

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

10

vol. 207
October 2023

交ざり合う文化が
人を惹きつけるイスタンブール
(トルコ)

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

交ざり合う文化が
人を惹きつけるイスタンブール〈トルコ〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

- ドイツ ● アインベック「アインベッカー醸造所」
- ベルギー ● ブリュッセル「マエストロ大野和士氏」
- イタリア ● 「ソフィア・ローレン・レストラン」
- スペイン ● バルセロナ「フレデリック・マレー・ミュージアム」
- チェコ ● 「ウトベネツ」

13 Wine

今月の1本

ティコ・エステート オレンジ・キシ (オレンジ)

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

心身の負担の軽減

15 What is this?

これって何ですか？

ケール



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。



Istanbul

 Turkey

交ざり合う文化が 人を惹きつけるイスタンブル

トルコ共和国の最大都市、イスタンブル。ヨーロッパ大陸とアジア大陸の間に位置し、かつてはローマ帝国、ビザンツ帝国、オスマン帝国の首都だったため、栄華を極めたそれぞれの面影が今も多く残る魅惑的な街。見どころとなる歴史的建築物がヨーロッパ側の旧市街に集中しているため、観光がしやすいのも魅力だ。





世界遺産の旧市街にある 2つのモスク

1985年、ユネスコの世界遺産に登録されたイスタンブールの旧市街。ここを訪れるとまぎれなく細くそびえる尖塔「ミナレット」だ。モスクに付随し、かつては礼拝時間呼びかける場所だった。多くのモスクには、1〜2本のミナレットが備わっているが、その数が多いほどモスクの格が高いとのこと。

6本のミナレットを持つ「スルタンアフメット・モスク」は、オスマン朝建築の傑作といわれ、信心深いオスマン帝国の第14代スルタン（イスラム教における王や統治者、アフメット1世の命によって建てられたもの。13歳という若さで即位し、19歳のときに隣接する「アヤソフィア」を超えるモスクを建てたいと切望し、そ

れから7年かけて建造された。しかし、当のアフメット1世は完成の翌年に病気に崩御してしまっただけで、さぞ無念であっただろう。内壁に使用された2万枚以上の青いイズニック・タイルから「ブルーモスク」と呼ばれるモスク内には、キリスト教の教会にあるような机や椅子といった備品は一切なく、祈りのために敷かれた絨毯と広々とした空間が広がっているだけだ。高い天井に目を向けると、青いタイルと、大小のドームに設置されたステンドグラスから差し込む光の調和がなんとも美しい。

アフメット1世が意識したのが、ブルーモスクの前に立つアヤソフィア。高くそびえる6世紀に建てられたドームが特徴的で、同じ場所に3度にわたって建設された。最後に建てられたときはビザンチン様式のギリシャ正教の大聖堂だったが、1453年のオスマン・トルコの征服により、内部にあったキリスト教のモザイク画は塗り潰され、ミナレットや聖地メッカの方向を示すミフラブが追加されるなど、教会からモスクに改築された。1931年に発見されたモザイク画はビザンチン時代の遺物として脚光を浴び、建物は博物館として一般公開されていたが、2020年から再びモスクとして使われるようになった。

生い立ちが違うこの2つのモスク。それぞれ趣が異なるため、ぜひ両方とも訪れて比較してみたい。なお、イスラム教では1日5回の礼拝の義務があり、この時間帯はイスラム教徒でなければモスクに入れない。礼拝の時間は時期によって少しずつ異なるので、事前に調べてから出かけよう。

スルタンの大宮殿

アヤソフィアの後方にある広大な敷地に立つのが、「トプカプ宮殿」。イスタンブール征服

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

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



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.



後、第7代スルタンのメフメト2世が建設を開始し、1478年に完成。その後、約400年もの長きにわたり、皇帝と側室が居住するプライベートな空間であり、同時に行政や公式行事が執り行われる公式の場所でもあった。世界中の富と権力が集まったオスマン帝国の繁栄を示すかのように、その広さは約70万平方メートル、宮殿の居住者は約6000人、来客数は約16000人にもなったとか。これだけの人数を収容できる敷地と建物ということだけでも、その規模の大きさが分かるだろう。

中でも有名なのは、宮廷の女性たちの生活の場であった「ハレム」。スルタンは、4人の正妻を持つことが許され、およそ300人の側室がいたとされるが、実際はそれよりも少なかったそうだ。

屋敷の壁全体には、種類の違う多数のタイルが使われ、図案と共にその色使いは見応えがある。また、窓には色とりどりのステンドグラスが施され、両戸には彫刻が彫られるなど、細部に至るまでこだわっているため、見ていて飽きることがない。

もう一つの見どころ「宝物館」には、眩い光を放つ86カラットの大きな「スプーン屋のダイヤモンド」や、3つの巨大なエメラルドやダイヤモンドが並びめられている「トプカプの短剣」などをはじめ、オスマン帝国の栄華を知ることができる品々が多く展示されている。

歴史的建造物とともに、約30万点のアーカイブ文書を含むコレクション数が世界最大級といわれるトプカプ宮殿の最大の魅力は、そのスケール感にあるのかもしれない。

地下宮殿と呼ばれる大貯水槽

アヤソフィアの近くにある大貯水槽「イエレバタン・サルスジュ」は、イスタンブールの古



代建築の一つで、長さ約140メートル、幅約70メートル、高さ約9メートルの巨大な構造物。4世紀から6世紀に造られたといわれ、当時は周辺地域の主要な水源となっていた。トプカプのスルタンたちも利用していたが、オスマン帝国は静水よりも流水を好んだため、市内に独自の水道施設を設置した。ところが、いつしか使用されなくなり、この存在は忘れられていたが、16世紀半ばに発見された。同施設は、無数の高さ約9メートルの大理石の柱で支えられており、その一部は古代ギリシア建築様式のコリント式でデザインされるなど、まるで宮殿のように見えることから「地下宮殿」と呼ばれている。見どころは、支柱となっている、ギリシア神話に登場する怪物メドゥーサの頭の彫刻。それが、なぜか逆さまや横になって使用されているのが、いまだに謎だそうだ。

新市街へ足を伸ばす

旧市街を一通り探索したら、ガラタ橋を渡って新市街に行ってみよう。

移動にはトラムが便利だが、チャージ式のトラベルカードを使えば、メトロ、トラム、バス、フェリーの公共交通機関が全て利用可能だ。

新市街でのシンボリックな存在の一つに「ガラタ塔」がある。オスマン帝国の支配下では、捕虜の収容所や天文台などとしても使用されてい

た。夜のライトアップもきれいだが、塔の最上部にある360度見渡せる展望台まで登って、イスタンブールの全景を見るのもお勧めだ。

見逃せないのが、「ドルマバフチェ宮殿」。スルタンが暮らしていたトプカプ宮殿が、国家儀典を執り行う場としての条件を満たさなくなったため、新しい官邸および行政の中心地として建設された。オスマン帝国末期に建設されたこの宮殿は、近代化や西洋化を目指すトルコの象徴として、バロック様式、ロココ様式、ネオクラシックなどの西洋の建築様式がふんだんに取り入れられた。

宮殿には285の部屋、44のホール、68のトイレ、6つのトルコ式浴場がある。工事は約13年間続き、現在の価値でおよそ2200億円という莫大な経費がかかった。この建築が国の財政を圧迫し、オスマン帝国の財政状況を悪化させたといわれている。

買い物を楽しむグランドバザール

観光を一休みして、ぜひ訪れたいのが「グランドバザール」。500年以上の歴史を持つ巨大なこのマーケットには、トルコらしいランプや絨毯、香辛料、石鹸、香水、陶器などが並んでいる。入り口は21カ所、マーケット内の通路も60本以上あるので、事前に地図を入手するのがお勧め。こんな大きな敷地だと迷子になるのでは？と思うが、同じ品物を売る店同士が隣接しているのが、意外に迷うことはない。地図ではそれらが色別に表示されているため、お目当ての商品が販売されているエリアを目指すといいだろう。そして、マーケットでの掟はもろろん、値段交渉。いきなり半額に値切ったりすると困った顔をされるが、それも交渉術の一つだ。

店によっては、品物をいろいろ見せてもらっていると「お茶を飲むかい？」と勧められるこ

4 第7代スルタンの大宮殿、トプカプ宮殿 5 新市街を走る、外観がノスタルジックな旧型のトラム 6 地下宮殿にある、ギリシャ神話に出てくる怪物メドゥーサの頭の彫刻 7 グランドバザールの店舗 8 屋台で売られているトルコ風クレープの「キョズレメ」 9 奥に見える白い建物が、ボスポラス海峡に立つドルマバフチェ宮殿 10 同じ場所に3度にわたって建設されたアヤソフィア 写真：4・5・7～10 © 原田希美子、6 © Mehmet Turgut Kirkgöz



世界3代料理の一つと称される トルコ料理を楽しむ

とがある。このお茶とはチャイ（紅茶）のこと
で、インターフォンなどを使いチャイ店に注文
したお茶が、特徴的な小さなグラスに入って運
ばれてくる。高級店でもないのに、こんな粋な
計らいもしてくれるのは面白い。

シルクロードの通り道であったため、世界各
国の香辛料や調理法がかけ合わされたトルコ料
理は、オスマン帝国時代に大きく発展した。イ
スラム教信者が多いので豚肉は食されず、肉料
理には主にラムが使われるのが特徴。また、海
に面していることから海の幸も豊富で、名産品
であるオリーブやナッツもよく使われる。スト
リートフードの評判も良いので、ぜひ街で見か
けたB級グルメを試してみたい。

また、お菓子の種類も豊富。薄いパイ生地
にナッツ類やハチミツなどを挟んで何層にも重ね
て焼き上げたバクラバや、チーズ入りのキュネ
フェなども本場ならではのおいしさ。

イスタンブルを訪問するなら、クリスマス
の時期がお勧めだ。イスラム教徒が多いため、ク
リスマスシーズンでも店が閉まっていない。ま
た、12月であっても欧州に比べて少し暖かい
上、シーズンオフらしく、宿泊費が安く設定さ
れている場合もある。

今年10月、トルコ共和国は建国100周年
を迎えるので、これにちなんださまざまなイベ
ントも多いことだろう。

オスマン帝国という
巨大帝国の遺産を見なが
ら今のトルコを感じるの
に、イスタンブルは最適
の街だ。

（原田希美子）

- アヤソフィア
<https://ayasofyacamii.gov.tr>
- トプカプ宮殿
<https://muze.gen.tr/muze-detay/topkapi>
- イェレバタン・サルヌジュ
<http://yerebatansarnici.com>
- ドルマバフチェ宮殿
www.millisaraylar.gov.tr



INFORMATION

ラインベッカー醸造所
Einbecker Brauhaus AG

Papenstrasse 4-7, 37574 Einbeck
+49 5561 797 0
www.einbecker.de

時間：醸造所内見学ツアー 月～金（祝日を除く）14:00・15:00・16:00
醸造仕込み場ツアー 土 14:00・16:00
上記いずれも要予約
休：日・祝

料金：醸造所内見学ツアー 15€、醸造仕込み場ツアー 10€

[ドイツ・ラインベック]

バイエルン王も愛飲したボックビール発祥の地

ラインベッカー醸造所

ニーダーザクセン州南部の木組みの家並みが美しい街、ラインベック。ハンザ同盟と貿易で栄え、13世紀頃からビール醸造が始まると、17世紀頃までは各家庭でビールが造られていた。当時、高級品とされアムステルダムからタリンへも輸出されたラインベックの上面発酵ビールは、街の重要な収入源だった。輸出用のものは長期保存ができるようアルコール度数を高める必要があり、これがボックビールの始まりとなった。30年戦争で街が破壊された後、個人醸造家たちが1794年に共同で創設したビール醸造所は、「ラインベッカー醸造所」として街を象徴する存在となった。

ドイツビールのアルコール度数が4.5%〜6%であるのに対し、ボックビールは6.5%以上と強く、これを原型としてドイツ全体に広まったようだ。バイエルン君主ヴィッテルスバッハ家の宮廷でも、16世紀中頃から同ビールが愛飲された。17世紀初頭にラインベックから醸造マイスターを呼び寄せ、同社の秘伝ビールを王宮醸造所ホフブライハウスで造らせると、これが功を奏し、ミュンヘンをはじめ南ドイツでも極上のビールが醸造されるようになった。

ボックの名の由来には諸説あるが、ラインベックがミュンヘンで訛ってラインボックとなり、それが短縮されてボックと称されるようになったという説が有力。（シユピッツナーゲル典子）

Germany

1 宗教改革者ルターは、自身の結婚式にボックビールを取り寄せたそう。本社内展示室 2 ガイドツアーでは2種類のビールが試飲できるが、選ぶのが難しい 3 身体を温めてくれるアルコール度数の高いボックビール。画像は冬バージョン 写真：© norikosnitznagel



ドイツ・中東欧にお住まいの方対象

オンライン引越説明会のお知らせ

開催日 2023年10月18日(水) 午前9時30分～10時30分終了予定

参加方法 Microsoft Teams 参加申込みをいただいた方には後日リンクをお送りいたします。(プレゼンテーションがありますので、パソコンまたはタブレットでのご参加をおすすめいたします)

申込方法 右にあるQRコードよりお申込みください。

お申込み窓口(共通) **NIPPON EXPRESS ドイツ Q** で検索ください。 <https://www.nipponexpress.com/moving/de/>

上手な引越のコツは**早めのご準備**そして**引越説明会**への参加です。お気軽にご参加ください。

NEX NIPPON EXPRESS

日本の物流業の発展の歩みと共に、長い間ご愛顧いただいた日本通運の「通」マーク。ここに込められてきた誇りと責任、積み重ねてきた知恵と技、社会から頂いた信頼をすべて「NX」というブランドに引き継ぎ、これからも自らを進化させ続けながら、グループ全従業員一人ひとりの力を結集して、お客様・産業・社会を支える力として行動してまいります。今後は、現在の通称「日通」から、「NX」ブランドとして、未永く皆様に親しんで頂けるよう浸透を図ってまいります。なお、ブランド導入の過程で新旧のデザインが混在しますことをあらかじめご了承下さい。



1 聴衆のスタンディング・オベーションに応えるマエストロ大野和士氏 2 ブリュッセル・フィルハーモニックが本拠地とする建物 3 指揮をするマエストロ大野和士氏 写真：1 © Marcel Lennartz、2 © Johan Jacobs、3 © Stoffeth

Belgium



[ベルギー・ブリュッセル]

INFORMATION

ブリュッセル・フィルハーモニック
Brussels Philharmonic
Place Sainte-Croix 1050 Bruxelles.
+32 2 627 11 60
www.brusselsphilharmonic.be

ベルギーで再び指揮を執る日本人 マエストロ大野和士氏

1935年にベルギー国立放送協会が設立した放送交響楽団「ブリュッセル・フィルハーモニック」。指揮者の大野和士氏が、2022/23シーズンより同楽団の音楽監督に就任した。大野氏には、20年前にベルギー王立歌劇場で6シーズン音楽監督を務めていた経歴があるため、なじみ深い土地でのポスト就任となった。

ブリュッセル・フィルハーモニックはブリュッセルを本拠地とし、そのコンサートや放送は国際的にも評価が高い。大野氏は2021年1月に客演。今回音楽監督を引き受けた理由の1つは、管弦楽団と合唱の両方を持つ団体の魅力と語る。

大野氏は、ベルギーで活躍した後、リヨン国立オペラ劇場の音楽監督を経て、現在は新国立劇場オペラ部門芸術監督の他、東京都交響楽団とバルセロナ交響楽団の音楽監督も務めている。日本と欧州を股にかけた活躍で、フランス政府より芸術文化勲章「オフィシエ」を、更に2008年には異例の若さで紫綬褒章、その他、日本芸術院賞・恩賜賞などを受賞している。

今後は「放送」という手段を活用し、コンサートだけでなく、実況放送や録音などを通して音楽文化をより多くの人に伝えたいという。音楽監督とオーケストラ、合唱団の最高のマリァージュとメディアは喝采。その活躍は世界のファンが待つところだ。

(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

NEX Nippon Express Belgium N.V.
 NIPPON EXPRESS NXベルギー

1 海の幸のフライ。新鮮な魚介類を使ったメニューは店の一押し 2 自慢は本格的な石窯で焼いたナポリ風ピッツァ 3 革張りソファで落ち着ける席も(ミラノ店)。テーブルマットは購入も可能 4 ソフィア・ローレンの写真が店内いっぱい(ミラノ店) 写真: 3・4 © Walter Capelli



Italy



INFORMATION

ソフィア・ローレン・レストラン
Sophia Loren Restaurant
 フィレンツェ店: Via dei Brunelleschi 11, Firenze
 +39 055 4934400
 ミラノ店: Via Cesare Cantù 3, Milano
 +39 02 82397721
<https://sophialorenrestaurant.com>

[イタリア]

イタリアきっての名女優へのオマージュ

ソフィア・ローレン・レストラン

「イタリアの太陽」とも呼ばれる、この国を代表する往年の名女優、ソフィア・ローレン。1950年代から現在まで圧倒的な人気を誇り、世界的にも知名度が高い。そんな彼女をテーマにした「ソフィア・ローレン・レストラン」が今イタリアで拡大中。2021年にフィレンツェに第1号店がオープンして以来、ミラノ、今年の4月にはバーリ、さらにローマのフィウミチーノ空港内にも進出している。店内にはさまざまな年代のソフィアの写真が一面に飾られ、中には食事を楽しんでいる写真や、料理上手として知られる彼女が実際に料理している写真もある。幼少期からナポリで過ごし、ナポリを舞台とした作品への出演も多いソフィアにちなみ、メニューもナポリや南イタリアの料理が中心だ。特にピッツァやナポリ風前菜(ライスコロッケやモッツアレラチーズなど)の盛り合わせ、海の幸やトマトソースのパスタといったナポリの代表的料理がお勧めだが、それ以外のメニューも豊富。スイーツ類も充実していてカフェエスpressoもある。デザートと飲み物だけを楽しむこともできる。

イタリアではランチやディナーの時間帯以外はキッチンを開けるレストランが多い中、いつでも食事ができるのも観光客にはうれしい。とはいえ、いわゆる観光客向けの店ではなく、味もサービスも良いので、地元の人にも人気だ。(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)

当社の引越は
日本だけではなく
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

フレデリック・マレー・ミュージアム
Museu Frederic Marès

Plaça de Sant Iu, 5, 08002 Barcelona
 +34 932 563 500

www.barcelona.cat/museufredericmares/eng/museum

時間：火～土 10:00 - 19:00、日・祝 11:00 - 20:00

休：月（祝日にあたる場合は開館）

料金：大人 4.20€、16～29歳・65歳以上 2.40€、
 15歳以下無料

[スペイン ● バルセロナ]

彫刻館とオブジェ博物館が合体

フレデリック・マレー・ミュージアム

バルセロナの観光シーンで圧倒的な存在感を誇るガウディの建物の陰に隠れがちではあるが、実はこの街には魅力的な美術館や博物館が点在する。「フレデリック・マレー・ミュージアム」も、そんな場所の一つだ。創設者であるマレー（1893～1991）は、公共の場を飾る記念像などを制作する彫刻家として活躍した。同時に、骨董や小美術品から日用品まで、面白いと思ったものはなんでも集めてしまう熱心なコレクターでもあった。そんな彼の来歴を反映して、5フロアに及ぶ広い館内は、彫刻館とオブジェ博物館とに二分されている。

彫刻館にはマレー自身の作品の他、彼の集めた宗教的彩色彫像など、さまざまな像が並ぶ。対して、博物館には膨大なコレクションが、扇子やカメラ、パイプに時計、鍵といった小道具に、テーマ別に展示されており、まるで一つの屋根の下にたくさんある専門博物館が軒を連ねているかのようなぎやかさ。ディスプレイ・センスもユニークで、「アーティスティックなコレクション」だったマレーの特異な小宇宙が堪能できる。

一年を通して楽しめるミュージアムだが、夏季なら中庭のカフェにもぜひ立ち寄りみてほしい。スペインの強烈な太陽の下、オレンジの木々に囲まれ、冷たい飲物で喉をうるおすのも、また忘れがたいひとときになるだろう。

（清水晶子）

Spain

1 扇子コレクションを収めたキャビネット 2 装飾の美しい双眼鏡や単眼鏡 3 夏季には中庭にカフェが設置される 写真：© Museu Frederic Marès



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.

[チェコ]

ブラックユーモア溢れる名前の食べ物

ウトペネツ

酢漬けのソーセージ「ウトペネツ」は、チェコではレストランや、特に居酒屋で定番の前菜だが、その名前を直訳すると「溺れる人（溺死体）」。太いソーセージが液体に漬かって瓶詰めになっているので、そう言われればそのとおりと納得してしまうネーミングだ。

実際に食べてみると、数あるこつてり系チェコ料理の中で異彩を放つ、とてもさっぱりとした味。タマネギの辛味や黒コショウ、ローリエなどの風味をまとった酢が、良い仕事をしている。ビールとの相性も抜群で、つまみとして食されるポピュラーな一品なので、店で「溺死体1つ下さい」とオーダーしたところで誰一人動揺する人はいないのでご安心を。チェコでは、このようなブラックユーモアが好まれるのだ。

ショッキングな名前の食べ物には他にもある。焼いたメレンゲにクリームを乗せた小さな長方形のお菓子「ラクヴィチカ」は「小さな棺桶」という意味。昔からあるレトロなツクラルナ（喫茶店）に集う年配の方々がこのお菓子を食べているのを見ると、さすがにユーモアがきつすぎるのでは、と心配になってくるが、こちらも、この国ではおなじみのスイーツだ。

日本ではあまり考えられない、独特なユーモア溢れる食べ物や料理の名前は他にもあるので、探してみるのも面白いだろう。

(金子季乃)

Czech

1 生クリームが乗った小さな棺桶、ラクヴィチカ 2 ビールのおつまみとして最適なウトペネツ 3 ウトペネツには直径4センチメートルもある太いソーセージを使用 写真：1 © Jidlo Liberec、2 © 金子季乃、3 © ivabalk





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)

日本語でのお問い合わせは NX スペインバルセロナ支店まで

TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130



Nippon Express Portugal, S.A.



今月の1本



Tiko Estate, Orange Kisi

ティコ・エステート オレンジ・キシ (オレンジ)



© National Wine Agency of Georgia

コーカサス山脈南麓に位置する小国のジョージア共和国*は、ワイン造り8,000年の歴史を持つワイン発祥の地。当初から存在が確認されていたクヴェヴリ(画像参照)という素焼きの卵型の土器(サイズは100~3,500リットルとさまざま)を用いたワイン造りは、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。醸造・熟成・保存の全てをクヴェヴリの中で行うのが伝統的な方法で、造るといっても、中で自然に生まれるものをそのまま育てるといった感覚。地中に埋められているため、熟成や保存に最適な低温度が保たれ、その独特の形状によって、中に一緒に漬け込まれている果汁、果皮、果梗等の循環が促されます。白ワインも赤ワインも同様の方法で造られますが、白ワインの場合は色調が黄金や琥珀のオレンジワインになり、ジョージアではアンバーワインと呼ばれます。出来上

がるのはドライフルーツやナッツ、果皮や種由来の渋みも含む辛口。非介入主義の極致のようなこの方法から生まれるワインは、今流行の自然派ワインの波にも乗った形で、近年注目度が増えています。

今回ご紹介するのは、国内の最重要産地、東部カヘティ地方(国内ブドウ栽培面積の70%)にある、2017年創業のワイナリー。ワイン造りに代々携わってきたチュチュナゼ家の兄弟、レヴァン氏とゲオルギ氏は、米国や豪州での醸造経験で培った国際的センスと技術、そしてジョージアの伝統的な醸造方法を駆使し、土着品種から歴史や風土を反映した高品質なワインを生み出しており、今後のさらなる進化に期待が高まります。

グラスの中では山吹、オレンジ、琥珀にセピアの色合いが、きらきらと、光を受けては絶妙に変化しています。新鮮なオレンジのゼストに瑞々しいピーチの果肉。おしろい花に緑茶。焼きたてパンのほんのり甘い香り。オレンジピールやドライピーチ、ジンジャーにマジパン、滋味も加わっていきます。そしてタンニンの利いた、ざらっとしながらもねっとりとした舌に絡みつくテクスチャーが、今まで開けたことのない扉の鍵となり、戸惑いながらもその向こうの世界へと誘われていきます。足を踏み入れた者にしか分からない、その衝撃の後に訪れるのは、不思議なほどに心地良い長い静寂。

高品質となったブドウからできた2021年ものは(21€)、今はもちろんこれから3~4年、その魅力を振りまいてくれるでしょう。(鈴木 かつみ)



【生産地】
ジョージア共和国・カヘティ地方

【ブドウの品種】
キシ100%(カヘティ地方の白ワイン用土着品種)

【ワインひとくちメモ】
ジョージアには少なくとも525の土着品種があり、商業的に扱われるのはこのうち約45品種。独自性に誇りを持つこの国では、国際品種は全体の6%ほどしか栽培されていません。ワイン用ブドウであるヴィティイス・ヴィニフェラ種の起源もジョージアにあることが分かっており、その原種とされる野生種は、現在も国中で見られます。

* 1991年にソビエト連邦から独立し、日本では2015年にグルジア(ロシア語)からジョージア(英語)へ呼称変更。

英国で学び、世界に羽ばたく。

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
10月22日(日)

*展示内容・プログラム等の詳細は
ホームページをご覧ください。

【立教英国学院単独学校説明会】 10月14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
10月14日(土) 15:00~17:00 (大阪) 梅田センタービル J+K 会議室
10月15日(日) 14:00~16:00 (東京) TKPガーデンシティ竹橋

【入試情報】 2024年度入学 <A日程>(2023年12月10日実施) 中学部1年約10名、高等部1年約20名
<B日程>(2024年1月21日実施) 中学部・高等部ともに若干名

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。



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.51

心身ともに負担の軽減を

ストレス下では交感神経の働きで体が緊張した状態になるなど、
普段必要とされない緊急モードに切り替えて状況に対応します。
適度なストレスは代謝を刺激して健康をサポートしますが、過剰なストレスは禁物です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

アロスタシスとホメオスタシス

体内では、神経系を伝って無意識のうちに周りの環境やアクティビティに合わせる調整が行われています。これは自律神経によって操作される「アロスタシス」と「ホメオスタシス」という2つの相反する性質が状況に応じて切り替わって起きる現象です。例えば、運動中に心拍を上げて状況に対応するのはアロスタシス、そして運動終了後に心拍を通常の状態に戻すのはホメオスタシスによるものです。ホメオスタシスは、アロスタシスによる変化への対応後、通常の副交感神経優位に戻す機能です。アロスタシスは、一時的に起きた変化に対応するのが目的なので、長期向きではありません。ストレスや体への負担が慢性化すると、交感神経優位になったままの状態であロスタシスが過剰となるため、自律神経系のバランスが崩れて不調の原因となります。

毒素のバケツ

アロスタシスの概念を説明する際、例えとして「毒素のバケツ」という表現が用いられます。各自1つずつ持っている毒素のバケツは、主にはその人が持つ遺伝的な情報によってサイズが多少異なります。その中に入る毒素は、環境汚染によるもの、農薬や食品添加物などの薬品、偏りの多い食生活、睡眠不足、運動不足/過剰、ネガティブ思考など、体の負担となるもの全般で、これらがどれくら

いバケツを埋めているかは、各々の生活環境やライフスタイルによっても異なります。ストレス時にバケツが溢れる寸前になってもすぐに元の状態に戻せる人もいれば、小さな負担でバケツが溢れる人もいます。心理的なストレスがバケツ内の大きなスペースを陣取って、不調の原因となっている場合も少なくありません。一番大きな負担を取り除くことは効果的ですが、長期の取り組みを必要とする場合が多いため、負担度にかかわらず比較的簡単なものから減らし始めるのがお勧めです。バケツ内の空きが大きいほど健康をサポートする、と考える良いでしょう。

全体を整える

風邪や急激な運動後の筋肉痛など、アロスタシスによって起きた変化は、ホメオスタシスによって回復へと誘導します。アロスタシスが慢性化すると、毒素のバケツは常に一定量埋まっている状態になります。そこにさらに追加が加わり余裕がなくなった場合には、正常に働くはずの機能が低下したり止まってしまうのです。その結果、特に遺伝的に弱い部分の症状となって表面化するため、日頃から負担軽減を心がけるのが理想的です。



欧州生対象オンラインコース開講中!

～帰国枠入試、海外生に合わせた充実したコース設定～

<開講コース> 対象学年: 小1～高校生

小1～小6 【標準コース】国語・算数

小4～中2 【受験コース】国語・算数/数学・英語・理科・社会

小6 【受験基礎コース】国語・算数・英語

小6・中3 【受験コース】国語・算数/数学・英語

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・中3対象: 学校別入試対策講座、難関校入試対策英語ほか
全学年: 英語個別指導コース、日本語個別指導コース

体験授業実施!

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

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！



Kale

【ケール】

青汁の原料としてもおなじみのケールは、南ヨーロッパの地中海沿岸原産で、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜の王様。約2,000年前には古代ギリシャで栽培されていたという最古の野菜の1つで、ケールを原種にキャベツやブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツが生まれた。近年はスーパーフードとして注目を集めており、健康と美容のためにも積極的に摂取したいが、独特の香りや強い苦みが苦手な方は、加熱することで甘味が引き出され苦味も和らぐという特徴を活かした調理法がお勧めだ。

調理法 繊維を切るようにカットしたケールをオリーブオイルとニンニクで炒め、塩・コショウで味付けした「ケールソテー」は病みつきになるおいしさ。パプリカパウダーやカレー粉など調味料を工夫することでさまざまな味が楽しめる。

洗って水気を拭き取ったケールの葉にオリーブオイルを絡め、150度のオーブンで10～15分焼くだけの「ケールチップ」も良い。味付けは岩塩やミックスハーブ、ガーリックソルトなど。オリーブオイル以外にも、ごま油やココナッツオイル、

アボカドオイルなどの熱に強い油を使うと、違った風味が楽しめる。バリバリさせるコツは、ケールの水分をしっかり取り除くこと。水洗いした後、サラダ用スピナーやザルで水気を切り、さらにキッチンペーパーで拭き取る一手間が大事。生食の場合は、葉にオリーブオイルをマッサージするように揉み込むだけで、より食べやすくなる。（大田 朋子）

各言語での名称

イタリア語	cavolo
オランダ語	boerenkool
スペイン語	col rizada
チェコ語	kapusta
トルコ語	karalahana
ドイツ語	grünkohl
ハンガリー語	kelkáposzta
フランス語	chou frisé
ポーランド語	jarmuż
ポルトガル語	couve-de-folha



単身者向けプラン

ファミリー向けプラン

日本人スタッフ対応

1日で組立・配送完了

照明設置サービスあり

家具保険付き(お子様にも安心)

短期・長期どちらもOK

環境にやさしい

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 Q検索



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



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。

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グループがお世話いたします

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