

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

9

vol. 194

September 2022

ルネサンス文化発祥の地、
魅惑の花の都フィレンツェ
(イタリア)

03 Travel

ルネサンス文化発祥の地、
魅惑の花の都フィレンツェ〈イタリア〉

07 Europe Now

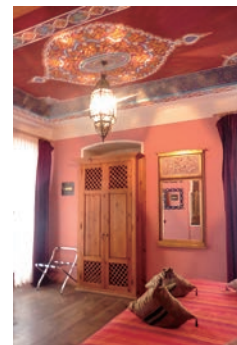
ヨーロッパの街から

- ドイツ** ● ハイデルベルク「次の旅先を夢見る『ヒップ・ホテル』」
ベルギー ● リール「ジンメル天文時計がある街、リール」
チェコ ● プラハ「カレル・ゼマン・ミュージアム」
スペイン ● オ・グローベ「文化と美食の『フェスタ・ド・マリスコ』」
ポルトガル ● コインブラ「愛の泉と涙の泉のある庭園」
ポーランド ● ラチブシュ「近隣住人に人気の城のある街」

13 Wine

今月の1本

ヴァインゲート・マイヤー・ネーケル・
シュベートブルグンダー “S” (赤)



14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

免疫システムの強化



15 What is this?

これって何ですか？

鴨肉

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。



 *Italy*

ルネサンス文化発祥の地、 魅惑の花の都フィレンツェ

世界有数の観光国、イタリアでも高い人気を誇る街、フィレンツェ。13世紀から18世紀にかけて支配していた大富豪、メディチ家の庇護の下、ルネサンス文化が花開いたこの街は、当時の雰囲気が残る“天井のない美術館”だ。その美しさから多くの映画やドラマの舞台としても使われてきたこの街を、物語の主人公になった気分で歩いてみよう。





イタリアの観光地の中でも 断トツの人気

国全体が見どころに溢れるイタリアの中でも、特に観光地として人気が高いのがフィレンツェだ。中部イタリアのトスカーナ州の州都で、ローマやミラノなどの大都市からも電車で1〜2時間とアクセスしやすい。また見どころ同士があまり離れておらず、気軽に街歩きができるため、たとえ短期滞在でも予定に組み込む観光客は多い。2019年には市内と郊外を結ぶトラムヴィア（路面電車）が開通し、ペレトラ空港ともつながったので、空港からの移動も便利になった。そんなフィレンツェもコロナ禍では観光客数が2019年比で66%以上減少したといわれるが、最近では以前のような活気を取り戻しつつある。今回はそんなフィレンツェの魅力を改めて探ってみよう。

芸術家たちを輩出した街は、 それ自体が美術館

「天井のない美術館」とも呼ばれ、街自体が芸術品のように美しいフィレンツェ。1982年に中心部全体が「フィレンツェ歴史地区」として世界遺産に登録され、15世紀ごろに花開いたルネサンス文化を物語る街の雰囲気は今もそのまま残っている。故に、この街を舞台に制作された映画も多く、例えば『インフェルノ』、『冷静と情熱のあいだ』、『ハンニバル』といった人気映画にはこの街の名所が象徴的に登場している。また記憶に新しいところでは、ルネサンス期のフィレンツェを支配していたメディチ家の興隆を描いて、世界的に人気となったドラマシリーズ『メディチ』。作中には当然のことながらフィレンツェやトスカーナの風景がふんだんに使われている。

メディチ家は14世紀に銀行家として台頭し、ローマ教皇庁が顧客となったことから、政治や経済面でも力を持つようになった富豪一族だ。その財力を活かし、15世紀には芸術家たちのパトロンとしてルネサンス文化に大きく貢献したことで知られており、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ボッティチエリ、ミケランジェロなどイタリア屈指の芸術家たちも、同家の庇護を受けている。フィレンツェにあるイタリア最大級の美術館「ウフィツィ美術館」には、ボッティチエリの『ウィーナスの誕生』や『春』、ダ・ヴィンチの『受胎告知』、ミケランジェロの『聖家族』などの傑作が展示されているが、ここは元々、メディチ家が建てた、トスカーナ大公国の行政機関をまとめた事務所だった（ウフィツィとはイタリア語で「事務所」を意味する）。その後、同家の歴代当主たちによる膨大な美術品コレクションを収めるために改装され、美術館となった。

メディチ家の栄華が そのまま残る街

その他にも、フィレンツェの見どころの多くがメディチ家に由来する。ウフィツィ美術館に隣接する「ヴェッキオ宮殿」は、フィレンツェの政庁舎として建設されたものだが、一時はメディチ家が住居としており、権勢を内外に誇示するために巨費を投じて大改築を行った。謎が多いといわれるこの宮殿は、映画『インフェルノ』で主人公が暗号を解くきっかけとなる印象的な場所として登場する。そしてその前にある「シニョリア広場」は、メディチ家が活躍した共和制政治における中心地で、ミケランジェロによるダヴィデ像のレプリカや、コジモ1世の像が立っている。

16世紀にメディチ家がヴェッキオ宮殿から居を移した先が「ピッティ宮殿」。そこにも膨大な美術品が収蔵されており、現在は「パラティナ美術館」として一般公開されている。隣接する「ボーボリ庭園」は、メディチ家のために造られた約4万5千平方メートルの広大な庭園で、円形劇場やネプチューンの噴水、ブオンタレンティやアンナレーナの洞窟、その他彫刻類が点在する、いわば野外美術館だ。

そのピッティ宮殿と、アルノ川の対岸にあるウフィツィ美術館を結ぶ橋が「ポンテ・ヴェッキオ」だ。橋には屋根の付いた2階建ての「ヴァザリー回廊」がある。これはメディチ家の人たちが群衆や雨風を避けて安全かつ快適に行き来できるように造られたものだ。この回廊ができて以降、それまで橋の上にあった肉屋や八百屋などの店は全て退去させられ、装飾具や金銀細工を扱う店だけが残された名残で、現在でも時計やジュエリーを扱う店が並んでいる。

1 ドウオモのクーボラ部分まで階段で上がれる 2 路面電車は空港にも直結 3 サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂 4 おしゃれなフードコート、メルカート・チェントラーレは中央市場という意味 5 ミケランジェロ広場から見た街の景色 6 牛の第四胃の煮込みと野菜をパンに挟んだランブレドット 写真: 1 © Visit Florence (www.visitflorence.com)、2・4・5・6 © Comune di Firenze (www.feelflorence.it)、3 © Pexels Maria Orlova



豊富な郷土料理や市場も体験

さらに、フィレンツェ最古の教会「サン・ロレンツォ聖堂」も、最初に建てられたのは4世紀頃だが、メディチ家によって15世紀に改装が施された建物だ。それ故、ファサードなど外観は質素でシンプルだが、内部には多くの絵画が飾られた豪華な造りになっている。また同聖堂に付属する「メディチ家礼拝堂」は、メディチ家の者が埋葬される場所でもあり、内部の「新聖具室」はミケランジェロが設計したものだ。

ちなみにこの聖堂付近には常設の「サン・ロレンツォ屋外市場」があり、土産物屋がずらりと軒を並べている。また、その近くにある「中央市場」は、元々は肉や魚、野菜などを売っている、地元の人も買い物をするような常設市場だったが、2014年に改装され、2階部分におしゃれなフードコート「メルカート・チェントラーレ」がオープンした。深夜まで営業しており、たくさんの飲食店から選んでセルフサービスで気軽に食事を楽しめるので、観光客にも人気だ。

ここに限らず、イタリアでも有数の食どころの一つといわれるトスカナで味わえるフィレンツェ料理は、ぜひ堪能してほしい。「ビステッカ・アッラ・フィオーレンティーナ（フィレンツェ風Tボーンステーキ）」や、「トリッパ」、「ランブレドット」といった臓物料理など、肉料理を中心に名物料理が豊富にそろっている。また、固くなったパンを無駄にしない知恵から生まれた「リボッリタ（パンと野菜のスープ）」や、「パッパ・アル・ボモドーロ（トマト入りパン粥）」、イノシシやウサギの肉を煮込んだソースで食べる「パッパルデッレ（幅広い手打ちパスタ）」や「ピーチ（太めのスパゲティ）」も有名だ。秋にはボルチーニ茸を試すのも忘れなく。

街のシンボル、ドウオモの楽しみ方いろいろ

もちろん、メディチ家由来の場所以外にも見どころはたくさんある。まず、フィレンツェのシンボルの存在である「ドウオモ（サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂）」。13世紀末に着工し、完成まで140年もの歳月をかけて完成した晩期ゴシック建築および初期ルネサンス建築を代表する建造物だ。このドウオモのクーボラ（丸天井）は、映画『冷静と情熱のあいだ』で、主人公のカップルが10年後に会う約束をし、別れた後に再会するロマンチックな場所として描かれている。が、実は高さ約116メートルのクーボラにはエレベーターがなく、463段の階段を上らねばならないので、かなりの体力が必要だ。またその後ろには高さ約84メートルの「ジョットの鐘楼」もあり、こちらも上に行くためには414段の階段が待っている。

上るのではなく、ちよつと離れたところからドウオモの全景を見たいという場合は、「ミケランジェロ広場」に行くといだろう。ちよつと頑張れば街の中心から歩いても行ける高台にあり、そこからはフィレンツェの街が一望できる。中央に立つミケランジェロによるダヴィデ像のレプリカが目印だ（オリジナルは「アカデ



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
日本だけではなく
ありません！

NXイタリア (旧・イタリア日本通運)

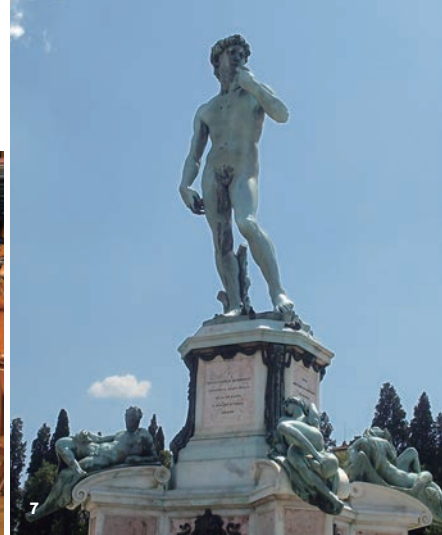
TEL: +39-02-21698-972

● 事務所移転もおまかせ

www.nipponexpress.com/moving/it

NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com

7 ミケランジェロ広場の目印でもあるレプリカのダヴィデ像 8 サルトリア・コルコスの宮平康太郎氏 9 イル・ミーチョの深谷秀隆氏 10 アルノ川にかかる屋根の付いた橋、ポンテ・ヴェッキオ 写真：7 © pxfuel.com、8 宮平氏提供、9 深谷氏提供、10 © Comune di Firenze (www.feelflorence.it)



つた。
はり一度は訪れたい街の一
くれるフィレンツェは、や
した魅力で私たちを迎えて
けるようになった今、安定
経て、また旅することがで
なかな外出が叶わなかった長いコロナ禍を

- フィレンツェ観光局
www.feelflorence.it
- Visit Florence
www.visitflorence.com
- サルトリア・コルコス
www.sartoriacorcocos.com
- イル・ミーチョ
https://ilmiccio.com

最後に、フィレンツェで世界的に活躍する日
本人の職人を2名紹介したい。
一人は、「サルトリア・コルコス」の経営者
である仕立て職人、宮平康太郎氏。2004年
にフィレンツェに渡り、それ以来イタリアの名
仕立て職人たちの下で修業を積み、2011年
に独立。今や世界中のしやれ者が注目する仕
立て職人として活躍している。もう一人はビ
スポーク靴のブランド「イル・ミーチョ」を
1999年に立ち上げ、靴職人として活躍す
る深谷秀隆氏。全ての工程が手作業による完全
オーダーメイドの靴は、どれも美しく一生もの
として使える逸品で、世界中に顧客を持つ。
なかな外出が叶わなかった長いコロナ禍を
経て、また旅することがで

フィレンツェで活躍する 日本人職人たち

ミア美術館にある。あるいはミケランジェ
ロ広場から少し上ったところにある「サン・ミ
ニアート・アル・モンテ教会」からの眺めもお
勧めだ。こちらの方が人も少なく、また教会自
体も華やかなモザイクやフレスコで飾られてお
り、とても美しい。
また、「ザ・ウエスティン・エクセルシオー
ルホテル」の「セスト・オン・アルノ」や「ゲ
ランド・ホテル・バリオーニ」の「ビールーフ」
などホテルのルーフトップバーや、デパート
「リナシエンテ」の屋上カフェ「ラ・テラツツア」
などから、ドリンク片手にドウオモを眺めるの
も一興だ。





1 ハイデルベルク城からわずか800メートルほどの好立地にある四つ星のヒップ・ホテル 2 ドアを開けると、そこはもうマラケシュ。(部屋の希望がある場合は、事前予約時に相談可) 3 エレベーターでは旅先の地名(部屋名) ボタンを押す 写真: © noriko-spitznagel

Germany

[ドイツ ● ハイデルベルク]

INFORMATION

ヒップ・ホテル
Hip Hotel

Hauptstraße 115 69117 Heidelberg
+49 (0)6221 / 20 879
<https://dehip.hip-hotel.de>

客室のテーマは世界の街！

次の旅先を夢見る「ヒップ・ホテル」

古城と大学の街、ハイデルベルク。旧市街には、ケープルカーや学生牢、アルテ橋や教会と観光スポットが密集している。せつかく来たからには、1泊してライトアップされた夜の古城を眺めたり、「哲学の道」を散策したりと、街の魅力をゆっくり満喫したい人も多いはず。そんなときにお勧めしたいのが、旧市街中心部の本通りという好立地にある「ヒップ・ホテル」。徒歩圏内にレストランや土産店、スーパード多数あり、夜の外出にも困らない。通りは一般車両進入禁止のため、静かな室内で心地よく眠り疲れをリセットできる。

当ホテルのユニークな点は、27部屋全てが国際都市をモチーフにした異なるデザインで装飾されていること。まずはエレベーター横の都市名のボタンを押し、客室へ。部屋に入ると、まるで東京やニューヨーク、フィジー島やカイロに到着した気分。ハイデルベルクにいながら異国を旅することができる。と大好評だ。

「アイデアは旅行中に思いつき、完成まで約3年かかった。築250年の歴史的建造物の改装中に現地へ出向いて都市の象徴や雰囲気把握し、客室の装飾に反映した」と語るホテルオーナー。どの部屋になるかは到着してからのお楽しみ。今夜はメキシコ？それともオランダ？時差なしのユニークな旅にわくわくすること間違いなし。(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

NXドイツ
NIPPON EXPRESS (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
- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
- プラハ(+420) 255-707-491
- プラハ(+420) 255-707-491

Belgium



3

1 情緒あるこぢんまりしたリールの街 2 ジンメルの塔
3 300年の伝統を持つタルトレット、ヴライク 4 カール5世の祖父が寄贈したステンドグラスでも知られる聖
グルマス教会 写真: © MakiMiyazaki



2



1

INFORMATION

リール観光局

Visit Lier

www.visitlier.be

注: 聖グルマス教会は大改装中のため、
見られない箇所もあるので、
事前にウェブサイトで要チェック
(2022年7月現在)

[ベルギー・リール]

20世紀最大の発明

ジンメルの天文時計がある街、リール

街並みが似ているため「ブルージュの妹」と称されるリール。アントワープから車で約15分の静かな古都だ。北フランスのリールと同じ発音なので間違えないように。中世から羊毛産業で繁栄したこの街は、ネーデル川が描くいびつな円に囲まれ、小ネーデルの運河に二分される。

聖グルマス教会は、1496年、神聖ローマ帝国皇帝カール5世の両親「フィリップ美公」と「カステリアのファナ」の結婚式が挙げられ、カール5世の祖父マキシミリアンが3枚のステンドグラスを寄贈したこと

で有名な、由緒ある教会だ。

街の中心は駅から徒歩10分ほどのマルクト広場。中央にある市庁舎（観光局も入っている）は、窓に3千9百枚のガラスが使われている。隣接する14世紀建造の鐘楼は、「ベルギーとフランスの鐘楼群」として世界遺産に登録されている。

特筆すべきは、ルイス・ジンメル作の天文時計「ジンメルの塔」。大時計の文字盤の上下に月と地球が配置され、左右5つずつの文字盤が暦を示し、「潮の満ち干」「月齢」など、天体の運行が引き起こす現象を表している。絵画好きには「ワイトヴァン・カンペン美術館」がおすすめ。小ブリュッゲルやルーベンス、オランダ、フランス絵画もある。

ティータイムのお供には、4種類のスパイスを使った名物のタルトレット「ヴライク」はいかがだろう。

(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: 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

カレル・ゼマン・ミュージアム

Karel Zeman Museum

Saská 3 118 00 Prague 1 Malá Strana

+420 724 341 091

<https://karelzemanmuseum.org>

時間：土～木 10:00 - 19:00、金 10:00 - 20:00

休：12月24・25・31日、1月1日

料金：大人 250CZK、子ども・学生・シニア 160CZK、家族 490CZK

身長 1 メートル以下の子ども無料

[チェコ ● プラハ]

チェコ・アニメの巨匠ゼマンの世界へ

カレル・ゼマン・ミュージアム

1920年代から多くのアニメーション作品を生み出してきたアニメ大国チェコらしいミュージアムが、首都プラハにある。イジー・トウルンカ、ヤン・シュヴァンクマイエルらと並ぶチェコを代表するアニメ作家、特撮の先駆者カレル・ゼマン（1910～1989）を記念して造られた「カレル・ゼマン・ミュージアム」だ。

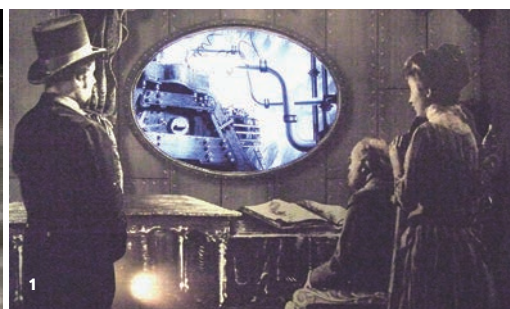
チェコのアニメはファンタジーからホラー、シュールなものまで多彩を極めるが、ゼマンが最も得意とした分野はサイエンス・フィクション（SF）だった。代表作は、フランスのSF作家ジュール・ヴェルヌの空想冒険小説を下敷きにした『悪魔の発明』と『盗まれた飛行船』。アニメと実写を組み合わせたこれらの作品は、映像が実にスタイリッシュで、現代のCGには出せない無邪気なワクワク感に満ちている。

ミュージアムは、ゼマンの映画セットそのもののような空間で、写真撮影も可能。あちこちに配された奇妙な乗り物や背景画を使って、誰もが独自のSFシーンを創り上げ、自由に写真に収めることができる。空飛ぶバイクに乗ったり、不思議な機械を操作したりするうちに、大人まで童心に帰る、撮影にのめり込んでしまう。

アニメーションにおけるゼマンの業績を時系列で振り返ることができる展示もあるので、そこらもお見逃しなく。（清水晶子）

Czech

1 ゼマン作品の上映室。ピクトリアン・ファッションとSF映画の組み合わせは、スチームパンク・ファンが好みそうな設定 2 海底を探索する気分を潜水艦を操縦 3 空飛ぶバイクに乗る子どもたち 4 ミュージアムはプラハの観光地の中心、カレル橋のたもとにある
写真：1・4 © Akiko Shimizu、2・3 © Karel Zeman Museum



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

[スペイン ● オ・グローベ]

海の幸とアルバリリーニョで楽しむ

文化と美食の「フェスタ・ド・マリスコ」

INFORMATION

フェスタ・ド・マリスコ・オ・グローベ

La Festa do Marisco de O Grove

<https://turismoriasbaixas.com>

期間：2022年10月6日～10月16日

料金：入場無料

イベリア半島北西端に位置するガリシア州オ・グローベでは、毎年10月12日前後に「フェスタ・ド・マリスコ（シーフード祭り）」が開催される。大西洋岸にリアス式海岸が続くこの地域は養殖業が盛んで、海岸一帯で養殖されている良質なムール貝やホタテ貝、カキで名高い。イワシやサバ、シタビラメ、ターボット、スズキ、タイといった多様な魚介類が獲れる好漁場で、豊かな魚食文化を有する。

毎年200万人以上の観光客が訪れ、2013年には国内観光名所に指定されたこの祭りだが、そのきっかけは1963年に開かれたささやかな見本市。80年代に「シーフードパラダイス」の愛称で話題になったことを受け、街の発展を支える経済の二大柱「漁業と観光」のさらなる促進を目的として「文化と美食のイベント」に発展させた。今では傑出した魚食文化を堪能できることに加え、ガリシア地方の民族舞踊や伝統音楽、市民参加のムール貝レシビコンテスト、スポーツ大会といった幅広いイベントも楽しめる、唯一無二の祭りとなっている。

開催中はさまざまな売店が並び、新鮮な魚介類をお手頃価格で購入できる。港全体を使った会場で新鮮な魚介類や珍味を味わい尽くすのはもちろん、ガリシア固有のブドウ品種アルバリリーニョで造られる白ワインとの組み合わせも満喫したい。

（大田 朋子）

Spain

1 ガリシア地方の伝統衣装は赤や黒を基調にしたものが多い 2 太っ腹なサイズで売られるボイルしたエビやカニ 3 伝統料理「タコのガリシア風」とサル貝 4 皆で取り分けて食べるグースネック、マテ貝、ムール貝のクリームコロッケなど
写真：© Concello do Grove



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.



Portugal

1 愛の泉はロマネスク様式で造られたアーチ門のすぐ横に 2 涙の泉。底の赤い溝はイネスの涙だという 3 涙の館ホテル 4 園内の涙の館ホテルではティータイムを楽しめる 写真：© C.S. 優子



INFORMATION

愛の泉と涙の泉のある庭園

Jardins da Quinta das Lagrimas

Quinta das Lágrimas (ホテル内)

Rua Antonio Augusto Goncalves, Coimbra, 3040241

+351 239 802 380

www.quintadaslagrimas.pt

時間：2022年3月16日～11月15日 火～日 10:00 - 19:00

2022年11月16日～2023年3月15日 木～日 10:00 - 17:00

料金：2.5€ (ホテル宿泊客は無料)

[ポルトガル ● コインブラ]

ペドロ王子と女官イネスの悲恋を伝える 愛の泉と涙の泉のある庭園

ファドの女王アマリア・ロドリゲスの『ポルトガルの春』にも歌われる「愛の泉」は、コインブラの「涙の館」(現在はホテルになっている)にある。ロマンチックなこの名は14世紀半ばのペドロ王子とイネスの悲恋物語にちなみ、ポルトガルでは小学校の歴史授業で学ぶ。

大国カスティーリャとレオンに隣接するポルトガルは友好政策に心を砕かなければならず、国王の計らいで王位継承者のペドロ王子にカスティーリャからコンスタンサ姫を迎える。ところが、当の王子は姫に仕える美しい女官イネスに心を奪われてしまう。2人が逢瀬を重ねたのが涙の館の愛の泉、国家安泰のため父王が送った刺客によりイネスが命を落としたのが「涙の泉」で、王家のスキヤンダルの象徴ともいえる場所だ。

国王ペドロ1世となった王子は墓から掘り起こしたイネスの遺体に冠を授け、ポルトガル王妃と認める儀式を行う。アルコバッサ修道院には、2人が蘇ったとき最初に目にするのがお互いの顔であるようにとの王の遺言により、石棺が向かい合って置かれている。この後日談は愛を貫いた王の狂氣的ともいえる性格を物語る。ちなみにイネスはポルトガルの歴史において王妃とは認められていない。

中世の悲恋が生んだ2つの泉を見学した後は森を散策し、涙の館ホテルでティータイムを楽しんではいかが。(C.S 優子)

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

INFORMATION

ラチブシュの城

Zamek piastowski w Racibórz

ul. Zamkowa 2 47-400 Racibórz

+48 32 414 02 33

www.zamekpiastowski.pl

時間：夏季 10:00 - 18:00、冬季 9:00 - 16:00

ガイドツアーの所要時間は約 1 時間

休：1 月 1 日、復活祭、11 月 1 日、12 月 24・25 日

料金：大人 12zł、小人 8zł

[ポーランド ● ラチブシュ]

かつての要塞都市から憩いの街へ

近隣住人に人気の城のある街

国内 2 大河川の一つ、オドラ川のふもとにあるラチブシュは、12 世紀初頭には歴史に登場していた古い街だ。13 世紀にこの街に建てられた城は、幾度も戦禍や自然災害に見舞われるが、そのたびに修築されてきた。

城内見学はガイドツアーでのみ可能だが、展示物も多いのでぜひ参加してもらいたい。中でも 17 世紀に刻まれたという城内の壁の落書き（当時はスプレーでなくナイフで削った）は見ものだ。この城では、川を挟んで向かいに位置する街にかつてあった教会への地下街道が見つかった。敵の侵攻の際、住民が城壁内へ避難するためのものだったそうだが、現在は一部が崩れ落ち、通行不可になっている。また、この城の一角には 16 世紀半ばに造られたビール醸造所もある。現在は週末限定で一般公開され、城の中庭で試飲できる。

城を見学した後は、川向この街中を散策するのも良い。リネック（市場）を中心に地元の小売店が軒を並べており、見て歩くだけでも楽しめる。必見の博物館は、かつてのドミニコ教会や修道院の中にあり、一部は元の姿をとどめている。展示の内容も、民具や本物のミイラが鎮座するエジプト展、歯科用具の歴史展など幅広く飽きさせない。最後はリネックにある 2 つの教会で、思う存分宗教美術を堪能したい。

(ソルネク流由樹)

Poland

1 かつてのドミニコ教会は現在、博物館となっている 2 リネック横の最上級ゴシック様式で建てられたドミニコ教会は必見 3 動かす水害が起きるとの言い伝えがあるリネックの柱 4 博物館の入り口は見つけにくいので要注意 写真：© 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

NXトルコ (旧・トルコ日通)

www.nipponexpress.com/moving/tr



Nippon Express (Istanbul)
Global Logistik 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





今月の1本



Weingut Meyer-Näkel Spätburgunder "S"

ヴァイングート・マイヤー・ネーケル・シュペートブルグンダー "S" (赤)



アール地方は、ワイン産地としては世界最北のエリアに入るドイツの最北端に位置しています（北緯50度）。国内最小の生産地の一つで、ボンの西南部アイフェル山脈にあるアール渓谷を激しく蛇行して流れるアール川（ライン川の支流、全長89キロ）の中・下流域に、約24キロ続きます。冷涼な気候ですが、渓谷は狭くて熱が溜まりやすいため、スレート（粘板岩）土壌が昼間に蓄積した太陽熱を夜間に放出することで、ブドウの生育を助けています。ここでは赤ワインを主に生産しており（84%）、主要品種は赤用のシュペートブルグンダー、別名ピノ・ノワール。このブドウの故郷はブルゴーニュ地方ですが、ドイツの方が日照時間が短いため、フランス産より色の淡いワインとなることが多いようです。

今回ご紹介するのは、テルナウ村にある家族経営の小さなワイナリー、マイヤー・ネーケル。1982年に教職

を離れて先代の事業を継いだヴェルナー・ネーケル氏は、それまで補糖をする甘口スタイルが一般的だったこの地方に、ゆっくり醸しバリック（オークの小樽）熟成させるタンニンの効いた辛口スタイルを取り入れた、先駆者的存在。標高100～120メートルの南向き急斜面に、特級畑を含む約18ヘクタールを所有（シュペートブルグンダー75%）、現在は5代目となる娘のドルテさんとマイケさんも経営に参加しています。一家にとってワイン造りは人生そのもの。エレガントで緊張感がありミネラルにも富み、アール地方のテロワールをそのまま瓶詰めしたような、厳かで誇り高いワインを生み出しています。

色合いは、レンガ色を帯びた深いガーネット。バラの甘く芳しい香りの中に、イチゴジャムや甘草、穏やかなオークの風味がきれいに溶け込んでいます。温かみのある柔らかい土に、湿った落ち葉。ドライハーブやスパイスも。口を含むとまず、熟したクランベリーのような酸味が弾け、それをダークチョコレートのタンニンが優しく包み込んでいく。大地の奥深くから抽出されたエキスのようなセイボリー感が、味わいに滋味深さを与え、凜として真っ直ぐなストラクチャーには、躍動感のあるアルコールが奥行きを与えています。地中どこまでも深く根を伸ばしていくようなその余韻に、この土地とこのワインの、深い絆を感じずにはいられません。

大変高品質となった2015年もの（56€）は、落ち着いていて今とてもきれいですが、あと2～3年キープしてみてもよいでしょう。（鈴木 かつみ）

MEYER-NÄKEL



S
2015 | SPÄTBURGUNDER | AHR

【生産地】

ドイツ・アール地方

【ブドウの品種】

シュペートブルグンダー 100%

【ワインひとくちメモ】

2021年7月14日から15日にかけて発生したアール川の大洪水に、川沿いの醸造所はあつという間に飲み込まれました。マイヤー・ネーケルでも、醸造設備、樽、ボトル、車、全てが失われました。再建の見通しは不透明でしたが、多くの支援により、どの醸造所も少しずつ前に進んでいます。アール地方の醸造所への支援は下記まで：

www.vdp.de/en/the-eagle-helps-ahr

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

後期コース説明会実施!

実施日：9月7日(水)

実施詳細は、ホームページにてご確認ください。

<体験授業も受付中>

期間：9月5日(月)～9月11日(日)

JOBA



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

Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com





なるほど！ ヘルシーライフ Vol.39

免疫システムの強化

元気に冬を過ごすには、丈夫な免疫システムが必要です。
年に1回以上風邪を引く人、また回復に1週間以上かかる人は、
風邪を引く前に予防対策と免疫力の強化を試みてはいかがでしょうか。
＜Text by 徳永 ゆり子＞

健康度を定期的に点検

健康の定義は人によって多少見解が異なりますが、確かなのは「病気のない状態」が必ずしも「健康」とは限らないことです。もちろん、大きな目安となるのは病気のない状態ですが、病気でなくても何かしらの症状を患うケースは少なくありません。各機能が正常に働いていても、不調を感じる人もいます。では、何が健康の要素となるのでしょうか。現在病気と診断されている症状の大半は、ストレスに起因すると理解されていますが、WHOの定義によると、心身共にバランスが整い、社会的に問題なく機能する状態にあることも健康の要素に含まれています。まずは不調のない状態を目指し、さらに全てが良好になれば理想的です。

丈夫で健康的な免疫システムとは

免疫システムは全体の約70%が腸に集中しています。腸内には各種の細菌類が生息し、善玉菌として知られる細菌類が腸の健康を支えています。すなわち、腸内細菌のバランスが崩れていたり、悪玉菌による感染が進行すると、免疫システムに負担がかかるということです。免疫システムは防御システムとして存在し、外敵から身を守る機能を持つため、それが正常に働かなくなると感染症や自己免疫疾患、さらには発がんの可能性を高めることも考えられます。そのため、日頃から腸内環境を整えておくことは、免疫システムの

みならず、全体の健康をサポートするパワフルな健康法といえるでしょう。



免疫力強化に有効なこと

体内と消化管内を隔てる腸内壁は、適度の粘膜で保護されている状態が理想的です。感染症や環境汚染、乳化剤、アルコールや塩分の摂りすぎ、心理的なストレスや炎症などにより、この粘膜層が薄くなると腸内壁は傷みやすくなります。粘膜強化に有効なことを取り入れると同時に、痛める原因を減すことが対策となります。善玉菌は、人間が消化できない繊維質を分解して腸細胞の健康に必要な栄養素を作るので、食事で繊維質をしっかり摂取することも有効です。

日光は、体内でビタミンD合成を促し腸の健康をサポートすると同時に、セロトニン値を上げて脳の健康も促進するので、夏の間に積極的に適度な日光浴を取り入れることも大切です。定期的に海や山などで自然に浸る時間を作ることも有効ですが、特に針葉樹の森で清々しい香りを楽しむ森林浴がお勧めです。陽が差さない日には、コメディ映画やお笑い番組などで大笑いしても免疫力を強化できるので、ぜひ取り入れてみてください。思い切り笑い飛ばせば、風邪を引き寄せない冬を過ごせるかもしれません。



は、コメディ映画やお笑い番組などで大笑いしても免疫力を強化できるので、ぜひ取り入れてみてください。思い切り笑い飛ばせば、風邪を引き寄せない冬を過ごせるかもしれません。

50th Anniversary 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

OPEN DAY(学校祭) 10月16日(日)

展示内容・プログラム等
詳細は本校HP

50周年記念コンサート

11月5日(土)

Queen Elizabeth Hall, London
チケット予約等
詳細は本校HP

〈学校説明会情報〉2022年9月11日(日) 立教英国学院学校説明会 14:00~16:00 TKP ガーデンシティ竹橋(予約制)
2022年9月18日(日) 塾全協 私立中高進学相談会 11:00~15:30 新宿NSビル

〈入試情報〉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
※詳細は本校ホームページをご覧ください。

- 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。



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



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!



Duck

【鴨肉】

古代エジプトでは聖鳥とされていた鴨が食用になったのはローマ時代。中国の宮廷料理だった北京ダックやトゥール・ダルジャンの番号付き仔鴨料理など、高級なイメージをまとっているが、実は調理しやすく便利な食材だ。和食、中華、フレンチなど幅広く浸透している。栄養価が高く、血中のコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸やビタミンB2をふんだんに含むのが特徴だ。

各言語での名称

イタリア語	anatra
オランダ語	eend
スペイン語	pato
チェコ語	kachna
トルコ語	ördek
ドイツ語	ente
ハンガリー語	kacsa
フランス語	canard
ポーランド語	kaczka
ポルトガル語	pato

調理法 厚切りの胸肉：脂肪の付いた皮の方からバター焼きにして余分な脂を取り除く。甘酸っぱいソースによく合うので、蜂蜜とオレンジ果汁やバルサミコ酢、赤ワインとベリー類を煮詰めたり、コニャックやマデール酒を流し込み、フランベ*すると立派なご馳走になる（*火を通した食材に香りを移すためにリキュールなどのお酒を振って火を付けること）。

薄切りの胸肉：長ネギ、キノコなどと鴨鍋にしたり、しょう油、みりん、酒、砂糖で下味を付けて鴨南蛮にしたり、味噌に一晚漬けて網焼きにするとよい。



写真：© La Tour d'Argent

骨つきのもも肉：カブなどの根菜と煮込んだり、コンフィにするのが最適。コンフィは脂と共にじっくりと煮込んで缶詰にしたものもある。脂ごと鍋で温め、その脂を利用してジャガイモのソテーなどの付け合わせを作るとよい。

ホームパーティーや特別な日のメインディッシュは、丸ごとローストしたものが喜ばれそう。ハーブや香辛料を工夫すれば、インパクトが増し、お祝い事に華を添えてくれるに違いない。（魚住 桜子）

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、月毎など!

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**

きょうの料理

日本テレビ系バラエティー

クレーテルのかまど

世界ふれあい街歩き

ニか国語放送

ニュースウォッチ9

珍百景

フジテレビ系ドラマ

競争の番人

9月スタート予定

テレビ朝日系バラエティー

珍百景

大河ドラマ

鎌倉殿の13人

TBS系バラエティー

マツコの知らない世界

あこい

NHKスペシャル

番組内容や放送日等は変更されることがあります

お客様第一の日本通運です。

丁寧な、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