

ハートライナー倶楽部

# Heartliner Club

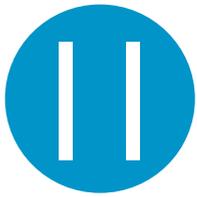
皆様のヨーロッパ生活を応援する NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

11

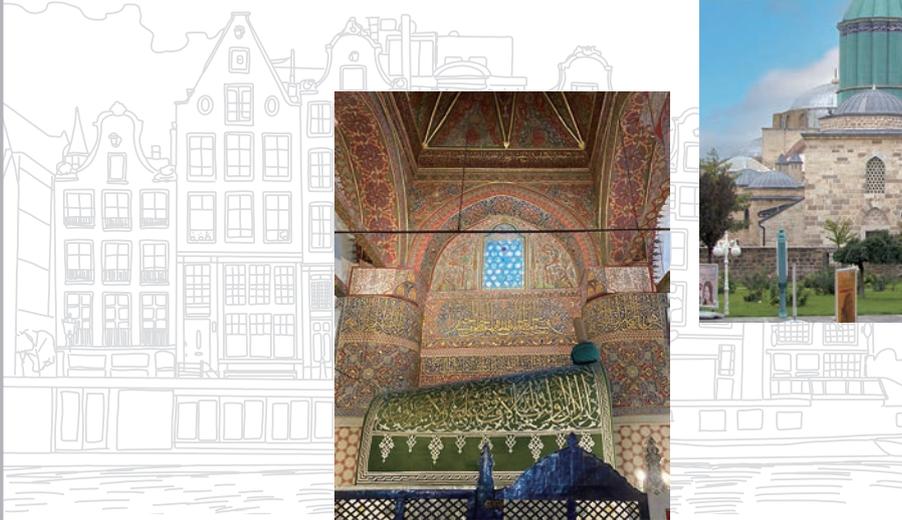
vol. 196  
November 2022

宗教哲学者メヴラーナを知る  
古都コンヤへの巡礼の旅 (トルコ)



03 Travel

# 宗教哲学者メヴラーナを知る 古都コンヤへの巡礼の旅〈トルコ〉



07 Europe Now

## ヨーロッパの美味しいパン

- ドイツ ● 「日常生活に根付いたパン文化」
- スペイン ● 「ロスコン・デ・レジェス & エンサイマーダ」
- ベルギー ● 「『拳銃』という名の国民的パン」
- イタリア ● 「地方色の強いイタリア全土で人気のパン各種」
- チェコ ● 「作り方や見た目に個性あふれるパンいろいろ」
- ポーランド ● 「パンと水のあるところに肌えはなし」



13 Wine

## 今月の1本

ヤラ・イエリング・ドライ・レッド No. 2 (赤)



14 Healthy Life

## なるほど！ヘルシーライフ

血液循環と健康

15 What is this?

## これって何ですか？

カエルのもも肉



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。



# Konya

 Turkey

## 宗教哲学者メヴラーナを知る 古都コンヤへの巡礼の旅

イスラム神秘主義の大家メヴラーナの有名な言葉に、「無神論者であれ、異教徒であれ、何びとであれ、たとえ千度誓いを破ったとしても来たれ我がもとへ」がある。寛容と慈愛に満ちたこの言葉は、どれほど人々の心を捉えただろう。今も世界中から人々が訪れる古都コンヤへ、巡礼の旅へと出掛けよう。





## セマーは祈りの形

ユネスコの世界無形文化遺産にも登録されている「セマー（旋回舞踊）」は、自我を消し神と一体になることを目指す修行の一つ。これを舞うのはセマーゼンと呼ばれる修道僧たちで、真白の衣装をまとって旋回すると、裾まで長いスカートを大きく広がり、うねる。肩を抱くように胸の前で重ねられた両腕を大きく開き、右手で天を指しアツラーの愛を受け、左手で地を指しその愛を大地の人々へと送り届けるのだ。永遠に続くかと思われるほど繰り返されるその一連の動きは、神秘的かつ幻想的だ。だが現在は、この舞い手や演奏家は宗教家とは限らず、芸術の側面が強くなってきている。

## メヴラーナ・ジャラルルッティーン・ルーミーとは

セマーで有名なメヴレヴィー教団を創設したのが、8〜9世紀にかけて誕生したイスラム教神秘主義（スーフィズム）の大家であったメヴラーナ・ジャラルルッティーン・ルーミーだ。宗教哲学者にして思想家、また多くの詩を残した詩人もあった。1207年に現在のアフガニスタンで生まれ、1273年に亡くなるまで、生涯の多くをトルコのほぼ中央にある大都市コンヤで過ごした。彼がいかに、どんな人々にも分け隔てなく平等に敬意をもって接していたかという逸話が数多く残されている。

例えば、友人たちと連れ立って公衆浴場へ出かけると、一行より先に到着した弟子が、先に入浴していた人々を追い出し浴槽を飾り立てて彼の到着を待っていた。事情を知ったメヴラーナはひどく悲しみ、私のためを思うなら、今すぐ追い出した人々を連れ戻し、誰一人として締め出すことのないように、貧しい者も富める者

も、健やかな者も病める者も、私は全ての人と共に湯船に身をひたしたいのだと諭した。彼が残した詩や書物は、多くの言語に翻訳されている。世界を取り巻く愛について書かれた「精神論メスネヴィー全6巻」の「絆」という章では、婚姻について、砂漠を渡るラクダの左右の荷は常に同じ重さでなければならぬという例えを使って、夫婦はお互いに同等であるべきと説く。コーランの教えをわかりやすく紐解く形で、正直、寛大、勤勉、謙虚、忍耐、そして隣人との信頼関係の大切さが綴られている。

メヴレヴィー教団の修道場では、学問や詩の創作、美術、音楽などの活動も盛んで、多くの芸術家たちが才能を開花させ、後の文学史や芸術家たちに多大な影響を与えた。

## スイツケに隠された意味

スーフィズムの修道僧たちが被るフェルトでできた茶色い帽子は「スイツケ」と呼ばれる。縦に長いその形は墓標をモチーフとし、素材には生後7〜8カ月の子羊の毛が使用されるが、子羊の柔らかく細い羊毛が成型に適しているからという理由以外にも、そこには深い意味が隠されているらしい。

祖父の代から続くスイツケ作りの職人であるジェラレットイン・ベルベルオール氏は、羊毛がスイツケになるまでの工程を、人の成長になぞらえて次のように説明する。

野山で過ごす羊飼いは、羊毛をフェルト化して作った全身を包むコート「ケベネッキ」を着て作っていた。ケベネッキは寝具にもなる上、蛇やサソリなどを寄せ付けられないので、羊飼いは安心して眠りに就くことができた。このように羊毛には「守護」の強い力がある。

また、スイツケに用いる羊毛は子羊のものとはいえず、生まれてから数カ月が経ち外の世界と

接するうちに光沢は消え、ゴミやトゲが絡んで汚れが蓄積する。このような羊毛は「トクチュ」と呼ばれる木の板に打ち付けながら洗われる。人間も同様で、人生の中で幾千回もトクチュで打たれ、そうすることで傲慢さやエゴが正される。しかし大事なものは最初に羊毛の汚れに気付くこと。スーフィズムには「違いに気付く」という言葉があり、変化は「己の内面への気付き」から始まると考えられている。

この気付きの後に、羊毛が職人の手によってフェルトとなるように、人間も正しい導きのもとで正しく生きるようになる。羊毛は革の台に薄く広げられ、ロールにしっかりと結んで回転させると、縮絨したフェルトとなる。まさにセマーの旋回のように。最後に職人がフェルトを木の型にかぶせ、優しく撫でながら仕上げる。もうトクチュで打つことも転がされることもなく、そこにはただ神の祝福が待っている。

## メヴラーナの死、シエビ・アルスの儀式

メヴラーナは、死を「神の許へ向かう喜びの日」であるとし、その日を「シエビ・アルス（婚礼の夜）」と呼んだ。毎年、彼の命日である12月17日までの10日間、コンヤのメヴラーナセンターで行われるこの儀式には、その教えを信じる者や芸術性の高さに魅せられた人たちが、国内はもとより世界中から訪れる。2時間あまりで構成される内容の前半は、40年以上毎年招かれていた国民的歌手アフメット・オズハンのコンサート。「アイラーヒ（神への賛歌）」が朗々と歌われ、後半の儀式へと続く。静寂の中、肅々と登場するセマーゼン。儀式はメヴレヴィー・アーイーニ・シエリイフイと呼ばれる決められた旋律とリズムによる演奏によって進められる。全体の演奏をリードするのは、「クドウム」という対になった太鼓を操るクドウムゼ

1 シェビ・アルスの儀式で順に巡回を始めるセマーゼン。メヴラーナセンターにて 2 アトリエでスイツケの仕上げをするジェラレット・ティン氏 3 メヴラーナが着用したスイツケ（メヴラーナ博物館） 4 メヴラーナの棺（メヴラーナ博物館） 5 メヴラーナ霊廟のシンボル「緑の塔」（メヴラーナ博物館） 6 アジア的な顔付きの人物が描かれた装飾タイル（カラタイ博物館） 写真：1～4・6 © tomoedagli, 5 © Sami Cavuşoğlu



レ博物館」も、元は神学校だった。正門の全面に彫られた幾何学文様はイスラム美術の代表格といわれ、圧倒的な存在感を放つ。館内には大理石の碑や墓石、木彫の扉などが展示されている。特に目を引くのが、対になった翼のあ

1264年に建造された「インジェ・ミナーレ博物館」も、元は神学校だった。正門の全面に彫られた幾何学文様はイスラム美術の代表格といわれ、圧倒的な存在感を放つ。館内には大理石の碑や墓石、木彫の扉などが展示されている。特に目を引くのが、対になった翼のあ

## ルーム・セルジुक時代の面影が残る街角

彼の合図でスーフイズムの象徴ともいえる「ネイ」と呼ばれる葦笛の独奏が始まる。ネイの憂いのある澄んだ音色が会場全体に響き渡る。全ての楽器が演奏を始めるのと同時に鎮座していたセマーゼンが一齐に立ち上がり、静かに踊りが始まる。セマーゼンを導くのは「ポストニシン」と呼ばれる導師。セマーゼンたちは1人ずつこのポストニシンと挨拶を交わすと、回転を始める。演奏はゆったりとしたテンポからスタートし、複雑に変化しながら徐々に高揚していく。スーフイズムの音楽は世界中で愛聴家がいるほど人気が高い。この期間にコンヤを訪れるなら、早めにチケットを入手して心ゆくまでこの舞台を堪能してほしい。あくまでも儀式であるため、終了時に拍手は不要、観客もそれぞれに神への祈りを捧げて終わる。

る「天使の彫刻」。元はコンヤ城のラレンデ門のファサード装飾だったそうだが、残念なことに今日、城の痕跡はほとんど残っていない。また、1274年に建てられた霊廟、現「メヴラーナ博物館」もこの時代の重要な建築物であり、メヴラーナゆかりの品々が遺されている。

この遺構の特徴の一つが、住居の構造。規則正しく積まれた土レンガによって隣家と密接して建てられたため、扉や窓はなく、代わりに天井に設けられた穴から梯子を使って出入りした。道は存在せず、連なる平らな屋根が通路だった。石灰質の泥で何層にも白く塗り固められた壁、遺骨を住居の床下に埋葬する慣わし、狩りの様子を描いた壁画、牛の頭の装飾や、多数発見された地母神像などが見られる。空き家は埋められ、その上に同じ構造の新しい家が造られた。そのため、現在までに最大で18層、高さにして21メートルにも重なった遺構が発見されている。

世界文化遺産チャタル・ホユック  
コンヤの中心部から南東に車で40分ほど足を延ばすと、ユネスコ世界文化遺産にも登録された人類最古の都市遺跡の一つ、「チャタル・ホユック」の小高い丘を訪ねることができる。紀元前7千年よりも前のこの場所では、時代によって3千500〜8千人、最盛期には1万人もの人々が暮らしていた。その暮らしが2千年もの間、同じ場所で継続した事実が驚かされる。その間に狩猟採集型の生活から定住農耕牧畜型の生活へと変化していった痕跡も見られる貴重な遺跡である。

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

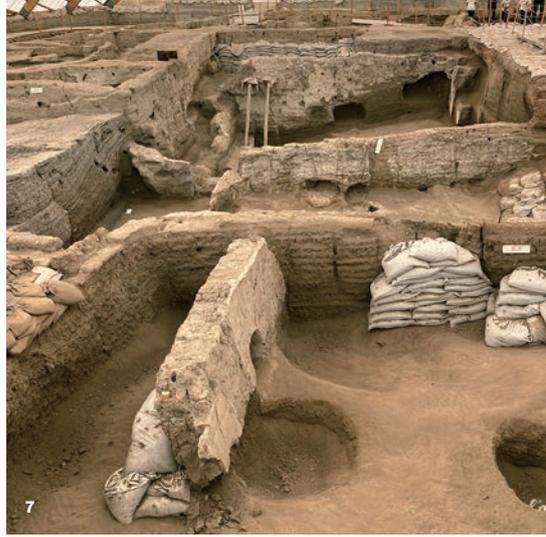
# NXトルコ (旧・トルコ日通)

[www.nipponexpress.com/moving/tr](http://www.nipponexpress.com/moving/tr)

**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

**Nippon Express (Istanbul) Global Lojistik A.S.**

7 2022年9月現在、見学可能となっているチャタル・ホユック北側の遺丘 8 山盛りのエツトゥリ・エキメツキでお腹もいっぱい 9 口の中  
でとろける羊肉フルン・ケバブ 10 コンヤ周辺に広がる小麦畑 写真：© tomoedagji



## 「コンヤ名物を味わう」

足的生活を送っていたと考えられる。約9千年前のご先祖たちは、人類にとって理想の暮らしを実現していたと思えてならない。

コンヤは人口約230万人を抱える大都市だが、少し車を走らせれば小麦畑が広がり、砂糖大根などの農作物の栽培が盛んな様子が窺える。そんなこの街で一番人気の食べ物といえば、なんとこの「エツトゥリ・エキメツキ」。コンヤピザ（ピザ）とも呼ばれ、薄く伸ばした細長い生地には挽肉をのせて焼いたものだ。肉とチーズをミックスする場合には少し厚みのある生地が使われ、焼き上がりにたっぷりバターが塗られる。こちらは「メウラーナ」と呼ばれ、地元ではお祝い事やお見舞い、お悔やみの際の手土産にもなる。焼き窯を持つ店に材料を持ち込めば、用意してある生地にのせて焼いてくれる。街の至る所にこういった窯を持つ店があり、人々は気軽に利用している。

「フルン・ケバブ」は羊の肉を石窯でじっくり時間をかけて焼く料理。ほろほろと崩れるほど柔らかくなった肉は、地元の人たちを真似て手で食べてほしい。添えられた生のタマネギをかじりながら食べるとさらにおいしさが増す。

小指の先ほどの小さな乾燥オクラを使った「バームヤ・チオルバス」は、挽肉とタマネギのみじん切り、サルチャ（トマトペースト）、更にレモンを加えて煮込んだスープ。別名「花嫁のスープ」とも呼ばれ、結婚式の定番料理だ。

歴史的建造物が多く宗教色が強いといわれるコンヤだが、おいしいん坊も多そう。訪れた際には食を楽しむのもお忘れなく。（ダールトモエ）

- ジェラレツティン氏のアトリエ [www.sikkeseozen.com](http://www.sikkeseozen.com)
- 参考文献  
エミネ・イエニテルズイ著、西田今日子訳『神秘と詩の思想家メヴラーナ - トルコ・イスラムの心と愛』





ヨーロッパのおいしいパン



# Germany

1 トッピングの白ゴマやカボチャの種によって食べ応えも栄養もあるプレッツェル 2 プレッツェルをたたえる祭典ではこのような髪型の女性も登場(画像はシュバイヤーにて) 3 南ドイツ発祥といわれるプレッツェル。白ソーセージやビールとの付け合わせにも 4 ドイツの一般的なパン屋の店頭 写真:1・2 © norikospitznagel, 3・4 © RainerSturm\_pixelio.de



[ドイツ]

無形文化財にも登録!

## 日常生活に根付いたパン文化

毎日3000種類以上のパンが販売されるドイツは、まさにパン王国。全粒粉パンから菓子パンまで、さまざまな穀物が使われ、形もサイズも味も多彩。日々の生活になくてはならない食べ物だ。レストランに並ぶのは苦手なドイツ人だが、パン屋では行列もいとわない。

中でも中世から食されている「プレッツェル」は、主食としても、ビールのお供やスナックとしても重宝する国民食。岩塩のかかったものの他、白ゴマやカボチャの種、チーズをのせて焼いたものなどがあり、いつ食べても満足味の味だ。一説によると、そのユニークな形は、修道士が祈るときに腕を胸の前で交差させたポーズに由来するのだとか。

この国で愛される「黒パン」はライ麦やスペルト小麦を混合したもので、噛めば噛むほど穀物の旨味を味わえる上、食物繊維やミネラル、ビタミンが豊富に含まれているため健康やダイエットにも良い。パンの特徴には地域差が大きく影響しており、地理的・気候的条件はもちろん、各地独特の歴史によって、豊かなパン文化が形成されている。

ドイツのパン文化は無形文化財に登録されていて、パン職人マインスターだけでなく、パンのソムリエまで存在する。健康志向の高まりと共に、ますます注目を浴びているドイツパン。パン職人が丹精を込めて手作りのパンを、一度ぜひ味わってほしい。(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. 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
- 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(+36) (0)29-553-807



2



ヨーロッパのおいしいパン

1 フルーツのコンフィが王様の財宝をイメージしているロスコン・デ・レジェス 2 ラードがコクと独特な軽い食感を生み出すエンサイマーダ 3 ロスコン・デ・レジェスの中に隠された小さな陶器人形とソラ豆が、ゲームの勝者と敗者を決める 写真: 1 © Tomoko Ota, 2 © Elena Alcalá @ Visita-Valencia, 3 © Fundació Mallorca Turisme

Spain



3



1

【スペイン】

## 王様のパンと豚のラードを使った伝統パン ロスコン・デ・レジェス & エンサイマーダ

スペインでは、東方三賢人の日に当たる1月6日の公現祭に、菓子パン「ロスコン・デ・レジェス」を食べる習慣がある。王冠をイメージしたリング型で、「王様のパン」として親しまれている。表面に散りばめられた赤や緑のフルーツのコンフィ（砂糖漬け）が、ルビーやエメラルドといった王様の財宝を表しているからだ。スライスしたパンの間にカスタードクリームや生クリームを挟むことが多い。

生地の中に「ソルブレサ（サプライズの意味）」と呼ばれる小さな陶器の人形と、ソラ豆が入っていて、切り分けられたものに人形が入っていた人は、パンを買ったときに付いてくる王冠をかぶって、その日を王様として過ごす。一方、ソラ豆が入っていた人にはパンの代金を支払うなどの罰ゲームが待っている。公現祭の一家団らん遊び心を加えてくれる招福パンだ。

また、地中海に浮かぶスペインの自治州「マヨルカ島」に伝わる、17世紀の文献にも記述があるパンが「エンサイマーダ」だ。黒豚の飼育が盛んなこの島では、昔から豚が貴重なタンパク源だったが、豚を余すことなく使う過程で、パン生地にサイマ（ラード）を練り込んだエンサイマーダが生まれた。薄く伸ばした生地の表面にラードを塗り、棒状にした生地を渦巻き状に巻いて焼き上げる。ラード独特の食感と風味がやみつきになる伝統パンだ。（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](mailto: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](http://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.



ヨーロッパのおいしいパン

[ベルギー]

週末の朝食に欠かせない

# 「拳銃」という名の国民的パン

ベルギーには、「拳銃」と同じ発音の「ピストレ」という国民的人気のパンがある。パリッと香ばしい皮とフワッとした中身の直径10センチ程のパンだ。週末の朝食に欠かせないこのパンを買うのは男性の仕事。早起きしてパン屋に直行する。焼き立てというのが必須条件なのだ。食べ方は、パンの表面に軽く入った割れ目に沿って2つに割り、フワフワの部分を取り除いて、皮に目玉焼きの黄身をつけてたり、ハムやチーズを挟む。では、取り出した中身はどうするのか？ 食べずに捨ててしまうのだ。中身だつて代金の一部、もつたない話である。

ランチどきに肉屋に行くど、ピストレにローストビーフや小エビのマヨネーズ和え、ビーフタルタルなどを挟んだサンドイッチが売られている。

また、甘いパンの代表は「クラミック」と「クラックラン」。いずれもリエージュ地方発祥だが、全国的に人気があり、どこかのパン屋にもある。生地に干しブドウを入れたものがクラミック。真珠砂糖入りがクラックラン。トーストして塩入りバターをたっぷり塗り、コーヒーと共に食べるのがベルギー人の好きな食べ方。

クリスマスから新年にかけて食べるのがブリオッシュ生地「クニユ」。砂糖菓子の幼児イエスが乗っている。これを食べないと新年が来ないのがベルギー人なのだ。

(宮崎真紀)

# Belgium

1 リエージュ風ゴーフルと同様、真珠砂糖が入ったクラックラン 2 干しブドウの焼けた甘い香りが特徴のクラミック 3 クニユにはプレーンなブリオッシュ生地の他に、干しブドウ入りやチョコチップ入りなども 4 ベルギーの国民的パン、ピストレ 写真：© Maki Miyazaki



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](http://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

**NEX Nippon Express Belgium N.V.**  
 NIPPON EXPRESS NXベルギー (旧・ベルギー日本通運)

[イタリア]

国民的おやつから逆輸入トレンドまで

# 地方色の強いイタリア全土で人気のパン各種

世界で最も人気が高い料理の一つ、イタリア料理だが、その割には一緒に提供されるパンは味や食感が素朴すぎてイマイチという声も。そこで今回は、イタリアでも人気の、主役をはれるパンを紹介したい。

まずは最近人気が広がっている「ピアディーナ」。発酵させない円形の薄型パンで、チーズやハム、野菜を挟んで食べれば、パニーノ感覚で立派なランチに。元々は中部イタリアのローマーニャ地方のものだが、最近では全国的に人気で、専門店も続々オープンしている。

お次は小腹が空いたときに最適な「フォカッチャ」。イタリアでは子どもたちのおやつ定番だ。地域によつては「スキヤッチャータ」と呼ばれることも。パンピザの生地のようなふわふわした厚めのパンだが、オリーブオイルと塩だけで味付けされたものが一般的。ジェノヴァ発祥といわれているが、当地のリグリア州にはフォカッチャ・ディ・レッツコチーズのフォカッチャもあり、こちらは薄い生地の中にフレッシュチーズが挟まっている。

忘れてはならないのが、一大ブームを巻き起こした菓子パン「マリトッツォ」。元々はローマが発祥だが、海外で話題になったことでイタリア全土にも人気広がった。次なる流行は揚げパンの「ボンボローネ」との噂だが、こちらも逆輸入のトレンドとなるだろうか。(田中美貴)

## Italy

1 トルティーヤのような薄いパン、ピアディーナ 2 オリーブオイルと塩だけのシンプルな味付けで、老若男女に愛されているフォカッチャ 3 日本で大ブームとなったマリトッツォ。パンにたっぷり生クリームが挟んである 4 次のブームといわれるカスタードクリームが入った揚げパン、ボンボローネ 写真：© 田中美貴



## 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](http://www.nipponexpress.com/moving/it)

[NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com](mailto:NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com)

# Czech

1 クネドリーキが添えられたチェコ料理 2 おなじみの形と味、安定のロフリーク 3 チェコ特産のケシの実ペースト入りプフティ 4 人気パン屋の芸術的な仕上がりのフレバ 5 割れた腹筋にも例えられる、ちぎりパンのようなプフティ 写真: 1 © NatashaBreen, 2 © Petrsvoboda91, 3・5 © Madeleinesteinbach, 4 © Geraud pfeiffer



[チェコ]

飾らない素朴な味わい

## 作り方や見た目に個性あふれるパンいろいろ

チェコのパンといえば、まず料理に添えられる「クネドリーキ」。蒸しパンに似ているが、実際は蒸すのではなく茹でて作る。ソースが絡みやすい小麦粉でできたものと、モチモチ食感のジャガイモ入りのものがある。

ライ麦ベースのパン「フレバ」も欠かせない。近年のパンブームで天然酵母から手作りする人も多い。また「ロフリーク」という細長いパンは、安価で地味ながらこの国を代表する食品の一つ。小さな子どもでも握れるちょうどよい大きさで、シンプルな味わいのこのパンは、どの家庭でも日々の食卓に欠かせない。中にソーセージが入ったものは、街角で食べられるストリートフードとして根強い人気がある。

甘いパンの代表格は「プフティ」。この国で昔から愛されている菓子パンだが、その起源には諸説あり、似たようなパンが各国で作られている。フィリングはチェコ特産のケシの実ペースト、ブルーベリージャム、クリウムチーズの3種類が主流。ケシの実ペーストは日本の黒ゴマ餡のような深みのある味わいだ。

小さく丸めた生地を並べて焼くので、そのまま手でちぎって食べられる。天板に並ぶ姿が何かに似ていると思えば、チェコではトレーニングで割れた腹筋のことを「ビール缶の」シックス・パック」ではなく、「プフティのような腹筋」と呼ぶ。チェコ人らしいユーモラスな表現だ。  
(金子 季乃)

**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 HOOFDDORP  
Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31(0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com

[ポーランド]

子どもの頃を思い出す、その匂い

# パンと水のあるところに飢えはなし

世界中にいるポーランド人移民。彼らが集まる地域では必ず祖国のパンが売られるという。パンという名の食べ物は世界中にあるが、ポーランド人にとってパンとは、子ども時代の記憶と共によみがえる、何物にも代えがたい食べ物だそう。

そんなポーランドのパンの歴史は長い。一番古い記述は、なんとこの国の初代王の伝説と共に登場する。伝承によれば、西の支配者に会うため道中を急いでいた王が、あまりにも良い匂いにつられて馬を止めてしまったという。そしてその匂いの元であった民家が王に差し出したものがパンだった。あまりのおいしさに感動した王は、その土地に「窯（パンを焼く者）」を意味する地名を授けたとか。ちなみに、中世のポーランドは世界有数の穀物大国で、その多くを近隣諸国に輸出しており、同国最古のパン職人組合は古都クラクフで1260年に設立という、堂々たる歴史と伝統がある。

イーストを使った菓子パン「ドロツジュフカ」も人気だが、一番人気は「ヤゴジャンカ」と呼ばれるブルーベリーが入ったパンだろう。最近は季節の果物を入れたものも人気だが、ベーシックなのは、クリームチーズやジャム、ケシの実がトッピングされている。独特な舌触りのこの名産品、ケシ入りパンは、ぜひ試してみたい。

(ソルネク流由樹)

## Poland

1 苦みが特徴のライ麦パンは健康志向の人に人気 2 イースターにいただくスープ入りのパン 3 ヤゴジャンカは、どの店のどのスタイルも人気商品 4 神聖なものとして、結婚式でも重要なシンボルとなるパン 5 クリーム入り「ドロツジュフカ・ス・セレム」とジャム入り「ドロツジュフカ・ス・ジェムム」は定番の菓子パン 写真：©ソルネク流由樹



## 安心して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

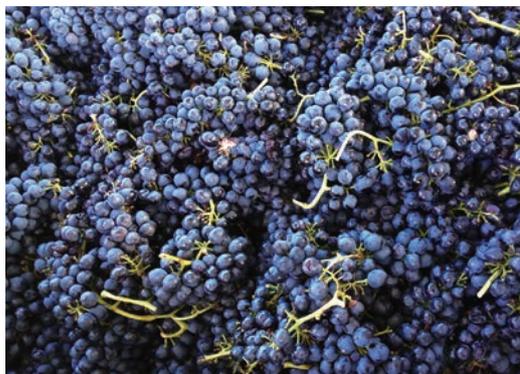


今月の1本



# Yarra Yering Dry Red Wine No. 2

ヤラ・イエリング・ドライ・レッド No. 2 (赤)



オーストラリアに初めてブドウ樹が持ち込まれたのは1788年、英国海軍によってといわれています。今では東西両端3000キロメートル超にわたり、ワイン産地が点在しています。一般的に暑く乾燥しているイメージの国ですが、南東部に位置するヴィクトリア州は、主に海洋性の冷涼気候(クール・クライメット)。メルボルンの東に広がるヤラ・ヴァレーが州の代表産地です。南西にあるポート・フィリップ湾と500メートルに届く標高の高さが涼しさをもたらします。

連なる丘陵と谷底で起伏に富んだ地形の、さまざまなテロワールの斜面に畑が存在。主なブドウ品種は、白ワイン用のシャルドネ、赤ワイン用のピノ・ノワール、シラズ、カベルネ・ソーヴィニヨン。中でもシラズ(原産地のフランスではシラー)は、国内で一番の栽培量。

今回ご紹介するワイナリーは、植物学者のベイリー・カローダス博士が1969年に創設。冷涼な栽培地を探し求め、ヤラ・ヴァレーのヤラ川の南、ワラメイト・ヒルズ麓の北向き斜面(粘土質土壌に砂利)を12ヘクタール購入(現在28ヘクタール)し、ブドウ栽培と醸造を独自の哲学と理論で切り拓いて、名声を不動のものとなりました。2008年に博士が亡くなった後、顧客で友人でもあった新オーナーの下、サラ・クロウ女史が2013年、醸造責任者に就任。博士のワインスタイルを継承しつつ、日々新たな挑戦の中、ピュアで温もりを溢れた、時代に流されない特別なワインを造っています。

色合いは趣のある濃いガーネット。こっくりしたベリー系果実やカシスリキュールに、芳しいスミレの花束。樟脳を入れて大切に蓋をしていた衣装箱を開けた時のような、どこかレトロな香りにも誘われます。鬱蒼とした森の中や少し苔むした土の香りに、白コショウのスパイス。口に含むとサワーチェリーの甘酸っぱい酸味と、ビターチョコレートのはろ苦いタンニンが感じられ、抑制の利いたストラクチャーを、柔らかく滑らかなテクスチャーが優しく包み込んでいきます。今夜はこの中にくるまったら、懐かしいあの頃に、タイムトリップしてみたい。想い出をたどるようにずっと続いていくその余韻に、また何度でも、こうして戻ってこられることを願ってやみません。

大変出来の良い2016年もの(58€)は、若々しい今もとても心惹かれますが、これから15~20年は、熟成していく味わいを楽しめるでしょう。(鈴木 かつみ)



**【生産地】**  
オーストラリア・ヴィクトリア州・ヤラ・ヴァレー

**【ブドウの品種】**  
シラズ 95%、ヴィオニエ \*2%、マタロ 2%、マルサンヌ \*1% (2016年ヴィンテージ)  
\* 白ブドウ

**【ワインひとくちメモ】**  
かつてオーストラリアのシラズは、温暖な産地で造られた、よく熟し果実の甘みのある濃厚でパワフルなスタイルが人気を博していましたが、近年は世界的なトレンドや地球温暖化などの影響で、ヤラ・ヴァレーのような冷涼な産地で造られる、フレッシュな果実味と、繊細でエレガントなスタイルに注目が集まってきています。

## 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

体験授業実施!

<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

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。  
\*授業の日時、コース詳細やお申し込み方法などはホームページにてご確認ください。

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com





## 血液循環と健康

毎日休むことなく心臓は働き続け、拍動により血液が押し出されます。健康であれば常に自動的に継続される驚異的な機能ですが、日頃のメンテナンスでより良い状態を保つようにするのが理想的です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

### 血液の役割

血液は、赤血球、白血球、血小板からなる有形成分と、血漿と呼ばれる液体成分で構成されています。有形成分のうち、赤血球は酸素や二酸化炭素を運び、白血球は複数の異なるタイプの細胞で構成され、防護システムとして外敵から身を守る機能を持っています。また、血小板は、血管が破れて出血すると血液を凝固して止血を促します。液体成分の血漿は約90%が水分で、その他には少量のブドウ糖、無機質、ホルモンなどが含まれ、栄養素を全身に運んで老廃物を回収します。

常に体内を循環し、休息時には1分間に約5リットル、歩行時には約7リットルの血液が心臓から送り出されます。ちなみに、全身を巡る血管の全長は合計約10万キロなのだそう。

### 血行と健康

血液には生命維持に欠かせない各種の役割があるため、血行の良い状態を保つことは健康の必須要素の一つに数えられます。血液は、さらさらの状態で滞りなく流れることが理想的で、その逆にどろどろとしている場合には詰まり気味になります。血行には血圧も関係します。例えば、高血圧だと血管に過剰の圧力がかかり負担となります。逆に、低血圧だと圧力不足で滞り気味となります。圧力過剰のパワー・シャワーと水圧の足りないシャワーを思い浮かべるとわか

りやすいでしょう。関連して、血管の健康状態も関係します。さらには自律神経の機能も、心拍、血圧、血液／血行などの促進や制御に関わるため、循環機能の良し悪しを左右する要素に含まれます。

### 血行促進のチェック事項

まずは、正常な心臓の機能が第一条件となるので、不整脈や心不全などを患う人は、例えばその原因が心理的なストレスや体内に蓄積された重金属の場合もあるので、原因に合わせた対処法がお勧めです。呼吸によって肺に入った酸素が血液に取り込まれ、不要となった二酸化炭素が体外へ排出されるため、喘息など呼吸器系の問題がある場合には、呼吸自体を改善することが直接的な助けとなります。もちろん、筋肉の収縮がポンプのような役割を果たすので、定期的な運動も大いに有効です。十分な水分補給と健康的な食事、血液をさらさらに保つことも重要なポイントです。

これらの理由から、血行促進には血液循環だけに焦点を当てた対策を練るよりも、全体のバランスをチェックして必要な部分の改善に専念する方が効果的なので、時折全体を見渡すこともお忘れなく。



# 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

**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

**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

**＜入試情報＞ 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  
**2023年度4月入学「在外日本人学校在籍者枠 単願推薦入試」及び「海外在住現地校在籍者枠 特別入試」**  
**【出願期間】** 2022年11月4日(金)～2022年11月24日(木)必着  
**【募集人数】** 第一学年若干名 試験科目：書類審査および面接  
\* 詳細は本校ホームページをご覧ください。

**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**

- 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。



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。

丁寧に、真心込めて。

お客様第一の日本通運です。

### 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