

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

6

vol.203
June 2023

大学都市ゲッツ
知られざる美食探訪
ドイツの



ロンドンで健康診断を 受けませんか？

ヨーロッパで最大手の医療機関
充実した設備
お問い合わせから結果説明まで日本語対応
土曜日午前中の健診も受付

ジャパングリーンメディカルセンターは、日本の倉敷成人病センターを母体に、シンガポール・上海・ロンドンと、世界で活躍される皆さまに、日本の規定に合った健診を安心して受けていただける医療機関です。日本に帰ることなく受けられる健康診断で早期発見、早期治療を。



健康診断のお申し込みは www.japangreen.co.uk から

お問い合わせはメールまたはお電話にてお気軽にどうぞ

＜健康診断コース＞

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じたコースをロンドンで受診できます。

●大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした4コース。

コンパクトコース	£280~
スタンダードコース	£480~
エグゼクティブコース	£750~
プレミアムコース	£950~

●オプション

婦人科健診、乳がん検診、脳ドック、内視鏡検査、MRI検査、ピロリ菌検査、超音波検査など。

●お子様コース

乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

●レディース検診

プライダルチェック



tel. +44(0)20 7330 1750 email. checkup@japangreen.co.uk

10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

＜電話受付時間＞ 月～金 9:00～17:00



対話があるから医療技術が生きる
ジャパングリーンメディカルセンター



04 Travel

大学都市ゲッティンゲンの
知られざる美食探訪 〈ドイツ〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ベルギー ● ブリュッセル「臨場感あふれるミニヨーロッパ」

スペイン ● ベテラ「良い香りに包まれるバジル祭り」

イタリア ● ミラノ「アーバンハイブ・ミラノ」

ポーランド ● ルブスコ「ロッジ風の国立自然森林センター」

トルコ ● イスタンブル「時間を忘れるラフミ・コチ博物館」

13 Wine

今月の1本

グレイスワイン、甲州菱山プライベートリザーブ (白)

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

インターミットtent・リビング

15 What is this?

これって何ですか？

チャツネ



NX 欧州 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

【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。



Göttingen

 Germany

大学都市ゲッティンゲンの 知られざる美食探訪

ニーダーザクセン州南部の街ゲッティンゲンは、産業都市として栄えた中世の名残をとどめる古い街並みと、活気ある若者の文化が共存する大学都市。グリム兄弟も教鞭を執った大学は多くのノーベル賞受賞者を輩出しており、街自体も研究の拠点として注目を集めている。街の景観を特徴づける歴史ある教会や旧市庁舎、美しい木組みの家々が見事な旧市街を散策しながら、今回はあまり知られていない食の魅力を探訪しよう。



1 産業都市として栄えた当時の雰囲気が残る、華麗な旧市庁舎内 2 ゲットェンゲンの街の中心、マルクト広場 3 ホテル、フライガイストのレストランでは、寿司をはじめとしたバラエティ豊かな料理を提供 4 ポリウム満点のメニューの一つ、日本風BBQソースがかかったXOショートリブ(400g) 写真: © norikospitznagel



大学都市ゲッティンゲン

ゲッティンゲンは14〜15世紀にハンザ同盟都市として全盛期を迎え、経済的基盤を築いた。北部のリューベックと中央のフランクフルトを結ぶ、交易において重要な拠点であり、産業都市として繁栄したため、立派な商館が建てられ、旧市街には当時の木組みの家が多く残されている。だが17世紀に勃発した三十年戦争に巻き込まれ、街の主要産業であった毛織物製造が衰退したことで、経済活動が麻痺してしまう。

その後、18世紀前半に神学・法学・医学の教育機関としてゲオルク・アウグスト大学ゲッティンゲンが新設されると、研究都市として復興を遂げる。大学名は設立者のハノーファー選帝侯ゲオルク・アウグストに由来する。グリム兄弟も教鞭を執った由緒ある同大学は、ハイデルベルク大学に次ぎ、ドイツで2番目に多くノーベル賞受賞者を輩出している。

第二次世界大戦時の空爆による被害は比較的軽度で済み、旧市街にはかつての繁栄を示す豪華な古い邸宅が連なる。ロマネスク様式やゴシック様式の教会、旧市庁舎や木組みの家々など、当時をしのばせる華麗な装飾の建造物が、訪れる客を魅了する。現在はメルヘン街道沿いの街として訪れる客も多い。

住民約11万7千人のうち約3分の1が大学生という、活気あふれる雰囲気を持つゲッティンゲンは、欧州環境機関(EAA)の調査によると、ドイツで最も空気がきれいな街でもある。

ホテル「フライガイスト」でおいしい体験

フランクフルト中央駅から特急ICEに乗り、約2時間半でゲッティンゲン駅に到着。まずはホテル「フライガイスト」内のレストラン

「イントウ」で食事をしながら一休み。駅近くのビジネスホテルであることから、客室も料理もあまり期待しない人もいるだろうが、その豪華さと質の高さに驚かされる。

同レストランのシェフが手がける日本と南米のフュージョン料理は、ファミリースタイルがコンセプト。近年の和食ブームから寿司レストランとして宣伝しているが、寿司のみならず、肉あり、グリーン野菜ありでバラエティ豊か。各人が好きなものを好きなだけ皿に取れるよう、どの料理も大皿で提供される。もちろんアラカルトで1人分のみ注文することも可能だ。この街で和食を堪能できることに感動し、寿司や前菜など次から次へと運ばれてくる美食に酔いしれることだろう。

老舗製塩所「ルイーゼンハル」の食用塩とクナイプバスソルト

見学可能な産業記念物の貴重なスポットとして有名な「ルイーゼンハル製塩所」は、ゲッティンゲンを代表する企業の一つ。欧州で唯一、昔ながらの釜を使った製塩方法を守り続けている。なんと地下約460メートルから約2億5000万年前の古代海水をくみ上げ、大きな釜で2日間煮沸させ生産するという。人類がまだ存在せず、海を汚染する要因もなかった古代海水から造られる深層海塩は、とても純粋で、鍋の沸騰温度や外気温、湿度、塩ゆで器の状態により微妙に異なる。こうして造られる同社の塩の特徴は、一般的な岩塩とは対照的に、マグネシウムやカルシウムなどすべてのミネラルと微量元素を含んでいる点。電解質バランスを整えるなど、身体の重要な機能をサポートする効果があるそうだ。粒の大きさは用途に合わせて変えており、しっとりとした味が人気の食用塩だけでなく、日本人にもなじみのあるクナイプバスソルトにも使われている。

◆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

NX
NIPPON EXPRESS
NXドイツ
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
- プタベスト(+36) (0)29-553-807



同社の塩は、伝統と持続可能な社会を目指し、ものづくりに専念するルイーゼンハル社と「クナイプ」社の精神が見事にマッチした賜物。時間があればぜひ、同社の塩を用いた予約制の特別浴室も利用してみたい。

また、同塩を使ってフラワーソルトを生産・販売している「メリス・フラワーソルト」も訪れる価値あり。ソウメラ・アルルツツさんが自宅のガレージで造り始めたフラワーソルトだが、手作りのフラワーソルトはなんともいえない優しい色と絶妙な味で、今や地元や近郊の人々からも人気を集めている。お土産にも最適だ。

中世の家並みが美しい旧市街散策

古い木組みの家々や石畳の続く旧市街を散策しよう。色とりどりの彫刻や絵画で豪華に飾られた家もあれば、新しい建物と賑やかな市街地の間にある曲がったファサードが、過ぎ去った時代への入り口のように見える家もあり、大変興味深い。

1270年に建てられた、マルクト広場にある旧市庁舎の中心部は、議会や法廷が開かれ、貿易も行われた多目的施設。内部はハンザ同盟都市だったこの街の全盛期が再現されており、目を見張るほど美しい。現在はレセプションや文化的イベント、美術展などが開催されたり、会議の場としても利用されている。入場無料なので、時間を調整してぜひ見学したい。

また、旧市庁舎地下レストラン、通称「ラーツケラー」は、街の歴史を体感できる空間だ。かつて市議会や評議会の終了後に議員たちが集まってワインやビールを嗜んだ憩いの場だったという。どれも満足する味で、値段も良心的。全国各地にある同名のレストランは、ほぼ観光地の中心に位置しているので、旅行者にとっても大変便利だ。

マルクト広場でもう一つ見逃せないのは、旧市庁舎前の噴水に佇む「ガチョウ番の娘リーゼル」の像。シンプルな服を着たはだしの少女が3羽のガチョウを連れている姿を表しており、1901年に設置された。

この像は当時の街並みを彩っていたガチョウ番の少女たちへのオマージュとして造られたそう。彼女たちの多くはエリザベートと呼ばれていたもので、それを短縮したリーゼルが「ガチョウ番」の職業名になったという。

この像にまつわる面白い逸話がある。この街の大学の新生人生は皆、リーゼルに敬意を払い、噴水に登って像にキスをする義務があった。ところが夜な夜な集まってくる学生で広場が大騒ぎになり、市当局は1926年にキス禁止法を発令した。市議会がキスを解禁したのは、この像の設置100周年にあたる2001年のことだった。それ以来、ゲッティンゲン大学の大学院で博士号を取得した学生だけが、リーゼルにキスすることを許されるようになったとか。口述試験に合格した後、博士帽をかぶり、マルクト広場に向いてキスの儀式をするそうだ。

この広場に近いショッピングストリートのウエーリナー通りやバーフェューセル通りを散策すれば、旧市街の最も美しい歴史的な木組みの家が見られる。750年以上前に建てられたシュレーダーハウスは、ルネッサンス期の傑作で、ファサードの彫刻や装飾には、世俗や聖書の場面が描かれている。さらにこの通りでは、老舗カフェ「クロン・ウインド・ランツ」も見逃せない。1876年開業の同店は、おいしいケーキとコーヒー、プラリネ、バウムクーヘン、そしてカカオたっぷりホットチョコレートで有名。店内を覗くだけでも楽しい。

国内最古のワイン酒場であった「ユンカーンシエンケ」は、市内で最も人気のある写真スポット。1446年にゴシック様式の木組みの



家として建てられ、その後ルネッサンス様式に改築された。その過程で色とりどりの彫刻が施されたそうだ。現在は、ドイツとアメリカのフュージョン料理を提供するハンバーガーレストランとなっている。また、黒と赤が見事にマッチしたファサードが目を引く1536年築の「ボルネマン邸」も、写真スポットとして有名。当時の典型的な造りである小さな出窓が特徴だ。

郊外的美食スポット

◆パンの歴史を知る欧州パン博物館

ゲッティンゲンの約20キロ東に位置する街「エバーゲッツェン」にある「欧州パン博物館」は、欧州の農業や穀物加工、パンの8000年以上にわたる歴史と発展に関する資料を、約800平方メートルのスペースで常設展示している。

パンや穀物、製粉の歴史の他、宗教や芸術、文化、食糧危機など、さまざまなテーマに基づ

4 ルイーゼンハル製塩所。ここで2日かけて海水の水分をじっくり蒸発させる 5 ルイーゼンハルの食用塩 6 国内最古のワイン酒場であったユンカーンシエンケは人気の写真スポット 7 旧市街の老舗カフェ、クロン・ウンド・ランツのケーキ各種 8 欧州パン博物館の敷地内にある、かつて製粉に使われていた風車 9 ハーデンベルク古城ホテルの正面入り口。右奥に古城が見える 10 食事に定評のあるハーデンベルク古城ホテルは朝食も素晴らしい 11 ハーデンベルク古城ホテルが経営する蒸留所で造られたジンとウイスキーのお土産ショップ 写真: © norikospietzner



同ホテルが経営する、隣接のジン・ウイスキー蒸留所も、ぜひ足を運びたい場所。1700年の創業以来、優れた原料と卓越した蒸留技術を支えてきた同蒸留所は、2019年に伝統と革新をモットーに近代化された。原材料は現地で栽培・加工されており、瓶のサイズも各種あるので持ち帰りに最適だ。

- ゲッティンゲン観光局
www.goettingen-tourismus.de
- ルイーゼンハル製塩所
https://luisenhall.de
- メリス・フラワーソルト
https://melis-bluetensalz.de
- 欧州パン博物館
www.brotmuseum.de/museum.php
- クロン・ウンド・ランツ
www.cronundlanz.de
- フライガイストホテル
www.freigeist-hotels.de
- ハーデンベルク古城ホテル
www.hardenberg-burghotel.de

落ち着いた雰囲気と優雅な環境、そして一流の料理が楽しめるレストラン「アヴァーリス」でコースメニューを味わうのがお勧め。中庭で乗馬を体験するのも良し、隣接するゴルフクラブを利用するのも良し。

◆究極の隠れ家、豪華古城ホテル
ゲッティンゲンから南へ10キロほど離れたハーデンベルクにあるウエルネス・ロマンティックホテル「ハーデンベルク古城ホテル」は、その名の通りウエルネスの他、ゴルフや狩猟を愛する客に人気のある、隠れ家風の5つ星高級ホテル。ドイツのほぼ中央に位置し、隣接する州はなんと7州と、立地も大変良い。静寂と優雅さが年配の客に好評だというが、新婚カップルのパーティ会場としても人気だそう。ちなみに、前出のフライガイストホテルとは、経営者が同じだという。どちらも趣向を凝らした内装が素晴らしい。

いた展示物が並ぶユニークな博物館だ。広大な庭で走り回ることもできる上、パン作りが体験できるコーナーや子ども向けのアトラクションなどもあるので、家族連れでも一日楽しめるお勧めスポットだ。



INFORMATION

ミニヨーロッパ

Mini-Europe s.a.

Bruparck, Brussels B-1020

+32 2 474 13 13

www.minieurope.com

時間 (2023年度) : ~ 6月30日、9月1日~30日 9:30 - 18:00

7月1日~8月31日 9:30 - 19:00

10月1日~12月23日・1月1日~7日 10:00 - 18:00

12月24・31日 10:00 - 17:00

休: 12月25~30日、2024年1月8日~3月8日

料金: 大人19€、12歳未満13.50€、身長115センチ以下の子ども無料

[ベルギー・ブリュッセル]

ミニチュアのランドマークを巡ろう

臨場感あふれるミニヨーロッパ

「ミニヨーロッパ」は、1989年にヘイゼル公園内のベルギー万博会場の跡地に開園したミニチュアパーク。欧州連合(EU)27カ国およびイギリスが誇るランドマークの1/25の縮尺模型が展示されている。約2万4千平方メートルの敷地内には約80の都市と350以上の建物が立ち、船や汽車、風車の他、人物や庭木なども配置され、臨場感たっぷりだ。

多くの建物は、EU各国や実物のある国が援助し、制作費が40万ユーロを超えた力作もあるという。ブリュッセルのグランプラスは、市庁舎ファサードの300体の銅像を忠実に再現し、35万ユーロ。スペインのサンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂の建設には約2万1千時間が費やされた。ピサの斜塔は石で造られ、シノノンソー城は総大理石と豪華だ。ボタンを押すとベスピオ火山が噴火したり、船が動いたり楽しい仕掛けもあるので、大人も子どもも楽しめる。アクセスは、ヘイゼルが終点のメトロが便利だ。

なお、敷地内のどこからでも見られる巨大な銀色の球体のモニュメントは、ベルギー万博の記念碑「アトミウム」。実物を1650億倍に拡大した鉄の結晶構造を象っており、直径約18メートルの9つの球体が原子(アトム)を表している。中には展望台やレストラン、カフェもあり、夜はライトアップされる。(宮崎真紀)

Belgium

1 パリのエトワール凱旋門。奥にエッフェル塔も見える 2 イタリアのピアツァ・デイ・ミラーコリとピサの斜塔。銀色の球体を繋げたモニュメントは、敷地の外に立つアトミウム 3 ボタンを押すと噴火するイタリアのベスピオ火山 写真: © Mini-Europe





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

Spain

1 通りはおよそ17,000キ口もの紙吹雪で埋め尽くされる 2 煌びやかな衣装と刺しゅうの入ったバラソルでドレスアップ 3 高さ約3メートルの鉢植えのバジルが練り歩く 写真：© Ajuntament de Bètera



INFORMATION

フェスタ・デ・アルファベグス (バジル祭り)

Festa de les Alfàbegues

市役所：Carrer José Gascón Sira, 9, 46117 Bètera, Valencia

+34 961 60 03 51

<https://beteraturisme.com>

期間：毎年8月15日(8月12日～22日「8月の聖母祭り」開催)

料金：入場無料

[スペイン ● ベテラ]

高さ約3メートルの鉢植えのバジルが街を練り歩く 良い香りに包まれるバジル祭り

スペイン南東部のバレンシア市から車で30分ほどの場所にある村ベテラでは、毎年8月12日～22日まで「8月の聖母祭り」が開催される。中でも「聖母の被昇天」にあたる8月15日は、聖母マリアの身体と魂が天に召されたことを祝うキリスト教の主要な祭日で、この地では聖母にバジルを捧げる「バジル祭り」の伝統が何百年も続いている。

同祭りの起源は、13～14世紀に豊作を祈願してバジルを供えた豊穡の儀式。何百年もの時を経て、現在は高さ2～3メートルのバジル16鉢が村内を教会まで練り歩き、聖母に捧げられる。村全体が良い香りに包まれる中、バジルの行進に向かって大量の紙吹雪が投げられる光景が、ベテラの夏の風物詩だ。

祭りは主役であるバジルの栽培から始まる。毎年3月末になると70～80本の苗を植え、数カ月後に伝統的な逆三角形になるよう、1日約10回の水やりをするなど、丁寧な世話をす。バジルは背丈が高いほど良しとされ、その高さを競う。2022年には、2012年以来保持されていたギネス記録(2・86メートル)が更新され、高さ3・24メートルの新記録が生まれた。

聖母祭りの期間は、他にもパエリア・コンテストや3万個を超えるロケット花火が連射される「火の儀式」といった、地域色あふれるイベントが盛りだくさんだ。

(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

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

Nippon Express de España, S.A.

Italy



3

1 ミラネーゼもアペリティーボに集うパースペース 2 インテリアは、ヴィンテージとモダンデザインが混在 3 朝食会場は 11 時以降、コワーキングスペースに変身 4 公共スペースとなるように設計されているロビー 写真：1・2・4 © Paolo Valentini, 3 © Alberto Blasetti



4



2



1

INFORMATION

アーバンハイズ・ミラノ
Urban Hive Milano

Corso Giuseppe Garibaldi 84, Milano
+39 02 29003888
www.urbanhivehotels.com

[イタリア・ミラノ]

ポストコロナ時代に適応した宿泊スタイル アーバンハイズ・ミラノ

ホテルと公共スペースが合体したようなユニークなホテル「アーバンハイズ」が、このたびミラノにオープンした。宿泊客でなくても利用可能なコワーキングスペースや会議室、ミーティングラウンジ、フィットネスクラブ、レストラン&バーなどを備えたスタイリッシュなホテルだ。新型コロナウイルスが収束傾向になる中で、大きな盛り上がりを見せているイタリアの観光業界は、現在、ホテルのオープンラッシュ中。コロナ禍下で確立されたリモートワークのスタイルとも合っているため、まさにポストコロナ時代を象徴するスポットといえる。

部屋は1人用の居心地のよい部屋から、ビジネス仕様にカスタマイズできる部屋まで全97室。ヴィンテージとモダンがミックスされた部屋には、それぞれ独自のインテリアが施されている。朝食会場は、11時以降はコワーキングスペースに。ロビーなどの共有エリアは公共スペースとして設計され、3つの会議室は多機能スペースとして宿泊していても使用可能だ。24時間営業のフィットネスクラブや朝食からディナーまで対応するダイニングなどでは、宿泊客と地元の常連客が時間を共にする。

地元には旅をしているような、宿泊客には暮らしているような感覚を抱かせてくれる、心踊る空間を持つまさに新感覚のホテルだ。

(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
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

国立自然森林センター

Ośrodek Edukacji Przyrodniczo-Leśnej

Jeziory Wysokie 22, 68-343 Brody, woj. lubuskie
+ 48 68 372 04 00

<https://lubsko.zielonagora.lasy.gov.pl>

時間：火・土 9:00 - 17:00、水～金 8:00 - 17:00

休：日・月

料金：大人 3zł、子ども 1.5zł (センターと展望台は別料金)

[ポーランド ● ルブスコ]

楽しく自然を体験できる

ロッジ風の国立自然森林センター

ポーランド最西部に位置するルブスコ森林地帯の一面に、木造ロッジ風の国立自然森林センターがある。1926年に森の管理人用の住居として建てられたものを改装し、現在は階上を森の管理人兼センター長の住居として使用。1階部分は博物館として森の地質や植物、動物に関する情報、アトラクションが所狭しと並んでいる。国内各地から小学生が遠足などで訪れるそうだが、それも納得のうまい展示だ。子ども向けとするには惜しい、大人も十分に楽しめる工夫が随所に見られる。

また、敷地内には約70人を収容可能なマルチメディアを駆使できる会議室があり、映像だけでなく世界中から集めたという膨大な数の松ぼっくりを実際に見て触らせてもらえる。

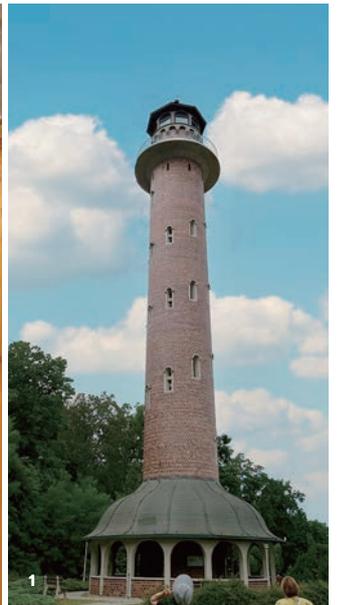
さらに、隣接した土地には、およそ2ヘクタールにわたる樹木園が広がっている。ここには世界中に生息する多種多様な松の木が植えられており、日本種もあるのが探してみよう。質問があれば、日本に親しみを持つセンター長がいろいろと教えてくれることだろう。

その後は、目と鼻の先にある展望台から、この地域がどれだけ森で覆われているかを確認してみるのもよい。頂上から見える景色の約70%は森だという。自然教育の場としても利用されている散歩コースもあるので、一日ゆっくりと過ごしてみたい。

(ソルネク流 由樹)

Poland

1 展望台に登る手段は階段のみ。頂上からの眺めは一見の価値あり 2 ケースや柵で囲われていない展示。小学生ならワシの巣に入る体験もできる 3 センター長のパベウ氏は松のエキスパート 写真：© ソルネク流 由樹



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

INFORMATION

ラフミ・コチ博物館

Rahmi M. Koç Müzesi

Hasköy Cad. No: 5 Hasköy 34445 İstanbul

+90 212 369 66 00

www.rmkmuseum.org.tr

時間：火～金9:30-17:00、土・日 10:00-18:00

休：月

料金：随時変更になるためウェブサイトにて要確認

[トルコ・イスタンブル]

ノスタルジーと現在が共存する空間

時間を忘れるラフミ・コチ博物館

トルコの西端を旧市街と新市街に分ける金角湾のほとりに位置する2万7千平方メートルの敷地。ここに、コチ・ホールディングス名誉会長ラフミ・コチ氏のコレクションが並ぶ「ラフミ・コチ博物館」がある。一歩足を踏み入ると、その膨大な数の展示品に圧倒されるだろう。

ひととき目を引くのが、ピカピカに磨き上げられたヴィンテージカーの数々。その奥には蒸気式ロードローラーなどの重機が。上階には車椅子や馬車、乳母車、オートバイに自転車など、より身近な乗り物が展示され、別のエリアには、鉄道模型やジオラマなど輸送の歴史を伝える資料の他、船やボート、カヤックなど海事に関する資料、天文学にまつわる品々や蓄音機、通信機、印刷機、建国の父アタテュルクの遺品や写真も並ぶ。屋外には航空機や戦闘機、ヨット、潜水艦、蒸気機関車や路面電車などが展示されており、子どもたちの人気を集める。

ガラスケースの中で要人から贈られたメダルとブリキの玩具が仲良く並ぶ様子も微笑ましい。氏にとってはどちらも同じくらい大切な物なのだろう。至る所に置かれた木製のベンチや、展示品を余すことなく見られるように備え付けられたスロープやエレベーターにも愛を感じる。ここでは時間を忘れて迷子になろう。道路を隔てた別館を訪れるのも忘れずに。

(トモエダール)

Turkey

1 美しい帆船の模型が並ぶコーナー 2 歴代の乳母車と車椅子。写真上部に並ぶのは女性の帽子のコレクション 3 1922年製消防車には木製のはしごが積まれている 写真：© tomoedagli



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

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



Grace Wine, Koshu Hishiyama Private Reserve

グレイスワイン、甲州菱山プライベートリザーブ（白）



日本のワイン造りはまだ歴史が浅く、今から約140年前の明治時代に始まりました。今では全国でワインが造られていますが、日本ワイン（国産ブドウ100%使用の国内で醸造されたワイン）の生産量が最も多いのは山梨（全国の約31%）で、長野（約24%）、北海道（約16%）、山形（約7%）と続きます。

甲州ワインの国内生産量の95%は、山梨産甲州ブドウから造られています。日本固有品種で白ワイン用ブドウですが、果皮は赤紫色で、和柑橘の爽やかな香りと穏やかな酸味に、特有の渋み成分からくるクローブのようなスパイス風味も加わり、繊細でありながら芯のあるワインとなります。近年、国際ブドウ・ワイン機構に品種登録されたことで欧州への輸出が可能となり、ワインスタイルのトレンドが繊細なものや固有品種からなるものへと向かっていること、世界的な和食ブームなども後押

しとなり、甲州ワインへの関心が世界で高まっています。

今回ご紹介するワイナリー「グレイスワイン」は、1923年勝沼町創業。代表取締役で4代目の三澤茂計氏、取締役兼栽培醸造責任者で5代目の彩奈氏と、その家業が引き継がれています。自然と対話しながらの栽培と丁寧な手作業による醸造でブドウの持つ力を引き出し、日本の良さを表現するワイン造りをさらに進めながら、日々惜しみない努力を続けています。海外の大学とワイナリーで研鑽を積んだ彩奈氏の造るワインは、伸びやかでピュア、端正で気品にあふれ、日本らしい奥ゆかしさに国際的センスも身に付けています。彼女のワインを通し、甲州の、そして日本ワインの明るい未来が見えます。

色合いは、少し緑がかった淡いレモンイエロー。一点の曇りもなく澄み切っています。

少し柔らかいライム、グレープフルーツや梨にアカシアの花。噛み応えのある肉厚なテクスチャーに、白胡椒やナツメグのスパイス。石ころがたくさん転がっているようなミネラルも感じます。凛としたストラクチャーを軸に、すべての要素が丁寧に重なり合い凝縮、そして浄化され、清らかな涙のようになっていきます。それは温かく幸せな、慈愛に満ちた涙。そしてそれは次第に大きな流れとなり、いつしか大海へと注ぎ込み、水平線を越え、どこまでも広がっていく余韻となっていきます。

良好な気候に恵まれた2021年もの（23€）は、今とてもきれいですが、これから3～5年、置いてみたいワインです。（鈴木 かつみ）



【生産地】

山梨県甲州市勝沼町菱山地区

【ブドウの品種】

甲州100%

【ワインひとくちメモ】

①甲州ブドウは近年のDNA解析により、ヨーロッパ系品種と中国の野生種が掛け合わさったものと判明。コーカサス地方で生まれ野生種と交雑しながら、シルクロード経由で長い時間をかけ奈良時代に日本に渡り、栽培に適していた甲州市の勝沼の地（発祥の地）で広まりました。
②甲州ワインの主流は現在は辛口で、新鮮で果実味の多いもの、シュール・リー（発酵後ワインを数カ月澱の上で寝かせる）で造る澱由来の旨味が加わったもの、樽使用で厚みのあるもの、オレンジワイン（赤ワインの醸造と同様、果皮と共に醸す）、発泡性ワイン等、タイプはさまざま。

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。

- 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、Oxford 大学研修、UCL ロンドン大学研修、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。

【立教英国学院単独学校説明会】 * 詳細につきましては本校ホームページをご覧ください
6月17日(土) 10:00~12:00 (名古屋) 名古屋プライムセントラルタワー 13階
6月17日(土) 15:00~17:00 (大阪) 梅田センタービル J+K 会議室
6月18日(日) 14:00~16:00 (東京) 立教大学 太刀川記念館



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





なるほど! ヘルシーライフ

Vol. 47

インターミittent・リビング

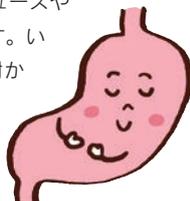
長生きやアンチエイジングは常に気になるトピックです。その中でもライフスタイルと寿命の関係についての研究では、変化のない生活が代謝不良の原因になると指摘しています。

< Text by 徳永 ゆり子 >

ファスティングを超えた研究

長寿と健康の研究に携わり、各種の調査から得たデータなどを元に、「インターミittent・ファスティング（食事法の一つ）」や、それを発展させた「インターミittent・リビング」を提案している研究者、Dr. レオ・ブルインブーム。彼の調査では、現代人のライフスタイルは変化に欠けるため、それが免疫機能や代謝機能を弱め、健康のバランスを崩す原因になるという結果を得ています。

インターミittent・ファスティングとは、ある程度まとまった絶食（ファスティング）の時間を食間に取り入れることです。一般的には、8～10時間のうちに、1日に必要な栄養素を摂取し、早めの夕食後、約14～16時間絶食する方法や、週末などを使って1日から数日間、水（あるいは、水と野菜ジュースやブロス）のみで絶食する方法など各種あります。いずれも、消化機能を休め普段のブドウ糖代謝から脂質の代謝モードに切り替えることで、細胞の再生や修復を促します。



変化に富んだ生活を

インターミittent・リビングとは、インターミittent・ファスティングのコンセプトと同じく、生活自体に変化を取り入れて免疫機能や代謝機能を健康に保つライフスタイルを指します。例え

ば、夏にエアコン、冬にはヒーターで室温を一定の温度に保つと、本来必要な代謝調節が正常に行われなくなってしまいます。ブルインブーム氏によると、本格的に暑くなる夏が来る前の春後半からサウナ、冬が来る前の秋口から冷水シャワーを取り入れると、季節の変化に備えて免疫機能や代謝機能の調整がしっかりできるそうです。また、現実的かどうかはさておき、季節の変わり目に寝つきが悪くなる人は、庭にテントを張って外で2～3日寝ることも体内時計の調整に有効だとしています。さらには、呼吸時の酸素吸入量を一時的に短い期間で変えることも勧めています。



ただし、就寝時刻と睡眠時間だけは規則正しく保つのが理想的とされているので、ご注意ください。

正常な代謝機能は健康に必須

睡眠以外の食事やアクティビティなどに普段と違うパターンを取り入れ、環境に合わせて代謝調整ができるように刺激することが、インターミittent・リビングの実践となります。私たちが本来備えている調節機能を活性化させることで、健康と長寿をサポートしてみたいかがでしょうか。

オンライン夏期講習会開講!

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(月)～7月28日(金) 小2～小3、小6・中3受験

II期 7月30日(日)～8月3日(木) 小6・中3受験

III期 8月5日(土)～8月8日(木) 小4～中3

IV期 8月21日(月)～8月24日(木) 小1～中3、高校生

*定員になり次第、締め切らせていただきます。

JOBAロンドン校の生徒と一緒に学びませんか?

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

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!



Chutney

【チャツネ】

似たような瓶に入っているため、ジャムと混同されてしまいがちなチャツネだが、主な材料は果実の他、タマネギやショウガ、唐辛子、ニンニク、酢などで、ジャムのような甘さはない。スーパーマーケットなどでは調味料のコーナーに陳列され、ジャムとは全く別物として扱われる。

インド料理に欠かせない調味料であるチャツネの語源はヒンズー語。世界の多くの国々では、ヒンズー語とほぼ同じ発音の「チャトニー」と呼ばれている。植民地時代にイギリス人がインドから持ち帰ったことがきっかけとなり、今や世界中に広まったという。

チャツネが世界中で人気の理由は、料理の旨味が増すからに他ならない。チャツネが添えられているのといないのでは、味に大きな差が出る。さらに、自家製の場合は、熟れすぎた果物や少々古くなった野菜といった残り物で作れるので、無駄やゴミが減らせて一石二鳥なもの嬉しい。

カレーの隠し味にはもちろんだが、ハムやチーズともよく合うので、サンドイッチ



チのパンに塗ったり、チーズボードに添えるのも定番だ。他にも、ソフトチーズとチャツネ、あるいはテリーヌとチャツネをクラッカーやパンに乗せてオードブルにしたり、子羊やジビエ(狩猟肉)のローストに添えるなど、アイデア次第で料理がランクアップすること間違いなしだ。
(緑川 香恵)

各言語での名称

イタリア語	chutney
オランダ語	chutney
スペイン語	chutney
チェコ語	čatní
トルコ語	hint turşusu
ドイツ語	chutney
ハンガリー語	egy fajta indiai fűszer
フランス語	chutney
ポーランド語	czatni
ポルトガル語	chutney

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



スマホ

家具レンタル ライトリビング 🔍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グループにお任せください

帰国前のご多忙な時でも、慌てる必要はありません。NXグループは、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国にお届けします。

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グループ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