

ハートライナー倶楽部

Heartliner Club

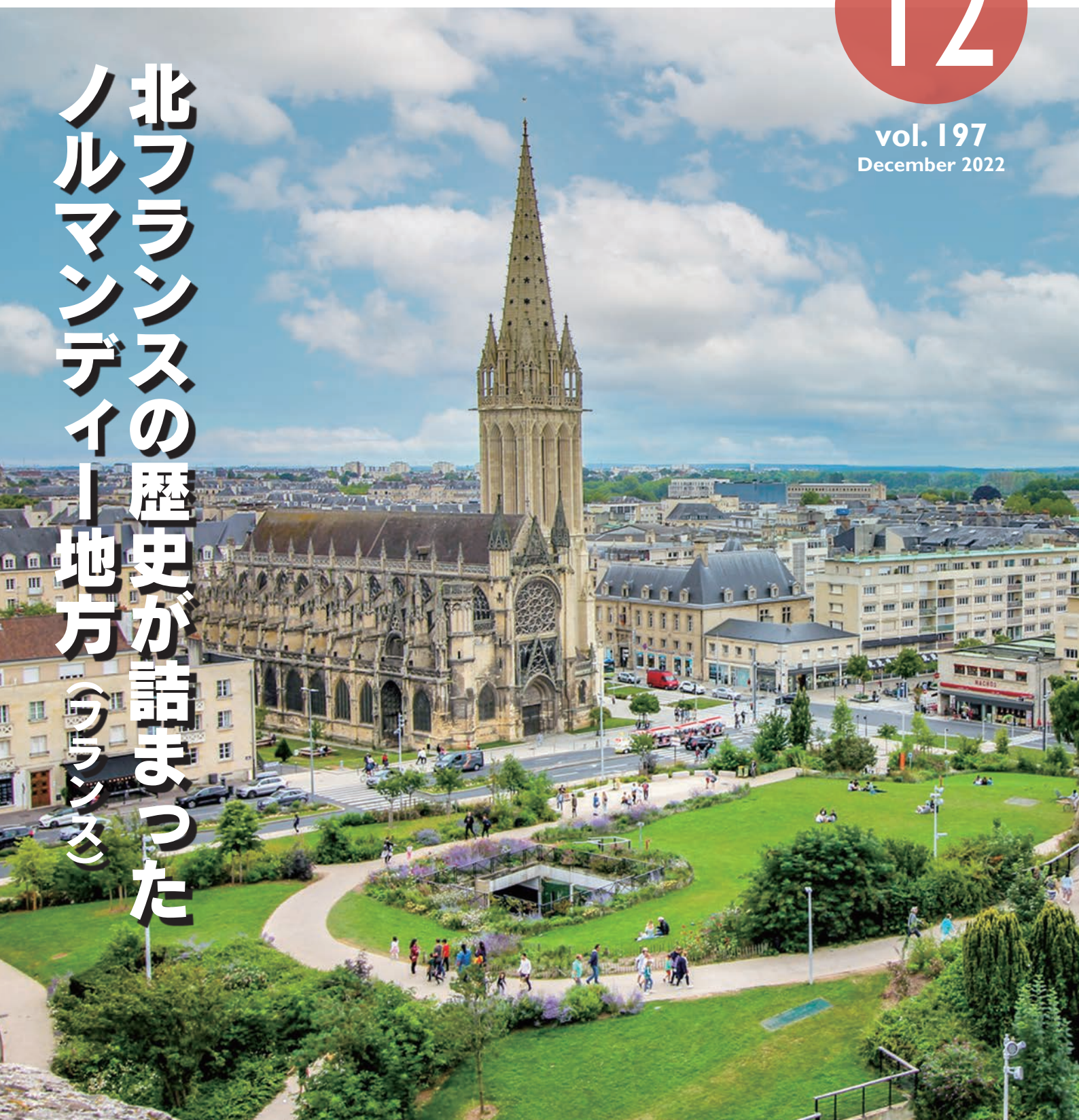
皆様のヨーロッパ生活を応援する NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

12

vol. 197
December 2022

北フランスの歴史が詰まった
ノルマンディ地方のフランス



話題のドラマも紅白も ニュースもバラエティーも



JSTV は日本のテレビを放送中!

ドラマや子供番組、ドキュメンタリーや日本のニュースも毎日放送! 大晦日には紅白も!

視聴方法は?

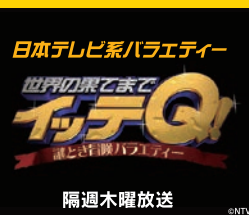
インターネット受信でお手軽視聴!

スマホやPCのブラウザで視聴OK! Amazon Fire TV Stickを使えば**テレビ**でも!

契約期間は?

視聴期間もいろいろ! 即日視聴!
7日間 / 15日間 / 1ヶ月間

他にも!



お申込みは今すぐ▶ www.jstv.co.uk

JSTV

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

©番組内容や放送日等は変更されることがあります

04 Travel

北フランスの歴史が詰まった
ノルマンディー地方〈フランス〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● タイデスハイム「ダイデスハイマー・アドベント」

オランダ ● アムステルダム『マウスマンション：サムとユリア』

イタリア ● ミラノ「エノテカワイン」

ベルギー ● 全土「守護聖人サンニコラ」

チェコ ● 全土「ヘンプから作られる製品」

13 Wine

今月の1本

ドリヴェイラ・ポアル・マテイラ（白・中甘口）

14 Healthy Life

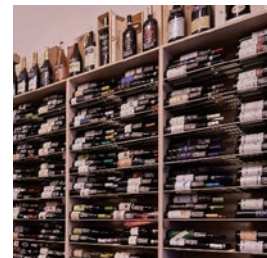
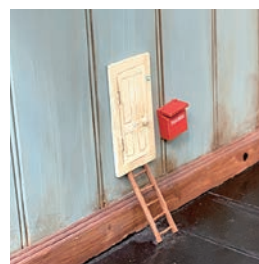
なるほど！ヘルシーライフ

胆嚢の健康

15 What is this?

これって何ですか？

ラングステイヌ／ヨーロッパアカザエビ



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。



Région Normandie

 France

北フランスの歴史が詰まった ノルマンディー地方

フランス北西部に位置するノルマンディー地方は、イギリス海峡に広がる変化に富んだ海岸線と、独特な美しい景観で知られる。「ノルマン・コンクエスト」でイギリスを征服したウィリアム1世にゆかりが深く、第二次世界大戦末期に「ノルマンディー上陸作戦」の舞台となったカーンや、世界最古の長寿の秘酒を生んだフェカン、海岸線に続く白亜の断崖絶壁沿いを歩く人気のハイキングコースを紹介したい。



1 バイユー美術館。日本語の音声ガイドも用意されている 2 平和を祈って建てられた、カーン平和記念館 3 現在は市庁舎として使われている男子修道院 写真: 1 © Eric Benard - Normandy Tourism、2 © Coraline et_Léo - Normandy Tourism、3 © Thomas Le Floch H - Normandy Tourism



イギリスを征服した王の居城

フランス北部、ノルマンディー地方にある都市カーンは、パリから車で約2時間、高速鉄道だと約1時間半でアクセスできる。海を挟んで北側にあるイギリスにも、フェリーで片道約4時間と交通の便が良い。フランス屈指の城下町として知られるこの都市では、まず西ヨーロッパ最大級の中世城砦を誇る「カーン城」を訪れたい。世界史が好きな人なら、天地がひっくり返るような出来事として認識されているであろう1066年の「ノルマン征服」。11世紀当時、ノルマンディー地方を領有していたノルマンディー公国の君主ウィリアム1世が、海を越えてイングランド王国と戦い勝利を収め、ノルマン王朝を開くに至った戦争だ。

イギリスを征服したウィリアム1世（イングランド征服後に「ウィリアム征服王」）は、この場所から海を越えてブリテン島南部に上陸し、5年をかけてイングランドを制圧した。その後、イングランド国王として戴冠し、今も続くイギリス王室の開祖となった。また、イングランドの公用語をフランス語と定めた3世紀の間に、英語にも大きな影響を与えた。

カーン城は、ウィリアム1世がイングランドを支配する前の1060年頃に築いた居城。街の中央に位置し、要塞の役割も果たす強固な城として西ヨーロッパでも最大級の中世城砦だったが、残念なことに第二次世界大戦中の1944年に爆撃で破壊されてしまった。現在は城壁と門を残すのみだが、城壁には弓矢を射るための壁穴や、敵に向けて熱湯を流した穴が残っており、この城が要塞として機能していた歴史の片鱗を垣間見ることができる。

現在カーン城の広大な敷地には、15世紀から20世紀のヨーロッパ絵画のコレクションを展示する「カーン美術館」と、先史時代から現代までのノルマンディー地方の歴史をたどる「ノルマンディー博物館」がある。歴史好きにはたまらないスポットだ。

征服王が結婚を改めし建設した修道院

カーン城を囲む旧市街の両端に、「女子修道院」と「男子修道院」と呼ばれる2つの修道院が立っている。ウィリアム1世は遠縁に当たるマティルダ・オブ・フランダースと婚姻を結ぶに当たり、親族間の結婚を禁じていたローマ法王によって破門されてしまった。1060年頃、王妃マティルダが女子修道院を創設したの続き、血縁関係にある者同士の結婚を詫言法王の怒りを解くために、1063年、ウィリアム1世が男子修道院を建設した。男子修道院の隣に立つ「サンティエンス教会」の構造は、のちにイングランドにおけるゴシック様式の大聖堂のモデルとなった。



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.



5



史上最大の作戦「D・デー」の舞台

現在は美しい建築物が立ち並ぶカーンだが、第二次世界大戦末期のノルマンディー上陸作戦「D・デー」では激戦地であった。第二次世界大戦時、ナチスの占領下となっていたフランスを救う史上最大の作戦のため、1944年6月6日、英連邦軍を主力とする連合国軍は北フランスのノルマンディー海岸に上陸した。ドイツ軍の猛烈な反撃は約2カ月続き、カーンが解放された7月末には街の4分の3が破壊されていた。

この作戦の舞台となった同地域では、「アロマンシュの上陸博物館」や、オマハ・ビーチ、ジュノー・ビーチなど「D・デー」の舞台となった海岸を訪ねて平和への思いを新たにしたい。ナチスドイツ軍が設置した地下司令部を改築した「カーン平和記念館」では、上陸作戦に関する展示はもちろん、20世紀に起きた人類史上最大の戦争と平和の歴史を、「和解」の精神の下、大切に展示してある。平和を祈って建てられた同館では、2018年に「ヒロシマ・ナガサキ原爆展」も開催された。

歴史的大作のタペストリー

カーンを満喫した後は、ここから車または電車で約30分のところにあるバイユーまで足を伸ばしたい。「バイユー美術館」には、ウィリアム1世がイングランドを征服した闘いを描いた刺しゅう作品「バイユーのタペストリー」が展示されている。このタペストリーは、ノルマンディー公だったウィリアム1世が1066年のヘイスティングズの戦いに勝利し、イギリス王室の開祖となるまでの一連の流れを、バイユー・ステッチという技法を用いて綴った刺しゅう画。全58場面により構成されており、タペストリーの長さは約70メートル、重さはなんと350キログラム！まさに歴史的大作だ。

ウィリアム征服王の弟であるバイユー司教の命令で11世紀の中頃に制作されたこのタペストリーは、文字の読めない民衆にも、この重要な戦いについて伝える役割を果たしたといわれている。現在でも、当時の様子を知るための重要な史料として貴重な存在だ。

1803年には、ナポレオンが「イギリス侵攻の参考にするために」と、一度パリに持ち帰ったというエピソードもある。

ちなみにバイユーは、ノルマンディー上陸作戦で連合国軍に最初に解放された都市でもある。そのおかげでこの地域では珍しく、第二次世界大戦による大きな被害を免れた。中世の美しい建築物や文化遺産が残る旧市街を歩いていると、平和のありがたさを噛みしめずにはいられない。

海辺のリゾート「フェカン」

小さな港街フェカンは、かつてタラ漁やニシン漁で栄えたが、今ではパリから最も近いビー



6

チのある街として知られている。パリから日帰りできる海辺リゾートとして人気が高いノルマンディー地方の海辺都市の中では比較的空いているので、時間を忘れてゆっくり過ごしたい人には穴場のスポットだ。街の中心に広がるマルシェで色とりどりの野菜やチーズを買い込んだり、漁師直売スタンドで魚介類を物色する楽しみはもちろんだが、フェカンでのお薦めは何といってもビーチから徒歩5分のところにある宮殿のような建物「バレー・ベネディクトニス（ベネディクトイン・蔡溜所・博物館）。何を隠そう、フランスを代表する世界最古の薬草系リキュール「ベネディクトイン」が生まれたのがこの小さい街、フェカンなのだ。

修道院で生まれた長寿の秘酒

世界中で親しまれているベネディクトインは、1510年、フェカンのベネディクト修道院で生まれた。当時、長寿や健康のために多様な薬草を調合してさまざまなリキュールを考案していた修道院のベルナルド・バンセリ僧侶が、長寿の秘酒レシピを考案する中で製法を完成させた。その後、1789年のフ



4 イングランド征服の様子を全長約 70 メートルにわたる刺しゅうで表現したタペストリー 5 銅製の蒸留器が使われているベネディクトイン蒸溜所 6 発酵バターやシードルを使ったノルマンディー風の味付け 7 トゥルーヴィル・シュル・メールの魚市場 8 デイエップ城前からの絶景 (ル・GR21) 9 白い崖とのどかな風景が広がる海岸沿い (ル・GR21) 写真: 4 © Ville de Bayeux - Normandy Tourism、5 © Clara Ferrand - Normandy Tourism、6 © David Parry - Normandy Tourism、7 © Danielle Dumas - Normandy Tourism、8 © Thomas Le Floch H - Normandy Tourism、9 © Valentin Pacaut - Normandy Tourism



ランス革命で修道院は閉鎖され、僧侶たちも追い出されてしまったため、ベネディクティンの製造は途絶え、パンセリ僧侶が考案した製法も失われたと思われた。しかし19世紀半ば、同地のワイン商アレクサンドル・ル・グラン氏が秘かに受け継がれていた製法を発見し、再興にこぎつけた歴史がある。

原材料や製造方法が展示されているパレ・ベネディクティスには、リキュールの蒸留工程やその歴史を学ぶことができる博物館だけでなく、中世からの美術コレクションを展示した美術館などもあり、見どころが盛りだくさん。ポスターやコースターといった広告宣伝物の歴史が展示されているコーナーでは、ベネディクティンを発売した当初、「薬酒からの脱却を図りたい」と、有名なアーティストにデザインを依頼した創始者ル・グラン氏のイメージ戦略も見て取れる。修道院の中にある教会やステンドグラスも見逃せない。

白い断崖沿いハイキング

フランスには「自然遊歩道 (GR)」がいくつかあるが、自然とかわいらしい村を見ながら歩けるノルマンディー地方のハイキングコースは人気が高い。トレポールからル・アールまで続く「ル・GR21」と呼ばれる長距離コースは、2020年のフランス人が薦める自然遊歩道に選ばれた。中でもフェカンブーエトルタ間 (約17キロメートル) は、ノルマンディー地方の雄大な自然を肌で感じることができる一押しコースだ。

青い海と白い断崖が重なる絶景や、緑溢れる田園地帯。そんな自然の中を歩きながら風景の一部になる感覚は、ちょっとした人生の喜びだ。

(ポッティング大田 朋子)

● ノルマンディー観光局
www.normandie-tourisme.fr



INFORMATION

ダイデスハイマー・アドベント
Deidesheimer Advent

www.weihnachtsmarkt-deutschland.de/
weihnachtsmarkt-deidesheim.html

日時：伝統的にアドベントの第1～4週末の金（17:00～21:00）、
土（14:00～21:00）、日（11:00～21:00）に開催
2022年11月25日～27日、
12月2日～4日・9日～11日・16日～18日
※日時は変更になる場合もあるので、ウェブサイトで要確認

[ドイツ・ダイデスハイム]

ドイツが最も光輝くクリスマス・マーケットの季節 ダイデスハイマー・アドベント

3年ぶりに開催される、ドイツワイン街道沿いの街ダイデスハイムのクリスマス・マーケット「ダイデスハイマー・アドベント」。駅の真向かいから始まりメイン会場のマルクト広場までバラエティ豊かな店が軒を連ねており、歴史的な旧市街全体が会場となっている。

駅前から広がるきらびやかなイルミネーションへと向かう道には、ホットワインや焼ソーセージのたまらない匂いが漂い、行き交う人たちもどこかウキウキしている。クリスマスミュージックの演奏を聴きながら、センスの良い伝統工芸品やアート作品、クリスマスグッズなど、この時期ならではのアイテムを見て回るだけでも十分に楽しむことができる。

ハイライトは、マルクト広場とダイデスハイム城跡の古い穀物倉を利用した会場。冷え切った身体が温まる食事や飲み物を味わえる他、芸術家のアトリエで最新作を鑑賞することもできる。ちなみに赤のホットワインは、ダイデスハイム産のワインのみを使ったこだわりの逸品だ。

毎年好評なのは、子ども向けの劇やペーカリーのワークセットで多数開催されるコンサート。独大手新聞社がドイツ、オーストリア、スイスで最も美しいクリスマスマーケット5選に選定した同マーケットに、ぜひ足を運んでみたい。

（シュピッツナーゲル典子）

Germany

1 ダイデスハイム城跡の入口 2 身動きが取れない程混雑するマルクト広場 3 いくつあっても欲しくなるクリスマスオーナメント 4 ダイデスハイム産のワインで作られたホットワインをぜひどうぞ 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
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
- 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
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- プラハ(+36) (0)29-553-807

The Netherlands



1 部屋にミニチュアの人形用ドアを設置するためのキットも 2 ねずみたちが繰り広げるほのぼののストーリー 3 さまざまな言語に翻訳されたサムとユリアの絵本 4 段ボールなどで作られたマウスマンション 写真：© Ibuki&Pen



INFORMATION

ヘット・マウゼンハウス・ミニミュージアム
Het Muizenhuis Mini Museum
 Eerste Tuindwarstraat 1-hs, 1015 RT Amsterdam
 +31 20 2157361
 www.hetmuizenhuis.nl
 時間：10:00 - 17:00
 休：4月27日（オランダ国王誕生日）
 料金：無料。予約不要

[オランダ ● アムステルダム]

心温まるプレゼントにぴったりの絵本 『マウスマンション サムとユリア』

オランダの絵本キャラクターといえばミッフィーが有名だが、2011年に登場したねずみのサムとユリアも大人気を誇っている。絵本『マウスマンション サムとユリア』は、政治家という異色の経歴を持つ作者カリナ・スカープマンが手作りした100室を超える人形の家で、小さなねずみのぬいぐるみたちが繰り広げる、ほのぼのとした日常を写真と共に描いた作品である。その人気は世界中の子どもたちにも広がっており、日本語を含む16カ国語に翻訳されている。現在までに発表された8作のうち1作は、2013年にオランダ国王が即位した際に3人の王女たちに献上された。

物語は、シングルマザーの下で愛情をたっぷり受けて育った作者自身の幼少時代がベースになっているという。物語の舞台であるマウスマンションは、段ボールなどの廃材を使って丁寧に手作りされており、アムステルダムにあるミニミュージアム兼ショップでは、実物やその製作工程を見ることができ、ショップでは、絵本だけでなく、ミニチュアの家的工作キットやぬいぐるみ、小物セットなど、さまざまなグッズが販売されている。どれも子ども心をくすぐるかわいさに溢れているので、時間を忘れて見入ってしまうかもしれない。オランダならではのプレゼントとしても大いに喜ばれることだろう。（東風 伊吹）



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。

お問い合わせ

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



Italy

1 オーナーの2人が納得したワインだけを厳選。カウンターでは試飲もできる 2・3 イタリアではおなじみの食材の瓶詰なども販売。お土産にもピッタリ 4 オーナーの吉田希世美氏とセバスティアノ・バルディヌ氏 写真：© エノテカワイン



INFORMATION

エノテカワイン

EnotecaWine

Via Giuseppe Brentano 20121 Milano

+39 02 36514771

www.enotecawine.it

時間：月 15:00 - 20:30、火～土 10:00 - 20:30

休：日

[イタリア ● ミラノ]

日本人ソムリエが経営するコージーなワインショップ エノテカワイン

ワインの本場、イタリアに来たら、やはりとおきの1本をお土産にしたいもの。そんなときにお薦めなのが、スフォルツェスコ城からほど近い街の中心地にあるワインショップ「エノテカワイン」だ。

ここは、プロソムリエの吉田希世美氏が、イタリアソムリエ協会と同僚だったセバスティアノ・バルディヌ氏と共同で経営している店。イタリアのものを始め世界中から厳選した700種以上のワインリストをそろえ、セレクトセンスの良さと良心的な価格設定は、ミラノのワイン通の間でも高く評価されている。また、アットホームな雰囲気のおちんまりとした店内では、グラスで試飲することも可能だ。週末などにはイベントも行われ、ワインに詳しい人もそうでない人も楽しく集えるスポットとなっている。

そして、我々日本人にとってうれしいのは、吉田氏本人から、日本語でワインの説明を受けられるということ。日本で雑誌編集者として働いていた彼女は、イタリア好きが高じて20余年前に渡伊。イタリアソムリエ協会に資格を取り、ワインショップやレストランなどで経験を積んだのち、2014年にこの店をオープンした。プロになってからもワインに対する情熱を持ち、探求を続けた結果得た豊富な知識を基に、あなたにぴったりのワインを選んでくれるだろう。

(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

[ベルギー ● 全土]

子どもたちに慕われる 守護聖人サンニコラ

INFORMATION

ブリュッセル市ウェブサイト
City of Brussels

www.brussels.be/return-saint-nicholas-statue-grand-place

サンニコラ像が至近距離で見られるウェブサイト
Médias de Bruxelles

<https://bx1.be/communes/bruxelles-ville/statue-de-saint-nicolas-retour-mardi-grand-place>

ベルギーの子どもの最大の楽しみは12月。6日の朝は、ロバに乗った「守護聖人サンニコラ」がプレゼントとスベキュロースを置いていき、25日にはサンタクロースも来るからだ。「良い子にしていなさいとサンニコラが来ない」というセリフが効果てきめんなのうなずけるだろう。学校でも絵を描いたり、歌を練習したりと、サンニコラを迎える準備でムードを盛り上げる。

ちなみに、スベキュロースとはラテン語でスパイスの意味。シナモン、ショウガ、ナツメグなどが入ったビスケットで、国民的なお茶のお供として親しまれている。11月になるとサンニコラをかたどったスベキュロースが出回り、スーパーでも買える物のおまけとして付いてくる。

サンニコラは実在した司教だ。当時ギリシャの支配下にあったパトラス（現トルコ南部）生まれで、子どもや弱者、貧しい人々に生涯を捧げ、ローマ皇帝の迫害により12月6日に殉死した。ベルギーやオランダ、ドイツなどで礼賛されており、アメリカに移住したオランダ人の風習が、イエスの生誕を祝うクリスマスと結びつけられ、オランダ語の「シントクラス」が「サンタクロース」となった。グランプラスを囲むギルドハウスのうち、市庁舎に向かって右側に立つ建物の一つ「狐」の屋根には、足元に3人の子どもがいるサンニコラの銅像があるので、お見逃しなく。（宮崎 真紀）

Belgium

1「狐」の上に立つサンニコラ像（写真左側） 2 大人も子どもも大好きなスベキュロース 3 サンニコラをかたどったスベキュロース
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
 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)

[チェコ ● 全土]

優れた効能と栄養価、環境にも優しい ヘンプから作られる製品

INFORMATION

ボヘンピアのeサイト

Bohempia

bohempia.com

料金：スニーカー CZK2150 など

近年日本でも注目されているヘンプ製品。マリファナ、大麻、コノピーなどの呼び名があり、一般には違法ドラッグの原料として知られる植物だ。チェコでもその栽培と使用は法律で厳しく規制されている。しかし陶酔作用をもたらすTHCの含有量が極微量の産業用ヘンプを用いたものは、その効能が証明されており、日常的な使用が認められている。

まずはスキン&ヘアケア商品。肌荒れ、傷や火傷、アトピー性皮膚炎に効くスキנקリームや、髪質改善、フケ防止に効果があるシャンプー、赤ちゃん用の石けんまで幅広い。

次に食品。種はそのままサラダにかけたり、粉末にしてスムージーに入れるなどして食される。クコの実やアサイーなどと並ぶスーパーフードの一つで、良質なタンパク質やビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいる。コールドプレス製法で作られたエクストラバージンヘンプオイルもお薦めだ。

衣料品では、ヘンプの茎の繊維で作られたスニーカーのブランド「ボヘンピア」が、チェコ発のファッションブランドとして若者を中心に人気を博している。他の素材で作られた靴よりも通気性や消臭性が高いそう。靴の他にもTシャツや靴下、布巾など、ヘンプ繊維にこだわっている。今年のクリスマスプレゼントにいかが？（金子季乃）

Czech



1 赤ちゃん用のスキנקリーム 2 種はナッツやゴマに近い味 3 チェコ発ブランド「ボヘンピア」のスニーカー。日本へも発送可 4 オイルひと匙でサラダの栄養価アップ 写真：1 © Cannaderm、2 © Chanelka005、3 © Bohempia、4 © PROTEBE



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 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



D'Oliveiras Boal Madeira

ドリヴェイラ・ボアル・マデイラ (白・中甘口)



Nadya Filatova

ポルトガル領マデイラ島は、アフリカ大陸モロッコから西へ約 650 キロの大西洋上に浮かぶ島で、1 年を通じ温暖な気候 (年間平均気温 22 度前後) ですが、標高の高い場所では雪が降ることもあり、多彩な表情を持っています。ここで造られるマデイラワインは、同国のポート、スペインのシェリーと共に世界 3 大酒精強化ワイン (製造過程でアルコールを添加し度数を高めたもの) の一つ。

その最大の特徴は、ワインを加熱して意図的に酸化させ熟成させること。大航海時代に赤道を通る暑く長い船旅中、品質の劣化を防ぐため酒精強化されたワインに、加熱による酸化が起こり、香ばしい風味と凝縮感が生まれたのをきっかけとして、18 世紀には島内で加熱・酸化熟成を用いた製造が始まりました。その方法は 2 つあり、「エストウファ」は加熱装置つきステンレスタンク内

で最低 3 カ月加熱するやり方 (50 度前後)。「カンテイロ」は屋根裏部屋などで大樽を使い、太陽光でゆっくり温めるやり方。熟成期間は 6 カ月～数年 (中には 100 年になるもの) で、よりきれいな酸を作り出します。

今回ご紹介するドリヴェイラ社は、1850 年にジョアン・ベレイラ・ドリヴェイラ氏が設立し、現在は 5 代目が運営する老舗。創業年を含めた古いヴィンテージのワイン (カンテイロ方式) を多く所有。伝統を守りながら常に最高の品質も追求め、出来上がるのは偉大なマデイラワインが備える力強いアロマや豊富な酸を持ち合わせた、高貴で愛情に満ち溢れたワイン。

色合いは深みのある美しいマホガニー。エッジは琥珀色にゆらゆらと揺れています。大きなアンティークの置時計の香りに、糖蜜、アンズやイチジクのドライフルーツ、シナモンやクロブの甘いスパイスが重なっていきます。口に含むと、刻まれてきた全ての時を凝縮したエッセンスのような、圧倒的な存在感を放ちます。鮮烈な酸味は遠い思い出を呼び起こす導火線となり、そのまま一気に漆黒の夜空を昇り、美しい大輪の花を咲かせます。そして未来に向かって舞っていくたくさんの花びらを優しく包み込みながら、地響きのような力強いパワーが追いかけていく。まるで永遠のように続いていくその果てしない余韻に、これからの時もまた、しっかりと刻まれていくことを切に願います。

古いマデイラワインの味わいをよく表している 1908 年ものは、これからもずっと生き続け、さらなる深みを増していくことでしょう。

(鈴木 かつみ)



【生産地】

ポルトガル・マデイラ島

【ブドウの品種】

ボアル 100% (1908 年ヴィンテージ、2015 年瓶詰)

【ワインひとくちメモ】

マデイラワイン造りによく使われるブドウの 4 品種は (すべて白)、セルシアル (辛口)、ヴェルデーリョ (中辛口)、ボアル (中甘口)、マルヴァジア (甘口)。辛口は食前酒、甘口は食後酒にお勧めです。

酸化熟成でできているため、抜栓後も、何日でも何年でも大きな味わいの変化はなく、一度に飲み切る必要はありません。

欧州生対象オンライン冬期講習会実施!

ご自宅から双方向型クラス授業、
個別指導の受講が可能

対象学年: 小2～高校生

実施期間: 12月22日(木)～12月29日(木)

※12月25日～26日(小6受験コース・中3受験コース休講日)

※12月24日～26日(上記以外のコースの休講日)

＜コース詳細および申込方法は、ホームページよりご確認ください＞

＜開講コース＞

小2～小6 標準コース(国語・算数)

小4～小6 日本語作文基礎

小4～小6 受験コース(国語・算数・英語)

中1～中3 受験コース(国語・数学・英語)

高校部単科コース(TOEFLリーディング、ライティング)

現地校サポート(英語個別指導)

数学個別指導

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.42

のう 胆嚢の健康

胆嚢には大切な役割があることをご存知でしょうか。
炎症を起こして急遽摘出するケースが年々増加していますが、
日頃のちょっとしたケアで良好な状態を保つことは可能です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

胆嚢の機能

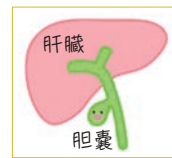
胆嚢は、肝臓から送られてくる胆汁を貯蔵する小さな袋状の臓器。
胆汁は、肝臓で毒素やホルモンなどの代謝が行われる際にできる脂溶性の代謝物で、脂肪分の吸収を助けます。食事の際には、コレシストキニンと呼ばれるホルモンが分泌され、それが胆嚢を収縮させることで胆汁が消化管内に押し出されます。食物に含まれる脂肪分は、胆汁と混ざることによって栄養素として吸収できる状態になりますが、この機能が不十分だと、水より軽い脂肪分は分解されないまま排出されるため、排便の際にはトイレの水面に便が浮いた状態となります。

よくある問題点

胆汁の分泌を促すコレシストキニンは、胃に十分な胃酸があることで分泌が刺激されます。そのため、緊張した状態での食事や早食いなどで胃酸が不足気味になると、コレシストキニンの分泌も滞り気味になってしまいます。また、グルテン含有食品など、炎症を起こしやすい食品の摂取により分泌が妨げられることもあります。例えば、胆嚢炎を患った人が、栄養療法士にグルテン不耐性テストを勧められて、胆嚢の切除を回避したケースもあります。この場合、テスト結果は陽性で、グルテン不耐性による免疫反応が消化機能を妨げて炎症を起こしていたため、食事療法を中心に体内環境を整えることで問題は解決されました。ただ、このように原因に対処する

ことは稀で、実際には即摘出に至るケースが圧倒的に多いのですが、当然切除後は一生胆嚢がない状態となります。

胆嚢がなくなると、消化と同時に集中的に胆汁が押し出されることがなくなるため、常に少量が消化管に流れ込むようになります。胆汁が足りないと、ビタミンA、D、E、Kなど脂溶性の栄養素が吸収されにくくなったり、人によっては消化不良や便秘気味になるなど、どちらかといえば見過ごされやすい程度の不調が慢性化することもあります。



治療より予防を

胆嚢を健康に保つために最も大切なのは、まずリラックスできる環境で食事を楽しむ、よく噛んでゆっくり食えること。そして、食事の際には水やジュースなどの水分摂取を最小限にして、胃酸が薄まらないようにすることも大切です。また、自己免疫疾患により消化機能の一部または全体を阻害する抗体ができている場合には、抗体反応を抑える処置が先決となります。

すでに胆嚢を切除している人は、食事の際に脂肪分の分解を助けるオックスバイルのサプリメントやレシチンなどで消化吸収をサポートし、食間には繊維質を摂取して、消化管内の余分な胆汁を取り除くようにすると良いでしょう。

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

立教大学推薦枠改定

2025年度入学より、
立教英国学院高等部と立教大学で定めた
推薦条件を満たした生徒は
人数の制限なく立教大学への推薦が
認められるようになります。

*詳細は本校ホームページをご覧ください。

＜入試情報＞
2023年度入学(8日程)(2023年1月22日実施): 中学部1年・高等部1年 各若干名、願書受付 2022年12月19日～2023年1月12日必着
2023年度4月編入(2023年1月22日実施): 願書受付 2022年12月19日～2023年1月5日必着
＜学校説明会情報＞立教英国学院単独学校説明会: 12月10日14:00～16:00 立教大学 太刀川記念館(予約制)

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 RH11 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!



Norway Lobster

【ラングスティーヌ／ヨーロッパアカザエビ】

淡い赤橙色で、長く大きなハサミがトレードマークのラングスティーヌは、日本のアカザエビに似た品種で、北海から大西洋の北東部、地中海までの水深約 45 ～ 250 メートルの海底に生息する。全長は平均約 18 ～ 20 センチ、最長は約 25 センチ程で細長く、タンパク質、リン、鉄分、亜鉛、セレンといった多くの栄養素を含む、低カロリーでヘルシーな高級食材だ。殻は硬く棘が多いが、身は透き通っていて柔らかく、プリプリしていて甘みがある。鮮度の良さが命の食材で、1 ミリ単位での正確な調理が求められるために、腕に自信のある高級レストランでアベタイザーとして登場することが多い。初秋に抱卵するラングスティーヌは、秋から冬にかけて旬を迎える。身がしまったことで凝縮された濃厚な旨味と、磯の香りを含む上品で繊細な甘みが、私たちの味覚を大いに刺激するはずだ。

調理法

とびきり新鮮なものは、生のままカルパッチョや刺身として食べると美味。

もしくはさっと蒸したり、クールブイヨンで塩茹でし、温かいうちに食べるのが良い。ハサミの部分にはほとんど身がないが、味噌の詰まった頭や殻は、煮出しておいてお吸い物や味噌汁に活用したり、バターや生クリームと一緒に煮詰めてソースに使用するとよい。トマトソースとの相性も抜群で、パスタやパエリア、ブイヤベースなどに入れると一気に華やかさが増すだろう。

(魚住 桜子)

各言語での名称

イタリア語	scampo
オランダ語	langoustine
スペイン語	cigala
チェコ語	langustinou
トルコ語	norveç istakozu
ドイツ語	kaisergranaten
ハンガリー語	norvég homár
フランス語	langoustine
ポーランド語	homarzec
ポルトガル語	lagostim



単身者向けプラン



1LDK (40～50㎡) 月額€119～+VAT

リビングルーム、ベッドルーム、ダイニングルーム、ホームオフィス向けアイテム全 17 品

ファミリー向けプラン



2LDK (100㎡～) 月額€179～+VAT

リビングルーム、ベッドルーム、ダイニングルーム、ホームオフィス、キッズルーム向けアイテム全 24 品

ヨーロッパ在住者向け

家具・家電
レンタル会社

ライトリビング
Lyght Living
furniture leasing

Tel : +49 (0) 6102 7969 001
(日本語デスク直通)

Email : japan@lyght-living.com

HP : lyght-living.com/ja

無料のお見積書を発行いただけます。

アイテムカタログは
弊社ホームページから
ご覧いただけます。▼PC



家具レンタル ライトリビング Q検索

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。
丁寧な、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