度で回れる往復約8キロメートルのコースは長い距離ではないが、水や食料を入れたデイバックと歩きやすいハイキングシューズは必須である。

プレーケストーレンのハイキング時期は雪解け後の4月から10月までで、ハイシーズンの夏には各国から多くの人が訪れる。コースは緑豊かな北欧らしい森林を通り抜け、ハイキング用の歩道が整備された沼地を越え、岩の階段を上っていくようなルートで、さまざまな景色でハイカーを楽しませてくれる。ただ歩くだけではなく、景色の変化に何度も感動し、鳥のさえずりに耳を傾け、森のベリを食べ、湧水で喉の渇きを癒す。中間地点には美しい湖もあり、水浴びを楽しむハイカーもいる。何度も足を止めてしまい、目的地にたどり着く前にもう十分に楽しんでいる自分に気付くはず。歩を進めていくと、約42キロメートル続くリセフィヨルドの景色が、目的地が近づいていることを教えてくれるが、その瞬間、すでに自分が高所にいることを実感し、少しの岩のひび割れにもゾッとしてしまう。しかし、目的地の巨大な一枚岩からは、高所の怖さも吹き飛ばすほどのフィヨルドの絶景が見渡せる。自然の偉大さを感じ、澄み切った空気に包まれる感覚は、都会では決して味わえない。

帰路のバスでは、自然に溶け込むように立つ木造の家々で過ごす人々の暮らしに想像を膨らませ、次に訪れるときにはぜひB&Bやホームステイを体験したいなど、スタヴァンゲルでの暮らしに思いを馳せることだろう。

(西田 友美)

- ノルウェー観光局
www.visitnorway.com
- スタヴァンゲル・ウェブ
https://stavanger-web.com
- フィヨルド・ノルウェー
www.fjordnorway.com
- レストラン・レナ
www.restaurantrenaa.no
- サビ・オマカセ
www.omakase.no
- フィッシュマーケット・スタヴァンゲル
https://fisketorget-stavanger.no





1 約 200 種類の薬草、ハーブが並ぶ人気のハーブ専門店「グレシーク」 2 チェコの国木、菩提樹の花 3 触るとチクチクするイラクサ。花粉症に効くとも 4 ピロードモウズイカ 5 コンフリーの花。養蜂も盛んなチェコならではの 写真: 1 © 金子季乃、2 © Jenő Szabó, pixabay、3 © sipa, pixaba、4 © bstad, pixabay、5 © Couleur, pixabay

Czech



INFORMATION

ハーブ専門店グレシーク

Valdemar Grešík

Jilská 1, 110 00 Staré Město, Praha 1

www.gresik.cz

時間: 月～金 7:30 - 15:00

休: 土・日

[チェコ ● 全土]

日常にハーブ療法を取り入れる 薬草のある暮らし

体の調子が悪いときには乾燥させた薬草をお茶にして飲むのが日常的なチェコ。何百種類ものハーブを扱う専門店では、症状に合わせて店員が選んでくれる。薬局のようなが、扱うのは全て天然由来のものだ。チェコの国木である菩提樹の花のお茶は、最も一般的に飲まれているものの一つで、呼吸器系の症状に効果がある。ハチミツを足せば、よりおいしく飲みやすい。

初夏に黄色の花が咲くピロードモウズイカは、早朝に採るのが良いとされている。こちらにも風邪、特に咳に効果がある。

イラクサ（ネトル）は、お茶の他、イースターの料理にも使われる食用の野草。さつと茹でると青々しい香りが立ち、栄養価も高い。コンディショナー代わりに髪に使われたり、水に漬けて込んで熟成させ液体肥料として使われるなど、用途は幅広い。

タンポポの根は肝臓、スギナは泌尿器系、ソバは心臓の働きを助け、エルダーフラワーは免疫力を高め、むくみを取る。また婦人科系や神経系の疾患などに効くものもある。専門家でなくても、特に年配の方はそれぞれの植物の効用をよく知っていて、昔から生活になじみのあるものだといことがわかる。

薬草を使った薬用クリームもこの国の生活に欠かせない。手作りする人も多く、傷や手荒れにはカレンドウラ、関節や腱の痛みにはコンフリーのクリームが効く。

(金子季乃)

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

NXトルコ (旧・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

T: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

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

INFORMATION

サン・セバスティアン国際映画祭
Festival Internacional
de Cine de Donostia-San Sebastián

Tabakalera: Centro Internacional de Cultura Contemporánea
Plaza de las Cigarreras, 1, 2ª planta,
20012 Donostia – San Sebastián
+ 34 943 481212
www.sansebastianfestival.com

期間：2022年9月16日～9月24日

料金：チケットは映画と座席による。詳細は上記ウェブサイトにて

[スペイン ● サン・セバスティアン]

スペイン最大の映画祭

サン・セバスティアン国際映画祭

「サン・セバスティアン国際映画祭」は、スペイン北部のバスク地方に位置するドノスティア＝サン・セバスティアンで毎年9月に開催される由緒ある映画祭。世界三大映画祭と呼ばれるカンヌ、ベルリン、ベネチア国際映画祭に次ぐ重要な映画祭の一つといわれ、世界中から映画監督や俳優、著名人が集結する。日本映画では2018年、是枝裕和監督が「生涯功労賞」を受賞したことが記憶に新しい。また、ヨーロッパで最も権威ある現代建築賞を受賞した「クルサール国際会議場・公会堂」をメイン会場としていることでも知られる。

1952年にスペイン映画をたてる目的で創設され、その3年後に非スペイン語圏の作品も選考対象に加えることのできる資格を取得、1957年には国際映画製作者連盟公認の国際映画祭となった。毎年、長短編合わせて3000作品以上の応募があり、その中から約200本が上映される。

ラテンアメリカで製作されていたり、LGBTをテーマとする最優秀作品に捧げられる賞もあり、独創的な視点を持つ映画を発見できるのもファンにはたまらない。映画祭と並行して、企画開発フォーラムや討論会なども連日開催される。コロナ禍のため上映本数・回数を減らして開催された過去2年を経た今年は、記念すべき第70回目。一層の盛り上がりが見込まれている。

(大田 朋子)

Spain

1 本映画祭の常連、俳優のベネロペ・クルス (左) 2 上映本数・回数を減らしながらも開催された2021年の映画祭の様子 3 来場者数は約20万人を記録する 写真：1 © Festival de San Sebastián @ Montse Castillo, 2 © Festival de San Sebastián @ Pablo Gómez, 3 © Festival de San Sebastián @ Ulises Proust



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

NXスペイン公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

www.nipponexpress.com/moving/es



NXスペイン (旧・スペイン日本通運)

Nippon Express de España, S.A.

Germany



1 メンデルスゾーンの書斎 2 家族連れにも大好評のエフェクトリウム 3 メンデルスゾーンが日曜音楽会を開いた音楽サロンで、コンサートを鑑賞したい 4 1845年築の旧宅オリジナルの階段は今も利用されている 写真：© norikospitznagel

INFORMATION

メンデルスゾーン・ハウス・ライプツィヒ
Mendelssohn-Haus Leipzig
 Goldschmidtstraße 12, 04103 Leipzig
 +49 341 962882-0
 www.mendelssohn-stiftung.de
 時間：10:00 - 18:00
 12月24日・31日 10:00 - 15:00
 料金：博物館 8€, コンサート 15€, 18歳以下無料

[ドイツ・ライプツィヒ]

音楽文化に貢献した巨匠をたたえる博物館

メンデルスゾーン・ハウス・ライプツィヒ

ザクセン州の古都ライプツィヒは、バッハやシューマンなど偉大な音楽家ゆかりの地。19世紀を代表する巨匠フェリックス・メンデルスゾーンもその一人で、作曲家、ピアニスト、指揮者として欧州各地で活躍した。彼が1845年から約2年間過ごした旧宅が、博物館として公開されている。その要となる2階の生活フロアでは、忠実に再現された家族の居室やオリジナルの家財道具、手紙、楽譜など、彼の生涯と作品に関する幅広い資料が多数展示されている。シューマン夫妻やワーグナーらを招いて日曜音楽会を開いた音楽サロンでは、今も演奏会が行われている。また、ユニークな仕掛けのエフェクトリウム室では指揮者の体験をすることもできる。ここで指揮棒を振ると、センサーが動きを感じし、オーケストラや合唱団が音楽を奏でるという人気のアトラクションだ。1835年から12年間ゲヴァントハウス管弦楽団長を務め、さらに国内初の音楽院を開校したメンデルスゾーンは、この街に音楽の都としての名声を築かせた。1734年創設の同楽団は、世界最古の民間オーケストラ。民間人も音楽を楽しめる場を作った先駆けとして世界の注目を集めている。今年は博物館設立25周年と没後175周年を記念した「フェリックス・イヤー」特別イベントを開催中。この機会にぜひ彼の音楽を堪能したい。(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

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

NIPPON
 EXPRESS

NXドイツ
 (旧・ドイツ日本通運)

NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH

●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



1 近代的な建物の地下には、戦争の歴史を伝える資料が展示されている 2 タイムスリップできるような、子ども向けの展示「タイムトラベル」 3 戦時中の街を歩いているような錯覚を起こす展示空間
写真：© M. Bujak (Muzeum II Wojny Światowej)

Poland



INFORMATION

第二次世界大戦博物館

Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku

pl. Władysława Bartoszewskiego 1, 80-862 Gdańsk

+48 58 760 09 60

www.muzeum1939.pl

時間：9月～6月の火～日 10:00 - 18:00、

7月～8月の火～日 10:00 - 20:00

休：月・祝祭日の一部

料金：25zł

[ポーランド ● グダンスク]

平和への祈りを込めて

第二次世界大戦博物館

1939年9月1日、ドイツのグダンスク侵攻を機に開戦した第二次世界大戦。その人類最大の悲劇の歴史を風化させないよう、文化・国家遺産省監修の下、2017年に開館したのが「第二次世界大戦博物館」。関心の高さを反映し、今日までの来館者数は既に2百万人を超える。建物の地下を利用した展示会場が、当時の雰囲気を感じ出す。歴史博物館としては世界最大規模の、広さ5千平方メートルにも及ぶ常設展示室では、戦争の時代を「戦争への道」、「戦争の脅威」、「戦争の長い影」の3ブロックに分け、テーマ別に全18セクションの展示で紹介。約3千点にも上る展示品の中には、VRゴーグルを使用した体験型のもの、写真・映像資料などのマルチメディアを駆使したものも多く、視覚・聴覚に訴える構成となっている。戦時中の街の様子が詳細に再現されていたり、日本を含む世界での様子を紹介するコーナーも。戦争を理解するにはまだ幼すぎる子どもには、「タイムトラベル」と題した展示が用意されている。ここでは、「開戦直後」、「ドイツ占領期」、「終戦直後」という特徴的な3時期における、ワルシャワのとある住居を再現。次世代へ、戦争の悲劇と平和の尊さを伝えている。当時攻撃が開始されたのは、この博物館から水上で約7キロ離れた場所。時間が許せば足を延ばし、平和への想いを新たにしたい。(スプリスガルト 友美)

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.

NX ベルギー (旧・ベルギー日本通運)

INFORMATION

ドルチェ & ガッバーナ カーサ
Dolce&Gabbana Casa
www.dolcegabbana.com

① Corso Venezia 7, 20121 Milano
+39 02 7600 4091
時間: 10:00 - 19:00
休: 年中無休

② Via Durini 23, Milano
+39 02 7600 0481
時間: 10:00 - 19:00
休: 日

[イタリア ● ミラノ]

贅沢なファッションの世界観をインテリアにも ドルチェ&ガッバーナ カーサ

しばしばファッションの街と呼ばれるミラノだが、毎年開催されるデザインウィーク「ミラノサローネ」でも知られるように、実はインテリアでも有名。ファッション業界とインテリア業界のつながりは密接で、最近では多くの一流ファッションブランドがホームラインにも力を入れていく。そんな中、去る4月に「ドルチェ&ガッバーナ」がホームコレクション「ドルチェ&ガッバーナカーサ」の世界初のブティックをミラノで2店同時にオープンした。

高級ファッション街にあるコルソヴェネツィア7番地の店舗は、シチリアのカレットをモチーフにしたカラフルなコレクションで飾られたエントランスが強いインパクトを放つ。同店は、グラスやプレートなどのインテリアアクセサリー類の他、クッション、プリントキルト、バスローブ、キャンドルなどライフスタイルグッズをメインに展開。

一方、インテリアショップ街に位置するドゥリーニ通り23番地の店舗は、布製ソファやベッド、漆塗りのオーク材のテーブル、アクセサリー付きのバーキャビネットなど、家具類を中心に扱う。吹き抜けから2フロアを見渡せる造りになっている約1000平方メートルの巨大な空間は圧巻。コーナーごとにラグジュアリーな生活空間が創り出されており、見ていただくだけでも豊かな時間を過ごすことができる。

(田中美貴)

Italy

1 ホームアクセサリーを扱う店舗のエントランスはシチリアのカレットがイメージされている 2 家具を扱う店舗の地下階にあるゼブラ柄で統一されたコーナー 写真: © Dolce&Gabbana



イタリア海外引越

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)

当社の引越しは
日本だけではありません！

NXイタリア (旧・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

INFORMATION

トラム・レストラン「ホフトラム」
Tramrestaurant Hoftramm

乗下車場所：Station Voorburg
Stationsplein 3, 2275AZ Voorburg
www.hoftramm.nl

出発時間：月～木 19:00、金～日 18:00
料金：99.50€（乗車賃、ディナー・ドリンク料金など込）
※ウェブサイトから要事前予約

[オランダ ● ハーグ]

路面電車の中で優雅に食事を楽しむ

トラム・レストラン「ホフトラム」

オランダ政治の中心地であるハーグには、官庁街やミュージアム、ショッピング街、そしてビーチをつなぐトラム（路面電車）が多く走っている。人々の便利な足として愛されるトラムをモダンな移動式レストランに大改造した「ホフトラム」は、2014年の誕生以来、ほぼ満席続きのポピュラーなアトラクションとなっている。

コンパクトな厨房を挟んで前後に食堂を設えた3両編成のホフトラムは、フーブルフ駅を出発し、市内の見どころを巡りながら海辺の小リゾート地スケフェニンゲンまで行つて戻ってくる、約2時間半の旅を提供する。オランダによれば、通常の路面電車と同じ線路を使用してこのようなサービスを提供できるのは、世界で5路線しかないという。

レストランではウェルカムドリンクに続き、テレビで人気の料理人ピエール・ウインド氏が監修する季節に合わせた4品コースのディナーが、各料理に合わせたワインと共に供される。外の景色を眺めながら料理に舌鼓を打ち、地元の蒸留酒製造所ファン・クレーフで造られた食後酒（ノンアルコール対応可）が出される頃、乗車地に戻ってくる。

通常運行している路面電車の時刻表の合間を縫って、同じ線路上を走るトラム・レストラン。鉄道愛好家や、ヨーロッパの路面電車をスペシャルな方法で体験したい方にぜひお勧めしたい。

（東風 伊吹）

The Netherlands

1 渋い茶色の車両は歴史ある街並みにぴったり 2 オランダで人気の料理番組に出演するシェフの監修によるメニュー 3 テーブルは2人席と4人席から選べる 写真：© Hoftramm



NEX 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ました。

NXオランダ (旧・オランダ日本通運) アムステルダム引越センター AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP
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



Breaky Bottom Brut Seyval Blanc Cuvée Koizumi Yakumo

ブレイキー・ボトム・ブリュット・セイヴァル・ブラン・キュヴェ・コイズミ・ヤクモ（発泡酒）



英国イングランドに初めてブドウ樹が持ち込まれたのは古代ローマ時代。11世紀後半にはワイン造りも行われていましたが、涼しすぎる海洋性気候がその発展を妨げ、再燃するのは1950年代に入ってから。1997年、ワインの国際コンクールでイングリッシュ・スパークリングワインが金賞を受賞し、世界の注目が集まるようになりました。

ワイン造りの中心は南部と南東部。上質なワインを造る地域の土壌には、地続きだったフランスシャンパーニュ地方と同じ白亜質が含まれます。栽培されているブドウは、ドイツ交配品種のバックスやフランスハイブリッド種のセイヴァル・ブランなどの他、近年の地球温暖化の影響でブドウ栽培の適地となってきたことから、今ではシャンパン用の3品種（シャルドネ、ピノ・ノワール、ムニエ）が主流（国全体で75%）。そしてシャンパンと

同じ瓶内二次発酵方式で造られるスパークリングが主流で、より鋼の鋭さと、リンゴやカリンの爽やかな果実味があるのが特長です。

今回ご紹介するのは、イースト・サセックス州の、海岸から約3.2キロに位置する急斜面の丘陵に囲まれたワイナリー。1974年、オーナーのピーター・ホール氏が1ヘクタール未満の小さな畑から始めました。1995年よりスパークリングの生産に集中、現在の畑はセイヴァル・ブランとシャンパン用3品種の、合わせて約2.4ヘクタール。深い愛情を注ぎほぼ手作業で造られる彼のワインは、緊張感があり温かみに溢れた唯一無二の個性を持ち、まるでピーター氏そのもの。毎年2種類ずつ造るキュヴェには、それぞれ氏に縁のある人の名前が付けられています。

色は少し濃いめの麦わら。ビーズのように繊細な泡が、グラスの中で所狭しと踊っています。ブリオッシュにビスケット、ペイクドアップル。エルダーフラワーに、干し草のベッド。重厚な風味に、タンジェリンの爽快な酸味と、海からの潮風が溶け込んだセイボリー感が絡まります。力強いバックボーンとアルコールからは大きな包容力を、妥協のない精密なストラクチャーからは強い信念と孤高の美しさを感じます。そしていつまでも続く優しく滑らかな余韻の中には、この土地に宿る精霊からの、加護を感じずにはられません。

荘厳な出来の2010年もの（62€）は、今圧倒的な存在感を放っていますが、これから5～10年の間で変化していく姿も見たいワインです。（鈴木 かつみ）

Breaky Bottom
BRUT
SEYVAL BLANC
2010
CUVÉE KOIZUMI YAKUMO
SINGLE VINEYARD
ESTABLISHED 1974

【生産地】

イギリス・イングランド・イースト・サセックス州

【ブドウの品種】

セイヴァル・ブラン 100%

【ワインひとくちメモ】

今日、イギリス国内ワイン生産量の64%がスパークリングワインで、その品質は年々向上しています。地球温暖化による新しいブドウ栽培地の開拓や、新たな可能性や挑戦のため、フランスのシャンパンメゾンでも、テタンジェ（ケント州）、ボメリー（ハンプシャー州）などが近年進出してきています。

今回のワイン名に選ばれている「小泉八雲（出生名：ラフカディオ・ハーン。ギリシャ生まれの英国人で明治期に日本に帰化、日本文化に関する著書多数）」は、ピーター氏の曽祖父です。

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

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

詳細は、本校ホームページ
入学試験情報>学校説明会情報

- 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。

〈入試情報〉*詳細は本校ホームページをご覧ください。

2022年度1月編入(10月16日実施): 小5・6、中1・2、高1・2若干名、願書受付 9月16日～9月29日

2023年度入学(A日程)(12月11日実施): 中学部1年約10名、高等部1年約20名、願書受付 11月4日～11月24日



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



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.38

ひそかに人気のブラック・シード

「ブラック・クミン」や「ナイジェラ・シード」の名でも知られるブラック・シードは、中近東諸国の食卓では馴染みの黒い種。各種の効果が期待できそうな健康食品として注目されています。

< Text by 徳永 ゆり子 >

ブラック・シードって何?

ブラック・シードは、キンボウゲ（ラナンキュラス）属の球根植物から採れる小さな黒い種です。植物のラテン名がナイジェラ・サティヴァであることから、ナイジェラ・シードとしても知られています。主にイスラム圏を中心に、南ヨーロッパなどで栽培されているこの植物は、見た目が華奢で薄い青や白などの可憐な花を咲かせるため、ガーデニングや鉢植え、切り花としても人気です。その黒い種には自然薬としてのパワーが詰まっているため、イスラム圏では長年の間、この種や抽出した油が伝統医学の生薬として用いられ、「死以外を助ける薬」と崇められていたようです。

有効成分と期待できる効果

ブラック・シードは、ウコンと同様にマルチ・パワーを発揮することが人気を呼ぶ理由となっているようです。この種の有効成分は、主となるサイモキノンが30%～48%を占め、その他のキノン類、カバクロールなど、各種のパワフルな精油成分を含有するため、オレガノのようなハーブ特有の香りがします。種の栄養素は、タンパク質 26.7%、脂質 28.5%、炭水化物 24.9%、繊維質 8.4%の割合で、ビタミン類と共に、銅、リン、亜鉛、鉄などの無機質も摂取できます。

抗菌・抗寄生虫作用、抗酸化作用、抗炎症作用、抗糖尿病作用、

抗がん作用、抗喘息作用、鎮痛作用、免疫機能調整、臓器の保護、デトックス、バイオフィルムの分解など、広範囲にわたり健康をサポートします。ただし、ホルモン値に影響することもあるので、妊娠を予定している人や妊婦さんは、使用を避けるか専門家に相談してください。



使用法の一例

ブラック・シードは、中近東系のエキゾチックな料理の風味付け、パンやセイヴォリーの焼き菓子のトッピング、またサラダにふりかけるなどして楽しめます。お好みでクミンやキャラウェイなど、その他の種と組み合わせてもよいでしょう。

サプリメントとして摂取する場合には、オーガニックの低温圧搾法で抽出したブラック・シード 100%のオイルを使用するのが理想的で、サイモキノンの含有量が表示されているもの（例えば、サイモキノン 2.5% というように表示）をお勧めします。商品によっては、高温で抽出されているものや他の油で希釈されているものもあるので、購入前に搾取法や成分を確認してください。オイルは小さじ半分から1杯程（食事時）が1日の摂取量の目安です。また、塗布による肌の健康サポートにも有効とされています。

オンラインコース夏期講習会開講中!

双方型クラス授業のほか個別対応授業の受講が可能

【開講期間／対象学年】

- I期** 7月24日(日)～7月28日(木) 小2～中3
- II期** 7月30日(土)～8月2日(火) 小1～中3
- III期** 8月15日(月)～8月18日(木) 小4～中3
- IV期** 8月20日(土)～8月24日(水) 小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。

体験授業をご希望の方は、ホームページの「無料体験授業」欄よりお申し込みください。

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

Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



これって何ですか? ナン

日本ではあまりなじみのない
ヨーロッパならではの食材や食品を知って
豊かで楽しい食生活を!



© Maki Miyazaki

Artichoke

【アーティチョーク（チョウセンアザミ）】

ルネッサンス時代、イタリアの植物学者や園芸家が「野アザミ」を交配した結果、新野菜アーティチョークが誕生した。出回るようになった当初は、“能書き”を添えなければ誰もその食べ方がわからなかった。フランスに入ったのは、ヘンリー2世に嫁いだ大のアーティチョーク好き、メディチ家のカトリーヌのおかげだ。

その正体は「花のつぼみ」。つぼみをしっかり守るうろこ状の葉（包葉）と台が食用になる。茹でたアーティチョークの葉を1枚ずつ剥がし、葉の元の白くてふつくらとした部分に歯を当て、しごいて食べる。こうして葉を剥がしながら食べていくと、最後にモコモコの硬い繊維が丘のように立ちふさがっている。それをきれいに取り除いた後に残る丸い台を食べる。

肝臓に良く、解毒作用に優れ、黄疸や肝硬変の治療に効果がある他、煎じた葉はコレステロール値の低下を促す。カルシウム、マグネシウム、鉄などがバランスよく含まれ、ビタミンCとB1は成人が一日に必要な摂取量の10%もある。豊富な食物繊維が整腸を助ける。



茎は必ず手でへし折ること 写真：© Maki Miyazaki

調理法 太い茎を包丁で切ると台の部分に硬い毛が残るので、手でへし折るのがコツ。野菜が十分かぶるくらいの水を鍋に入れ、切ったレモンかレモン汁と共に20～30分中火で茹でる。茹でている間は浮き上がってくるので、皿などで重石をする。根元の葉を1枚引引っ張ってみて、スツと抜ければOK。ザルにあげ上下を逆さにして水分を切る。温かいままでも冷めてもよく、通常はフレンチドレッシングを付けて食べるが、何も付けなくてもおいしい。アクがあるので、茹でたものはその日に食べ切ろう。（宮崎 真紀）

各言語での名称

イタリア語	carciofo
オランダ語	artisjok
スペイン語	alcachofa
チェコ語	artyčok
トルコ語	enginar
ドイツ語	artischocke
ハンガリー語	articsóka
フランス語	artichaut
ポーランド語	karczoch
ポルトガル語	alcachofra

出演：ネプチューン

珍百景

テレビ朝日系バラエティー

隔週月曜放送

海外でも/
JSTVで
日本のテレビ
インターネットで簡単視聴!



ご契約は
7日間から

木村拓哉 主演

テレビ朝日系ドラマ

未来への10カウント

毎週火曜放送

フジテレビ系ドラマ

元彼の遺言状

毎週水曜放送



他にも! 鎌倉殿の13人、ちむどんどん、ニュースウォッチ9、マツコの知らない世界、NHKスペシャル、おかあさんといっしょ など!

お申込みは今すぐ www.jstv.co.uk

安心して楽しめる合法的なサービスです **NHK CosmoMedia Europe**

お客様第一の日本通運です。

丁寧に、真心込めて。

私と家族の大切な荷物だから、実績のある日本通運に頼みたい。

忙しいご帰国前こそ、NX (旧・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。NX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 NX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NX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NX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
- 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