

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

1  
vol. 210  
January 2024

澄んだ色の世界で遊ぶ  
雪と氷の国の冬事情  
(スイス)

# 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](http://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](mailto:checkup@japangreen.co.uk)

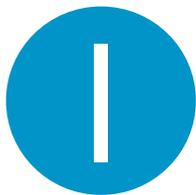
10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

＜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

## 澄んだ色の世界で遊ぶ 雪と氷の国の冬事情 〈スイス〉



### 08 Europe Now

#### ヨーロッパの街から

- ドイツ ● ベルリン 「サムライ博物館ベルリン」
- イタリア ● ノルチャ 「ネーロ・ノルチャ」
- オランダ ● ユトレヒト 「ゾンネンボルフ天文台博物館」
- チェコ ● ロストキ・ウ・ブラヒ 「謝肉祭『マゾプースト』」
- ポーランド ● ポズナン 「ツィタデラ公園」

### 13 Wine

#### 今月の1本

チャートン・プティ・マンサン (白、中甘口)

### 14 Healthy Life

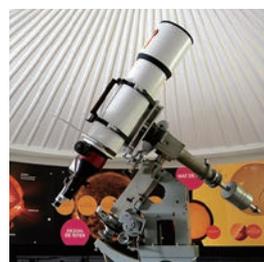
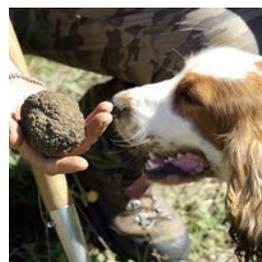
#### なるほど！ヘルシーライフ

カロリーと栄養価

### 15 What is this?

#### これって何ですか？

キジ



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。



# Switzerland

 *Switzerland*

## 澄んだ色の世界で遊ぶ 雪と氷の国の冬事情

2023年夏、ヨーロッパ各地で最高気温を記録し、地球温暖化の影響が深刻さを増しているが、北部を除きほぼ国土全体がヨーロッパアルプスというスイスも例外ではない。近年は氷河の縮小が進み、スノースポーツのトレーニングが夏場にできなくなってきているとも聞く。とはいえ、冬になると、標高の高いスイスアルプスは雪と氷の世界へと大変身。寒い季節ならではの澄んだ空気を胸いっぱい吸い込んで、豊かな自然を五感で体験してみよう。





## 氷河特急でスイスの自然を満喫

ヨーロッパの列車の運行本数が少ない地域では、鹿などの野生動物の線路への侵入や急な大雪などの影響で、列車の運行に支障が出ることもある。都市部ではそれもいかならうが、地方都市であれば、多少の遅れなら「まあそんなものか」と気にする人は少ないようだ。日本では、例えば山手線が1分遅れようものなら、駅のアナウンスで謝罪放送が鳴りやまないことに比べれば、まったくのどかなものである。とはいえ、一般的にスイスの鉄道はスイス時計のように時間に正確であると聞く。また、車両には自転車を置く場所が設けられ、峠を越える路線では車ごと乗り込むことができるなど、利用者のニーズに沿ったサービスを提供している。

駅で発車のベルがけたたましく鳴り響くこともなく、時間が来ればスルスルと静かに列車は駅を離れていく。焦らず、心穏やかに旅が楽しめるのはありがたい。

マイペースに移動できる車もいいが、今回はスイス列車「氷河特急」の旅を中心に、スイスの冬事情をお伝えしよう。

氷河特急は、鉱泉があることで知られ一年中客足が絶えないスイス東部の高級リゾート、サン・モリッツから、三角柱のチョコレート、トブラローネでお馴染みの、凛々しくそびえるマッターホルンを有するツェルマットへ、走行距離約290キロメートルを8時間ほどで結んでいる。サン・モリッツからイタリア方面へと続くベルニナ特急や、マッターホルン・ゴツタルド鉄道といった路線が、アルプスの峻険な山々をバックに広がる緑豊かな牧草地や、急流を擁する深い渓谷に設けられたループトンネルや石橋などを抜け、風光明媚なスイス南部のアルプス周辺を東西に走っている。山々を縫うように走るため、走行間の標高差は1000メートル以上。冬の1日の運行本数は夏よりも少なく、1往復か、多くても2往復。観光列車だけあって、イヤフォンを使つての車窓風景ガイドには日本語バージョンもあるのがうれしい。

一部の車両は天井付近までガラス窓仕様（このパノラマ展望車両は予約が必要）になっているなど、車窓を流れる景色にくぎ付けになること間違いなし。心地よい揺れに身を任せて居眠りしたくもなるが、眠ってしまうのが惜しいくらいの絶景だ。

氷河特急へのアクセスに便利な最寄りの飛行場は、ツェルマットならジュネーブ空港、サン・モリッツはチューリッヒ空港となる。

## ヨーロッパの高級リゾート

氷河特急の発着駅の一つであるサン・モリッツは、スイス国内でも折り紙付きの高級リゾート。標高が1800メートル以上あり、晴れている日が多いことでも知られている。1928年と1948年にはオリンピック冬季競技大会が開催されるなど、多数の国内スキーマの中でも、冬季観光地として名実共にそ

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



の名を馳せてきたリゾート地だ。FISアルペンスキーのワールドカップをはじめ、近年ではスノーボードのワールドカップも開催された。オリンピック開催に伴って設置されたボブスレーコースも現役で使用可能で、一般客が体験することもできるそう。

凍りついたサン・モリッツ湖が舞台の乗馬レース大会「ホワイトターフ」も人気。毎年2月に行われるこのイベントは、17年もの歴史を誇る大会で、破格の賞金額でも知られる。会場周辺にはフードテントなども設けられ、馬主や騎手が集うため、華やかな雰囲気は漂うこと必至。雪煙を上げて疾走する馬と騎手へ声援を送ってみるのも非日常的な楽しさがある。

また、2024年3月にはクロスカントリーの大会がエンガディンで開催される予定だ。マラソンと同じ距離を滑走するこの競技は、開催54回目を迎える。その他、ハーフクロスカントリーや17キロメートルの同競技女子の部といった競技も行われており、雪の大平原を色鮮やかなビブを付けたアスリートたちが、自分に合ったペースでゴールを目指す。主要な選手たちをサポートするボランティアや、コース脇で声援を送る観客の存在がイベントをさらに盛り上げる。もちろん、脚力に自信がある方は、観客としてだけではなく、ぜひ選手として出場してほしい。雄大なアルプスを背景に地元の人とスキーをすれば、一生の思い出になるだろう。

## マッターホルンの頂きを望む 谷あいの村、ツェルマット

さて、氷河特急のもう一方の発着駅ツェルマットは、岩肌が凛々しくそびえるマッターホ

ルンの麓の村だ。こちらは環境保護の観点から、1980年代よりガソリン車での乗り入れが禁止となっている。村内の移動手段は電気自動車か馬車のみ。自家用車で訪れる場合は、車はツェルマットの手前の駅にある駐車場に停め、そこから列車で村に向かうことになる。

国境を挟んでイタリアのチェルビニアスキー場ともつながるツェルマットスキー場は、スイス国内に多くあるスキー場の中でも、規格外の広大さを誇り、標高約3800メートルから2200メートル付近まで、約25キロメートルのダウンヒルコースを滑走することができる。アルペンスキーやフリースキー、スノーボードはもちろんのこと、クロスカントリーやスノーシューでのハイキング、ソリ遊びなど、冬のアウトドアスポーツ各種も体験することができる。初心者でも、スキースクールなどを活用すれば冬のツェルマットを安心して楽しめる。

ツェルマットに滞在するならば、標高3000メートルを超えるゴルナーグラートの展望台からの絶景は要チェックだ。展望台へは、ツェルマットから通年運行している登山鉄道を利用しよう（所要時間約35分）。マッターホルンをはじめ、モンテ・ローザなど4000メートル級の山々やゴルナー氷河などを眺めることができる。また、頂上にあるホテルのレストランで



は、ハムやチーズの盛り合わせなどの他、冬の名物であるフォンデュやラクレットといったスイスチーズを存分に味わう料理が楽しめる。さらに、ヘリコプターでマッターホルン周辺を遊覧するツアーもお勧め。75分の空中散歩を含む、約3時間のツアーだ。また、アルプスの上空を熱気球で飛行するユニークなツアーも。チューリッヒ近郊からイタリアを目指して出発し、飛行時間は6時間ほど。いずれもスイスアルプスを空から見下ろすことができる。

## 氷河特急が通過する街々にも 長い歴史が息づく

ツェルマットを出ると、氷河特急はブリーグへ。スノーボードのFISワールドカップなどが毎年開催されるサースフェーへの中継地点だ。ブリーグの南側は、イタリアのミラノ方面へと続くシンブロン峠の近くでもある。峠を越えるこのルートはカーブが多いので、雪の降る冬はもちろんのこと、夏場であっても車ごと列車に乗り込めるカートレインの利用をお勧めする。ブリーグを出発すると、アルプス最大級といわれ、世界自然遺産にも登録されているアレッチ氷河を有するアレッチ地方に差しかかる。この氷河を見渡せる展望台へは、ロープウェイで登ることができる。

続いての街はアンデルマット。多くの峠に囲まれた谷あいにあるこの街は、古くから交通の要所としてドイツやイタリアを結んできた。鉄道なら南北に走るゴルダッド線と東西に行きかう氷河特急がそれぞれ通過しているし、夏場には蒸気機関車や、急勾配を走るラック式鉄道なども見られ、鉄道ファンも心躍る場所だ。

氷河特急のルートを少し離れ、アンデルマットから北に向かうと、ティートリス山の麓の村、エンゲルベルグへ。ティートリス山頂へは

4 サン・モリッツ湖での乗馬レース大会、ホワイトターフ 5 日差しを浴びながら滑走するエンガディンのクロスカントリー 6 氷河特急の車内で、車窓を流れる風景と共にランチやコース料理が楽しめる(要予約) 7 足がすくむ高さの吊り橋、ティトリス・クリフウォーク 8 映画『エイリアン』のワンシーンに足を踏み入れたような錯覚に陥るH.R.ギーガー・バー 9 雪景色の中を走る氷河特急 写真: 4 © Switzerland Tourism / Christof Sonderegger, 5 © swiss-image.ch / Andy Mettler, 6 © swiss-image.ch / Stefan Schlumpf, 7 © Engelberg-Titlis Tourismus Company, 8 © 2023 Museum HRGiger, 9 © swiss-image.ch / Max Galli



ゴンドラやロープウェイを使い、乗り換えも合わせて約30分ほどで到着する。中でも2つ目のロープウェイ「ティトリス・ロツテール」はガラス張りの上、それ自体がゆっくりと回転しているの、首を動かさなくてもパノラマ景色が楽しめるという寸法だ。また、標高約3040メートルの位置で同山の2つの頂きを吊り橋で結んだ「ティトリス・クリフウォーク」でスリルを味わってみるのはいかがだろうか。ただし、高所恐怖症の方は遠慮しておいた方がいいかもしれない。

氷河をくり抜いたルートをたどる「グレイシャー・ケイブ(氷河洞窟)」では、約5000年もの間そこにあり続けてきた氷河の輝きを目の当たりにすることができる。気が遠くなるほどの長い時間をかけて造成された大自然に向き合うと、その力に圧倒される。自然を壊すのは一瞬だけれど、壊れてしまった自然を元通りにするのは至難の業だということを、ひしひしと感じることができる。

サン・モリッツが位置する州の州都、クールは、約5000年前まで歴史をさかのぼることができるという、スイスで最も古いといわれる古都。800年ほど前に建てられたという聖母マリア被昇天大聖堂をはじめとする歴史的建造物など、見どころも多い。

クールといえば、この街の出身で、映画『エイリアン』に登場するキャラクターのデザインを手掛けたアーティスト、H・R・ギーガー氏が有名だ。彼自身がプロデュースした、『エイリアン』の宇宙観が楽しめる内装が施された「H・R・ギーガー・バー」は、『エイリアン』ファンなら見逃せないだろう。

(田中 ティナ)

- スイス政府観光局  
www.myswitzerland.com
- 氷河特急  
www.glacierexpress.ch
- マッターホルン・ヘリコプター・ツアー  
www.funflights.ch/scenic-flights/matterhorn-mountain
- H.R.ギーガー・バー  
www.hrgiger.com/barchur.htm



# Germany



1 甲冑など防具をはじめとしたサムライ文化に出会える 2 創設者ピーター・ヤンセン氏のコレクションは、蚤の市で出会った1本の刀から始まった 3 日本人にとっても新しい発見がある展示品の数々 4 2階にある茶室では実際に茶道を体験することも 写真：© norikospitznagel



## INFORMATION

**サムライ博物館ベルリン**  
**Samurai Museum Berlin**  
 Auguststraße 68, 10117 Berlin  
 +49 30 62975635  
<https://samuraimuseum.de>  
 時間：11:00 - 19:00  
 休：年中無休  
 料金：7 ~ 16€ (定期的に入れ替わる展示品による)

[ドイツ・ベルリン]

## 日本の歴史を形作ってきた武家文化を発信する サムライ博物館ベルリン

2022年5月オープン「サムライ博物館ベルリン」。日本国外では最大級の、本物のサムライ関連品を展示する私立博物館だ。創設者である企業家のピーター・ヤンセン氏は、日本人の友人の紹介で空手に出会い、黒帯レベルまで練習を積んだことからサムライに興味を持つようになった。約30年前に蚤の市で購入した日本刀を見て「剣は単なる金属片ではなく、歴史のある職人技の賜物なのだ」と興奮を覚えたことがきっかけで収集を始め、現在では4000点以上を所有。これらを展示するために博物館を設立した。

約1500平方メートルの展示スペースでは、さまざまな史料やマルチメディアを駆使したインスタレーションが、来館者をサムライの世界へと誘う。1階と2階は、封建時代の日本の生活様式や芸術、伝統を伝える史料、約1000点の常設展示。日本の伝統工芸の類い稀な芸術性など、退屈になりがちな歴史を、タッチスクリーンや3Dモデル、回転陳列棚などによって楽しみながら体験できるのも人気の秘密。また防具や武器だけでなく、刀の装飾品や木版画、彫刻、茶器など、今日まで続く武家文化の影響も紹介。サムライに関連する特別展やイベントも定期的に開催中だ。ハイライトは、広大な能楽堂と茶室。30分ごとに能楽や太鼓の公演映像が上映され、茶室では茶道体験もできる。(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](mailto:NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.com) [www.nipponexpress.com/moving/de](http://www.nipponexpress.com/moving/de)

**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
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ヴィーン(+43) (0)1-7007-35411
- プラベスト(+36) (0)29-553-807
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

[イタリア ● ノルチャ]

## イタリア最大級の黒トリュフ祭り

# ネーロ・ノルチャ

### INFORMATION

ネーロ・ノルチャ  
Nero Norcia

www.nero-norcia.it

期間：2月末～3月初旬（2024年予定）

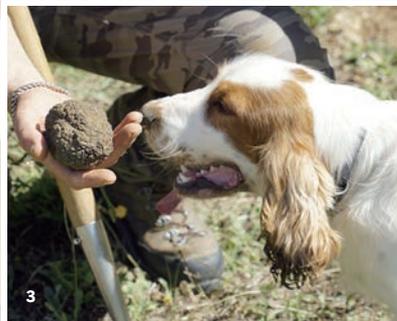
イタリアが誇る高級食材の一つ、トリュフ。白トリュフ最大の産地として知られるピエモンテ州のアルバに対し、黒トリュフではウンブリア州のノルチャが有名だ。9月から収穫が始まる夏トリュフを含めると、収穫期間は比較的長く7カ月ほどだが、高級黒トリュフの旬は1～2月で、その時期には各地でイベントが行われる。中でもイタリア最大級の黒トリュフ祭りとして知られるのが、毎年2月下旬～3月上旬にかけてノルチャで行われる「ネーロ（イタリア語で黒の意）・ノルチャ」だ。

祭りでは、ノルチャの守護聖人を祭る聖ベネディクト広場を中心に、トリュフはもちろん、ノルチャの特産品であるサラミや生ハム、羊乳から作るペコリーノチーズを売る屋台も並び、また、食に関するトークショーやクッキングショー、子どもたちの料理ワークショップ、トリュフ犬によるトリュフ探し大会など、さまざまなイベントも行われる。さらに、ベネディクト会による聖火の点灯に始まり、市のバンドによる演奏やストリート・アーティストによるパフォーマンスの他、伝統工芸品製作の実演や芸術作品の修復など、食絡みでない企画も多く、共に祭りを盛り上げる。

地元の人たちと一緒にイタリアらしい収穫祭を楽しんでみたい方は、ぜひお腹を空かせてご参加を。

（田中美貴）

# Italy



1 祭りの中心となる聖ベネディクト広場 2 屋台では「タルトゥーフォ・プレジャート」と呼ばれる高級トリュフも売られる 3 あらかじめ埋められたトリュフを犬たちが探し、そのスキルを競うトリュフ探し大会は人気イベントの一つ 4 地元のレストランを中心にクッキングショーを開催 写真：© Comune di Norcia



## 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**

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

ゾンネンボルフ天文台博物館  
**Sonnenborgh Museum and Observatory**  
 Zonnenburg 2, 3512 NL Utrecht  
 +31 (0)30 820 1420  
 www.sonnenborgh.nl  
 時間：火～金 11:00 - 17:00、日 13:00 - 17:00  
 休：月・土  
 料金：大人 9.50€、学生 7.50€、18才未満 6.00€、4才未満無料

[ オランダ ● ユトレヒト ]

宇宙へのロマンが感じられる場所

# ゾンネンボルフ天文台博物館

「ゾンネンボルフ天文台博物館」は、ユトレヒト中心部から少し離れた静かな高台にある。ゾンネンボルフとはオランダ語で「太陽の砦」の意味。16世紀に外敵の侵入を防ぐ目的で造られた砦があったところで、同館はその名前を引き継いでいる。

19世紀半ば、ユトレヒト大学の天文台が老朽化したのを見かねた1人の気象学者が、太陽の砦の立地と堅固な構造に着目し、これを基礎に新しい天文台を建造することを提案。こうして現在の建物が完成し、1853年に天体観測所・研究所としてオープンした。気象学者が先導し、太陽の砦の上に築かれた歴史があるからなのか、ここでは特に気象学と太陽学の研究が盛んだったという。

都会の天文台の宿命で、街の灯火や大気汚染により次第に観測が困難になり、観測所としての機能は郊外へ移されたが、建物は博物館化され、人々に親しまれている。中世・近世の科学機器の美しさもさることながら、手で開閉するドームの天窓や、鏡筒が木でできた望遠鏡など、かつては最先端だった設備も、今ではそのレトロ感が魅力になっている。

オランダといえば、ヨーロッパの中でもとりわけ古くから天文学が発達した国。高台の天文台でその歴史を学び、空を仰いで宇宙に思いを馳せてみるのも、旅の良き思い出になりそうだ。

(清水晶子)

# The Netherlands



1 [太陽の部屋]の望遠鏡。観測会、講座など一般向けの天文教育が活発に行われている 2 落ち着いた色合いの図書室 3 天文時計と太陽系の模型。模型の惑星は実際の公転速度と同じ速さで動いている 4 静かな高台にある。ドーム屋根の天文台  
 写真：© Akiko Shimizu



## 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

# Czech



1 民族衣装は現代の今見ても美しい 2 手作り感あふれる仮装がチェコらしい 3 燻製の香りが秀逸なソーセージやベーコンなど  
写真：1 © Jakub Soucek、2・3 © Petra Hudcova



## INFORMATION

### ロストキのマソプースト Roztocký Masopust

252 63 Roztoky u Prahy  
+420 775 889 940  
www.roztoc.cz/masopust-2024  
日時：2月10日 11:00 -  
料金：入場無料

※夜のイベントは大人 300CZK (前売り)、15歳以下無料

[チェコ・ロストキ・ウ・プラヒ]

## アイデア勝負の異色の祭り

# 謝肉祭「マソプースト」

この日は街へ向かう公共交通機関の車両の大半が仮装した人で埋まり、毎年選出される女王を馬に乗せた行列や、楽器や歌のパフォーマンスが繰り広げられる。夜が近づくと、今度はライブ演奏とダンスパーティが始まり、ビールやワインを飲みながら、人々が仮装のまま夜更けまで歌って踊る光景を見ることが出来る。この時期に特別に提供される多様な豚肉料理も、ぜひ味わってみたい。(金子 季乃)

プラハの隣街、ロストキ・ウ・プラヒでは、毎年多くの人々が訪れる大規模な謝肉祭「マソプースト」が開かれる。この街は、首都に近いこと、また音楽家やダンサー、画家、写真家など、さまざまなジャンルのアーティストが多く住んでいることもあり、一年を通して街ぐるみで文化イベントに力を入れている。中でも謝肉祭は最大のメイン行事で、地元以外の人たちの注目度も高い。

年が明けてもまだまだ寒さが厳しく、雪が降る日もあるチェコだが、2月は毎年恒例の謝肉祭があり、全国各地の街の広場などでイベントが開催される。モラヴィアなどの地方都市では、民族衣装に合わせた仮面を着けたり、フェイスマイントを施すのが定番だが、都市部では伝統の枠を超えて、アイデア勝負でそれぞれが思い思いに着飾る。元々手作りが得意という国民性もあって、見ごたえのある力作がそろふ。



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.**

INFORMATION

ツィタデラ公園

Park Cytadela

Al. Armii Poznań, 61-001 Poznań

+48 61 860 85 00

(公園) [www.poznan.pl/mim/turystyka/parki,poi,3338/-/51946.html](http://www.poznan.pl/mim/turystyka/parki,poi,3338/-/51946.html)

(兵器博物館) [wmn.poznan.pl/oddzialy/muzeum-uzbrojenia](http://wmn.poznan.pl/oddzialy/muzeum-uzbrojenia)

(ボズナン陸軍博物館) [wmn.poznan.pl/oddzialy/muzeum-armii-poznan](http://wmn.poznan.pl/oddzialy/muzeum-armii-poznan)

時間：火～土 10:00 - 17:00、日 10:00 - 16:00  
休：月  
料金：兵器博物館15zł、ボズナン陸軍博物館10zł

[ ポーランド ● ボズナン ]

要塞跡地で平和への思いを新たに

# ツィタデラ公園

各地に戦争の爪痕が残るポーランド。ボズナンにも、2008年にポーランド大統領により歴史遺産に認定された要塞跡地がある。19世紀半ばに旧プロイセンによって建設されたものだ。第二次世界大戦が終わる1945年まで要塞のあったこの敷地に、1970年頃に建設されたのが「ツィタデラ公園」で、約1000ヘクタールというその広さは、市内の公園の中でも最大だ。数百種の植物に囲まれて、園内には多くの動物や鳥、昆虫などが生息。天然記念物に指定された樹齢約150年の樫の木もある。高さ約30メートル、太さ約3・25メートルという巨木だ。また1986年には、広島とニューヨークに次いで世界で3番目に「平和の鐘」が設置された。子どもたちの遊び場や、一息つけるカフェもある。

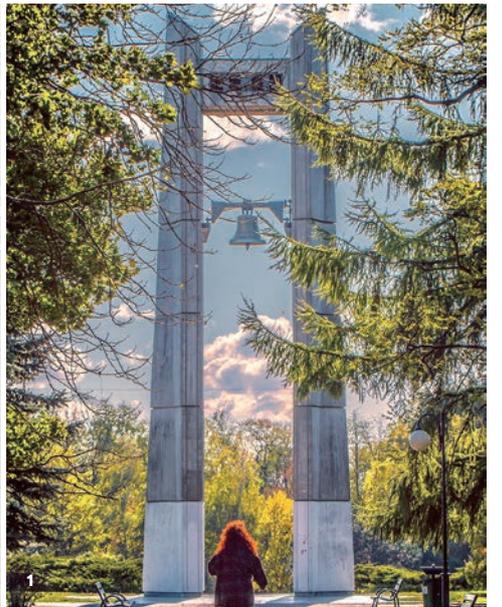
戦時中のボズナンの様子が垣間見えるのが、園内に2つある軍事博物館。かつての軍事研究所を利用して設立された「兵器博物館」では、軍服や武器の他、ソ連赤軍から街を守ろうとするボズナン市民の戦いの様子を紹介。屋外には実際に使用された戦車や戦闘機、軍用車の展示も。「ボズナン陸軍博物館」では、戦時中の同軍について知ることができる。

この地で戦死したポーランド兵や英兵、ソビエト連邦兵の墓地もある。英兵の墓地には、同軍の一員として戦った13人のポーランド兵も眠る。

(スプリスガルト 友美)

# Poland

1 広島とボズナンをつなぐ平和の鐘 2 要塞の趣を感じるボズナン陸軍博物館の内部 3 春になると花が咲き乱れるさわやかなツィタデラ公園 写真：1 © Janusz Starczewski, 2 © Tomomi Splisgart, 3 © Malgorzata Cieślak



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](http://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.



今月の1本



# Churton Petit Manseng

チャートン・プティ・マンサン (白、中甘口)



ニュージーランドに隣国オーストラリアから初めてブドウの木が持ち込まれたのは1819年のこと。ワイン造りは1836年に、英国人のジェームズ・バズビー氏によって温暖な北島で始まりましたが、1973年に冷涼な南島にあるマールボロ地区にソーヴィニヨン・ブラン種が植えられたことが大きな転機となり、1980年代にはこの品種で造られた白ワインがニュージーランドワインを世に知らしめる存在となりました。日照時間が長く水はけの良い土地を持つこの地区だけで、今では国内最大のワイン生産量(約2/3)を誇り、その8割が同品種によりますが、その他にも多様な白品種、ピノ・ノワールをはじめとする黒品種が栽培され、豊かな果実味と凛とした酸が特徴の、テロワール\*が反映された質の高いワインが多く造られています。

今回ご紹介するのは、英国イングランド中部出身のサ

ム・ウィーヴァー氏が移住して創設したワイナリーで、1997年にソーヴィニヨン・ブランで初ヴィンテージを発表。今では2人の息子が舵をとり、さらなる前進を続けています。51ヘクタールある農場のうち22ヘクタールがブドウ畑で、起伏に沿った南東向きの土地に柔らかな朝陽が当たります。ブドウは白のソーヴィニヨン・ブラン、ヴィオニエ、プティ・マンサンと、黒のピノ・ノワールの4品種。サステナビリティを信条とし、国内でいち早くオーガニック農法を取り入れ、ビオディナミ農法(生体力学農法)\*\*も実践しています。そうすることで、この土地に関わるすべてのものがワインのエッセンスとなり、大地の讃歌のような悦びに満ちた味わいを生み出します。

色合いは、ハリのある、眼がくらむほどに輝く黄金色。熟したパイナップルにマンゴー。ハチミツに蜜蝋。スイカズラに烏龍茶。ほんの少しの白胡椒。突き刺す閃光のような酸味からはほとぼしる生命力を感じます。しなやかに引き締まったストラクチャーに絡まる強いアルコール感がアクセントを与え、ふわっと優しい甘みが包み込みます。それらがきれいに溶け合い、凝縮する過程で余分なものが取り払われ、滑らかなテクスチャーのフィニッシュへと続いていきます。そしていつしかすべてのものが昇華され、跡形もなく消え去ったその場所には、不思議なほどに、多幸感が溢れています。

高品質な出来の2015年もの(47€、500ml)は、今とてもピュアで澄んでいます。あと1~2年はそれをキープしましょう。(鈴木 かつみ)



### 【生産地】

ニュージーランド・マールボロ地区

### 【ブドウの品種】

プティ・マンサン 100% (フランス、ピレネー地方のジュランソンが起源。酸度も糖度も高い)

### 【ワインひとくちメモ】

ニュージーランドでは、亜硫酸無添加やスクリュューキャップの導入(現在すでに全ボトルワインの9割以上に適用され、ワインの熟成を妨げることなく品質保持が可能)など、さまざまな試みに挑戦しており、その品質と相まってワインの評価が世界的に高まっています。

\* テロワール: ブドウ畑を取り巻く自然環境要因のこと

\*\* ビオディナミ農法: 天体の動きに着目し、太陰暦に基づく農業層に従って種まきや収穫等を行い、自然と超自然との調和を目指す有機栽培の一種

## 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

Nippon Express de España, S.A.



## カロリーと栄養価

食品選びの際、カロリーを基準にしている人も多いようですが、食品のタイプが違えば、同じカロリー量でも栄養価のスコアは異なります。低カロリーの方が良いというわけではないのでご注意ください。

< Text by 徳永 ゆり子 >

### カロリーとは

一般的に低カロリー食品が好まれる傾向にありますが、「カロリーって何?」と聞かれて答えられる人は意外と少ないかもしれません。カロリーとは熱となるエネルギーの単位で、1 カロリーは1 気圧の下で水1 グラムの温度を14.5°C から15.5°C まで上げるのに必要とされる熱量のこと。値が小さいため、その1,000 倍となるkcal (キロカロリー) が主に使われています。別の測定法には、kj (キロジュール) という単位もあります。これらは通常、食品成分表部分に100g 当たりとパッケージまたは一食分当たりの量で表示されています。

### 空のカロリー

カロリーは熱の単位なので、栄養素の摂取量とは比例しません。加えて、年齢や性別、身長、体重、腸内細菌の状態などによって、各個人に必要とされる熱量は異なります。例えば、1 日の必要カロリー推奨量が成人男性2,500kcal、女性2,000kcal であっても、これはあくまでガイドライン。個人に合う量を摂取するのが理想的です。また、自然の状態に近い食品と超加工食品の摂取を比較した場合、仮に両者が同じカロリーであっても、体内では全く別物として働くという点も把握しておく必要があるでしょう。超加工食品はカロリーの割に栄養価が低いいため、カロリー計算だけに頼ると栄養

素のバランスが崩れやすくなります。ちなみに超加工食品とは、工場加工され、着色料や香料、乳化剤、遊離糖類、トランス脂肪酸、防腐剤などの添加物(非食品成分)が加えられている食品のこと。手軽で安価ですが、面倒でも原材料をチェックして合成添加物の少ないものを選ぶのが理想的です。

### 理想的なカロリー

食品選びの際には、カロリー計算よりも体に必要かという点を重視の方が健康には有効かもしれません。新鮮で食物繊維の豊富な野菜や果物など、低カロリーでも抗酸化物質がしっかりと摂取できる食品に加えて、脂の乗った魚、良質のオリーブ油、ナッツ類などでさらなる栄養やカロリーを補うのが健康的です。伝統的地中海式ダイエットが、なぜ理想的な食事のスタイルとして注目を集めているかがご理解いただけるでしょう。カロリーは多少足りないくらいの方が長寿をサポートするという研究結果も出ていますが、仮に高カロリー食品でも体に必要なものであれば定期的に摂取することをお勧めします。低カロリー食品と組み合わせたり運動量を増やすなどして調整すれば、代謝調整機能を柔軟に保つものにも有効です。健康を軸にカロリーを計算する場合は、食物繊維や抗酸化物質がより多く摂取できる食品を選ぶと、体が必要としているものを効率よく補えます。



## 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

### 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。

【入試情報】 2024年度入学 (2024年1月21日実施)

中学部・高等部ともに若干名  
出願締切: 2024年1月11日必着

2024年度4月編入 (2024年1月実施)

小学部(5、6年)・中学部(2、3年)・高等部(2年)ともに若干名  
出願締切: 2024年1月4日必着

\* 詳細についてはホームページをご覧ください。



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND  
立教英国学院

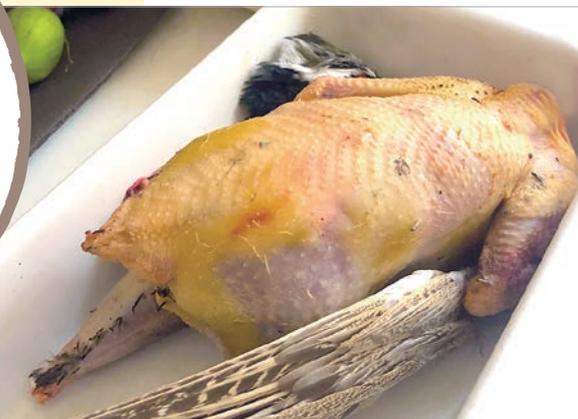
Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE  
Tel: +44(0)1403 822 107 Email: eikoku@rikkyo.uk

詳しくはHPをご覧ください。 [www.rikkyo.co.uk](http://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!



## Pheasant

【キジ】

野生鳥獣の食用肉を意味するフランス語「ジビエ」。ジビエを食す習慣は、狩猟の盛んなヨーロッパでは愛好家も多い伝統的な食文化である。狩りが王侯貴族の嗜みであった中世には、来客にジビエ料理を振る舞うことで狩の腕前を自慢したという。西洋画のモチーフとしてもよく扱われるので、美術館で目にしたことのある方も少なくないだろう。中世の城の薄暗いキッチンテーブルの上にフルーツや野菜と一緒に置かれたシカや野ウサギと、フェザンダージュ\*される吊るされたキジが描かれた絵画…。まさにその世界である。このように古い歴史を持つジビエ料理は、現代もレストランでは季節のお勧め料理、家庭では来客時のおもてなし料理として受け継がれている。ジビエの旬は、鳥獣に脂が乗ってくる晩秋頃から春先まで。やはりこの時期になると旬を迎える種々のキノコ類と並んだ風景を、市場の肉屋でも見かけるようになる。

**調理法** 今回は高タンパク・低脂肪で鉄分を多く含むキジの料理をご紹介します。キジに限らずジビエはきちんと加熱することが大切。少し癖のある食材なので、香り高いキノコや香草などでしっかり風味を付けると良い。ジロール茸とリンゴ、コアントローを

アクセントにしたクリーム煮は、こっくりしたクリームソースがキジの淡白な味わいとよく合う。ソースはパンで拭えば最後まで楽しめる。徐々に寒くなる今の季節にぴったりのキジ料理で、冬のヨーロッパのプチぜいたくを堪能していただきたい。(兒玉 ゆきこ)

\*肉の味と旨みを引き出すために熟成されること。フェザンダージュの語源となっているのがフランス語の faisan (キジ)

### 各言語での名称

イタリア語	fagiano
オランダ語	fazant
スペイン語	faisán
チェコ語	bažant
トルコ語	sülün
ドイツ語	fasan
ハンガリー語	fácán
フランス語	faisan
ポーランド語	bażant
ポルトガル語	faisão



リンゴとコアントローを隠し味にクリームで煮込んだキジは、ジロール茸とのマリージュが最高

## 欧州生対象オンラインコース 1月10日(水) 説明会実施!

～帰国卒入試に合わせた充実したコース設定 新学年度 2月1日(木)開講～

<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対象: 英語過去問講座、難関校対策算数
- 中学生対象: 難関校対策英語、公民時事問題ほか

### コース説明会/体験授業

参加をご希望の方は、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。

体験授業は、1月～2月にかけて行います。  
実施日・時間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



# 謹賀新年

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。  
 本年も、みなさまにご満足いただけるサービスを心がける所存でございます。  
 引き続きご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 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り、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