

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

3

vol. 212
March 2024

独自のスタイルを保ちながら、
緩やかに変化する国（モロッコ）



ヨーロッパで最大手の日系医療機関
日本を感じさせる安心の施設環境
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

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。

ロンドンで健康診断を 受けませんか？



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>

●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3コース。

<コース料金>

コンパクトコース £310~
スタンダードコース £530~
エグゼクティブコース £825~

<2024年2月1日時点>

●オプション

婦人科検診、乳がん検診、ピロリ菌検査、超音波検査、その他の検査についてはお問い合わせください。

●お子様コース

未就学児(2歳以上)
学生以上を対象とした2コース。



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)

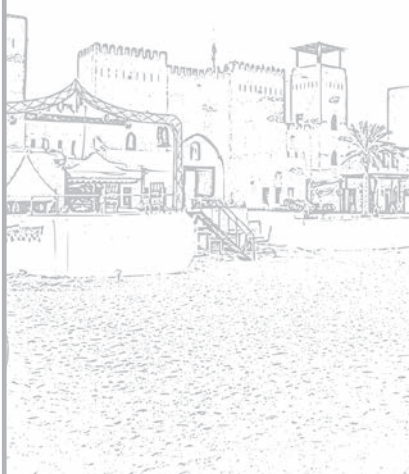
<電話受付時間> 月~金 9:00~17:00、土・日・祝 9:00~16:00 ※健康診断の電話受付は平日のみ



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

独自のスタイルを保ちながら、
緩やかに変化する国 〈モロッコ〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

スペイン ● サンティアゴ・デ・コンポステーラ「キリストの十二使徒・聖ヤコブを祭る街」

ハンガリー ● ブダペスト「セーチェニ温泉」

ドイツ ● バーデン・バーデン「バーデン・バーデン祝祭劇場」

ポーランド ● ゴチャウコビツェ・ズドゥルイ「観賞し購入もできる庭園『カビアス』」

イタリア ● ミラノ「ミラノデザインウィーク」

13 Wine

今月の1本

ボデガ・チャクラ・バルダ（赤、辛口）

14 Healthy Life

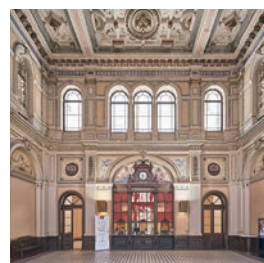
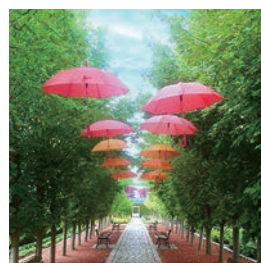
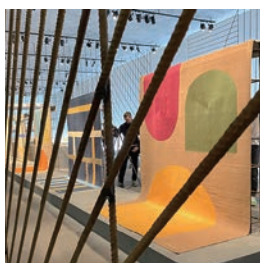
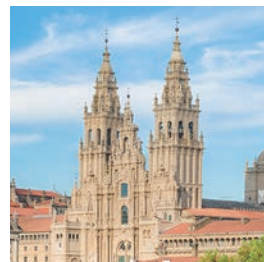
なるほど！ヘルシーライフ

黄金色のスパイス

15 What is this?

これって何ですか？

塩漬けタラ



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。



Morocco

★ Morocco

独自のスタイルを保ちながら、 緩やかに変化する国

ヨーロッパとは少し趣きの異なる旅先を探しているなら、英語とフランス語が通じ、外国人には厳しくないイスラム教の国で、アフリカ大陸にある王国モロッコがお勧めだ。モロッコ人の、自分たちの文化に誇りを持ち、急がず、毎日を素朴に生きる暮らし方は、忘れてしまった昔ながらの生活や人とのつながりの大切さを思い出させてくれる。今回は、モロッコ第4の都市マラケシュと砂漠ツアーを中心に紹介しよう。



1 モロッコの伝統家屋を利用した宿泊施設、リアド 2 新築の建物もこのピンク色で統一されているマラケシュの街 3 モロッコの昔の様子が現れる写真館メゾン・ドゥ・ラ・フォトグラフ 4 市場で販売されるスパイス各種。モロッコ料理には欠かせない 写真：© 原田希美子



千年と百年の歴史がミックスしたマラケシュ

飛行機から見るマラケシュの街は、荒野が広がり、乾いた土地に少しだけ緑があるという風景だ。その緑の正体は、オリブの樹木。夏は酷暑になり、2023年には50度を超え最高記録を更新したので、訪れる時期は慎重に選びたい。真夏を過ぎた9月中旬になると、最高気温はまだ30度を超えるものの、朝晩が涼しいので旅は可能だ。

マラケシュの街に出てみて気が付くのが、建物の色が落ちていたピンク色で統一されていることだ。土の色に合わせて、新しく建てる建物の外壁は必ずこのピンク色にすること、そして1199年に建てられたミナレット（小塔）「クトゥビア」よりも高い建物は建設できないという、色と高さに関する規定があるからこそ、街に統一感があり美しいのだろう。

歴史のある他の街同様、マラケシュにも旧市街と新市街がある。旧市街は「メディナ」と呼ばれ、かつては北アフリカ最大のイスラム交易都市かつ、学問・政治・経済の中心として繁栄していた約1000年の歴史が積み重なった地域だ。主な見どころは旧市街に集中している。一方、新市街は「ギリーズ」といい、この地を植民地としていたフランス人によって造られた、誕生から1000年程度の街という。そのような違いを頭に入れておくと、散策していて興味深い。

見応えのある旧市街メディナ

旧市街には、大都市で見慣れたチェーン店などはまったく出店しておらず、昔ながらの街並みが残っている。観光客は異国情緒をたっぷり味わえる。大通りでは車やバイク、自転

車などが自分の行きたいところを目指してどんどんと進んでいくカオス状態。横断歩道や信号が少ないので、道を渡るときは、向かってくる車やバイクがないか十分注意してほしい。しかし、地元の人には慣れているのかスムーズに渡っており、無秩序な交通事情でもきちんと機能しているから不思議だ。

旧市街での見どころの中でも特にお勧めなのが、モロッコの伝統美を極めた神学校「ベン・ユセフ・マドラサ」。アラブ・アンダルシア建築の最高傑作といわれ、非常に精密なデザインが施された建築だ。ここで使用されている大理石はイタリア産で、当時モロッコの輸出品であった貴重品の砂糖と交換したのだという。「砂糖は消費されてしまったけれど、大理石はこうやって残っているでしょう！」と愉快そうにガイドが説明してくれた。2階には寄宿生用の小さな部屋がたくさん並ぶ。一番多いときには900人の学生が暮らしていたというこの建物は、常に観光客であふれているので、早めの時間に訪れると良いだろう。

19世紀中頃に建てられた「バヒア宮殿」も見。約150もの部屋があり、色とりどりのモザイクタイルや、漆喰の彫刻が施された壁などの美しい装飾は見応えがある。

少し変わったスポットとして紹介したいのが、1870年から1950年までのモロッコの様子が現れる写真に特化した美術館「メゾン・ドゥ・ラ・フォトグラフ」。当時の人々の衣装や表情は今とは異なるが、旧市街の風景には大きな違いがなく、現在でも昔の雰囲気を残していることがよくわかる。

ついつい観光名所を回るのが時間をかけてしまいが、マラケシュの街は、歩く中で偶然に出会うものからの刺激が楽しいという一面もあるので、タクシーなどは使わず、ぶらぶらと歩きたいがけない発見があるかもしれない。

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





旧市街のスーク（市場）

散策の一番の醍醐味は、スーク内を歩くことだ。スークには、鍛冶屋や染色屋、皮なめし屋など、作業場と店舗を兼ね備えた場所が多く見られる。狭い道は入り組んでおり、幾つもの分かれ道や小道が張り巡らされている上、道の脇の広場には小さな店が隙間なく軒を構えている。

店の前を通る観光客が日本人だとわかると、「こんにちは！」から始まり「これを見ていってよ」と日本語で話しかけてくる。「かわいいよ!」「御徒町ブライス!」、さらには「貧乏ブライス!」などと独特な表現で声をかけ、こちらの気を引こうとするが、笑って通りすぎれば、追いかけてくるということはない。中には「どこに行くんだ?」という問いに対して行き先を伝え、「そこは休みだからこっちに行こう!」などと言いつけてきて、スークの案内人役を強引に売り込む者もいるが、毅然とした態度で断れば諦める。

どの店の商品にも価格が表示されていないので、その都度尋ねて値段交渉する必要があるのだが、そもそも妥当な価格がわからないので困る。そこで、前もって適正価格を知るために、伝統工芸館「アンサンブル・アーティザナル」に行くが良い。ここでは各商品に適正価格を付けて販売しているので、ここでおおよその価格知識を仕入れておけば、スークでの値段交渉にも自信が持てるだろう。

スーク内は位置関係がわかりにくいので、迷子になりそうに感じるかもしれないが、意外と自力で歩き回れる。ただ、ガイドを付けるとガイドブックには載っていない話が聞けたり、見どころを効率的にまわってくれるのがありがたい。中には日本語ガイドもいるので、利用してみるのも良い。

新市街ギリーズ

新市街の見どころは「マジョレル庭園」。1917年にモロッコを訪れたフランス人のマジョレル氏が世界中から集めたサボテンや竹、蓮などを運び込んで造った庭園だ。彼の死後、荒廃したこの庭園をイヴ・サンローランと彼のパートナーが買い取って修復したことで、現在のように色鮮やかで、どこから撮っても写真映えのする魅力的な観光名所となった。

また、近くには女性たちが腕を振るうフェズ料理の老舗レストラン「アル・ファシア・ギリーズ」があるので、行ってみると良いだろう。同店の人気料理は、前菜の「モロッコ風サラダ」。たくさん的小皿の上にモロッコの味を感じさせる多様な味付けの料理がのったものだ。他にも羊の肩肉ロースは柔らかく、臭みがまったくないので、こちらもぜひ試したい一品だ。

砂漠を楽しむ

マラケシュに数日滞在する余裕があるのなら、ラクダに乗って砂漠に行き、そこで1泊するプランを入れてみるのはいかがか。通常は団体バスツアーに参加するのだが、4人いればドライバークのプライベートツアーも選べ、こちらの方が自由が利くのでお勧めだ。

砂漠へ向かう道中でよく立ち寄るのが、「アイト・ベン・ハッドウの集落」と呼ばれる「クサル（要塞化された村）」。現在では家屋のほとんどが土産物屋になっているが、数家族が今も実際に住んでいる。彼らの家を訪れると、台所は真つ暗で窓もなく、なんと部屋の一つでは羊が飼われていたりする。彼らは観光客に家の中を披露してお茶を振る舞い、観光客は、そのおれにとお金を渡す。それが彼らの収入源の一つとなっているようだ。

宿泊するキャンプへは、砂漠近くの街で車から降り、そこからラクダに乗って移動する。多くのの人にとって初めての体験となるラクダ乗りは、最初は身体に余計な力が入ってしまう。ラクダの背中は高く、坂道を下る際は振り落とされるような感じがして怖い。ラクダの歩くりズムに身体を合わせることでだんだんと慣れてくる。そして慣れた頃にはテントに着いてしまいうという塩梅だ。軽くシャワーを浴びて、夕飯に向かう。ホテルやレストランでは注文できた酒類だが、やはりイスラム教の国、ここではアルコールの取り扱いがなかった。ただし、持ち込む分には問題はないようだ。

アトラクションとして、夕食の後にスタッフがモロッコの歌やダンスを披露してくれる。なんとといっても街の灯りがない砂漠で満点の星を眺められることが、ここでの最大の魅力と言っても過言ではないだろう。

滞在先と食事

マラケシュに泊まるなら、ぜひ「リアド」を選択肢に入れてほしい。リアドとは、モロッコの伝統家屋を改装した小規模の宿泊施設。中庭や噴水、小さいプールもあるので、広々とし





ていて居心地が良い。またスタッフもフレンドリーで、ちょっとしたリクエストにも快く応えてくれる温かい雰囲気も心地良い。

この国の伝統的料理といえば「タジン鍋料理」。スパイスで味付けされた軟らかい肉を、クスクスと共にいただくのが一般的。フランスの植民地だったため、モロッコ料理にフランスのエッセンスが加わった料理を出す店も多く、これら2つのタイプの食事を楽しめるので飽きがこない。そしてどこに行っても出されるのがミントティー。その中身はなんと、ミントの葉っぱと砂糖が入った緑茶だそう。

チップ文化

この国にはチップの習慣がまだ残っていることにも留意しよう。タクシーのドライバーやレストラン、そしてホテルのポーターにもしっかりと渡す必要がある。こちらがうつかり渡すのを忘れてしまうと、向こうから要求される場合もある。ホテルによっては最後にチップを入れるための封筒が渡され、戻された封筒の中身をスタッフ全員で分けるというスタイルもあるので、初めに確認しておく

と良いだろう。

人々はよく働くし、一生懸命で素直で親切な人が多く、今なお伝統的な生活スタイルを守り続けている。ゆつくりとした時間が流れ、異国を旅しているという感覚にどっぷりと浸ることのできる魅惑的な国、モロッコ。一度訪れたら、きつとまた訪れたくなるだろう。

(原田 希美子)

- ベン・ユーセフ・マドラサ
www.medersabenyoussef.com
- バヒア宮殿
www.bahia-palace.com
- メゾン・ドゥ・ラ・フォトグラフ
www.maisondelaphotographie.ma
- アンサンブル・アーティザナル
www.travelguide-marrakech.com/shopping-ensemble-artisanal
- マジョレル庭園
www.jardinmajorelle.com
- アル・ファシア・ギリーズ
www.alfassia.com/gueliz
- 日本語サービスのあるツアーやガイドの受付
www.moroccotrails-tour.com/jp





1 大聖堂を中心に救護院や宮殿が立ち並ぶ旧市街 2 ガリシア州の伝統料理「タコのカリシア風」 3 136年もの歳月をかけて完成した大聖堂の夕暮れ時 写真：© Turismo de Santiago de Compostela

Spain



INFORMATION

サンティアゴ・デ・コンポステーラ

Santiago de Compostela

(観光局) Rúa do Vilar, 63, Santiago de Compostela, 15705

+34 981 555 129

www.santiagoturismo.com

時間：5～10月9:00～19:00、

11～4月10:00～18:00

休：年中無休

[スペイン ● サンティアゴ・デ・コンポステーラ]

キリスト教三大聖地の一つ

キリストの十二使徒・聖ヤコブを祭る街

スペイン北西部に位置するガリシア州の州都サンティアゴ・デ・コンポステーラは、エルサレム、バチカンと並びキリスト教三大巡礼地の一つ。イエス・キリストの十二使徒の一人である聖ヤコブ（スペイン語で「サンティアゴ」）の遺骸が祭られているサンティアゴ大聖堂への巡礼路「カミーノ・デ・サンティアゴ」の終着点だ。

エルサレムで処刑された聖ヤコブの墓が9世紀に見つかったことがきっかけで、ヨーロッパ随一の巡礼聖堂がある街となった。その墓を祭る教会が建てられると、1075年にはカステージャ王アルフォンソ6世の命により大聖堂の建築が始まった。聖ヤコブの遺骸が納められた地下礼拝堂の銀の棺を拝もうと、毎年世界中から訪れる数十万人もの巡礼者のため、聖ヤコブの祭日である7月25日には、普段は閉ざされている聖門が開かれる。

大聖堂があるオブラドイロ広場には、巡礼者のための病院兼宿泊施設として16世紀に建てられた王立救護院（現在は国営ホテル「パラドル」）や、18世紀に建設されたネオクラシック建築のラホイ宮殿（現在は市庁舎）といった歴史的建造物が立ち並び、それらのある旧市街全体が世界遺産に登録されている。

地元民の台所であるアバストス市場では、市場で買った食材を持ち込むと調理してくれるレストランも活用し、ガリシア料理を堪能したい。（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.

INFORMATION

セーチェニ温泉 Széchenyi Gyógyfürdő

H-1146 Budapest, Állatkerti körút 9-11

+36 20 435 0051

www.szechenyibath.hu

時間：月～金 7:00～20:00、土・日 8:00～20:00（最終受付 19:00）

（旅行シーズン中はウェブサイトにて要確認）

料金：月～木 9,400Ft、金～日 10,900Ft

（料金は入場時間やオプションによって異なる。タオルやスリッパなどは別料金）

〔ハンガリー ● ブダペスト〕

青空の下の癒し

セーチェニ温泉

「ヨーロッパにも温泉はある」といわれる通り、「スパ」の語源ともなったベルギーの都市スパをはじめ、保養施設として有名なドイツのバーデン・バーデンなど探せば幾つも出てくるが、今回はヨーロッパ温泉初心者にお勧めの「セーチェニ温泉」を紹介する。

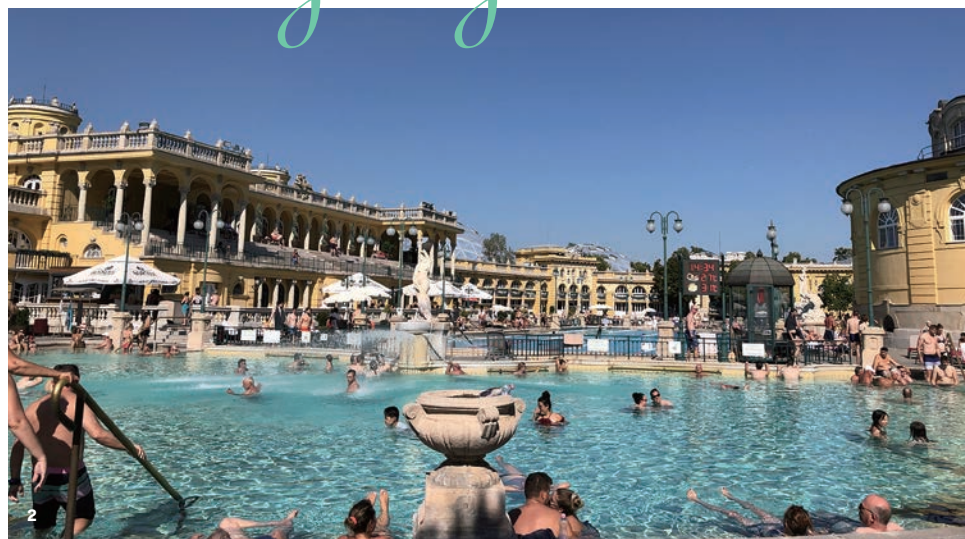
ヨーロッパの温泉は基本的に混浴なので水着を着用するのが一般的だが、サウナは国によって事情が異なる。ドイツや北欧のサウナは、衛生面の理由から水着着用不可のため、子どもは禁止されていることが多い。一方、ハンガリーではサウナでも水着を着用し年齢制限もない（推奨年齢あり）のが一般的で、家族や初心者でも安心して天然温泉が楽しめる。

ブダペストには多くの温泉施設があるが、中でもセーチェニ温泉はヨーロッパ最大の温泉施設で、室内外の18の浴室とサウナ、スチームサウナが楽しめる。黄色の宮殿風建物と屋外浴場の組み合わせは、ヨーロッパらしいフォトジェニックな光景で、古代ローマ・ギリシャ風の屋内外浴場も趣きがある。人々が屋外浴場で巨大チェスをする有名な光景も見られるかもしれない。なお、屋外浴場の水温は36℃と日本人にはぬるいため、冬は避けた方が無難である。

美しい街並みと夜景、おいしいフオアグラももちろん魅力的だが、ぜひセーチェニ温泉も楽しんでいただきたい。 (Ryoko)

Hungary

1 ビールの飲み放題が含まれた、「ビール風呂」に入れるオプションも人気 2 屋外浴場の端から全体を見渡す写真：© Ryoko



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

Tel: +31 (0)20-500-5200

Fax: +31 (0)20-500-5210

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com

[ドイツ ● バーデン・バーデン]

世界遺産の街で一流のコンサートやオペラを！

バーデン・バーデン祝祭劇場

INFORMATION

バーデン・バーデン祝祭劇場
Festspielhaus Baden-Baden
Beim Alten Bahnhof 2, 76530 Baden-Baden
+49 (0)7221 3013 101
www.festspielhaus.de

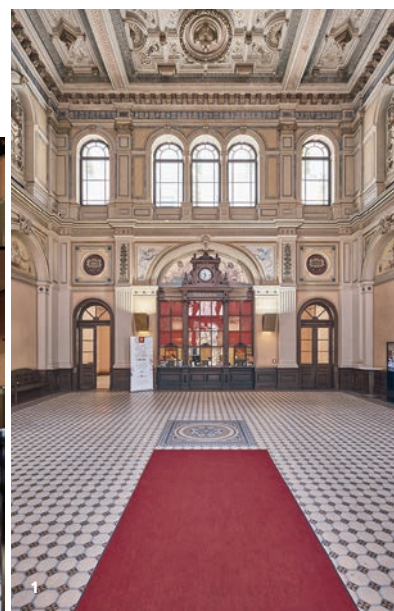
なんとも印象的な外観を持つ「バーデン・バーデン祝祭劇場」。ネオロマネスク様式の優雅な高いドーム天井が見事な19世紀の駅舎を利用したエンタランスホールと、最新の音響設備を備えたモダンなホールから成り、2500席を有するヨーロッパ最大規模の歌劇場の一つだ。毎年復活祭の時期に開催されるベルリン・フィルハーモニー管弦楽団による「イースター音楽祭」には、世界各地からクラシックやオペラの愛好家が訪れ、街全体がステージに変わる。今年の夏の音楽祭では、ヤニック・ネゼーセガンが、ロンドン交響楽団など世界最高峰のオーケストラを指揮する。

2021年にユネスコの世界遺産に登録されたバーデン・バーデンは、ヨーロッパ屈指の由緒ある温泉保養地。19世紀には、ビスマルクやヴィクトリア女王、ナポレオン3世、ドストエフスキー、ブラームスといった王侯貴族や作家、音楽家たちも多く滞在した。優雅な雰囲気この地にある、年間を通して世界一流のクラシックコンサートやオペラ、バレエなどを鑑賞できるバーデン・バーデン祝祭劇場で、本場ヨーロッパの音楽や文化に触れたことは、一生の思い出になるだろう。また、劇場内にある歴史を感じさせるレストラン「アイダー」での食事、鑑賞の気分を盛り上げてくれるに違いない。

(吉田オールマン 知差)

Germany

1 天井の装飾が素晴らしい歌劇場エンタランスホール 2 最新の音響設備を備えた歌劇場内部 3 料理の味も店内の雰囲気も定評のある劇場内のレストラン、アイダー 写真：1 © Christian Grund、2・3 © Thomas Straub



◆海外引越・欧州域内／国内／市内引越 ◆事務所移転 ◆倉庫保管

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。

お申し込み・お問い合わせは下記の支店・営業所まで電話もしくはメールでお気軽に

Email. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.com www.nipponexpress.com/moving/de

● デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
● ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
● ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

● フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
● ウィーン(+43) (0)1-7007-35417

● ブラハ(+420) 255-707-491
● ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
● プラハ(+36) (0)29-553-807

NXドイツ有限合資会社
NIPPON EXPRESS(DEUTSCHLAND)GmbH&Co.KG

Poland



1 ロマンチックな小道はデートスポットにもなりそう 2 このエリアのコンセプトは「地中海地方のパティオ」 3 歩き疲れたら緑のトンネルの中で休憩 4 遙か彼方の国、日本の庭園にも根強いファンが 5 ポーランドの古き良き田舎の風景を再現 写真：© ソルネク流由樹

INFORMATION

見てまわる庭園、カピアス

Kapias – ogrody do zwiedzania

św. Anny 4, 43-230 Goczałkowice-Zdrój

+48 667 777 292

www.kapias.pl

時間：ホームページで要確認

休：祝祭日

料金：無料

[ポーランド ● ゴチャウコピツェ・ズドウルイ]

庭の様式替えに重宝する、実体験型の園芸店

観賞し購入もできる庭園「カピアス」

日脚が目に見えて伸び始める
と、多くのポーランド人は選り
つかれたように球根や種を購入
する。この時期になると、ご近
所との会話も「今年はどんな球
根を買った」だの「庭の様式替
えを検討中」だのといった話題
に集中する。そう、家の様式替
えならぬ、庭の様式替えだ。

家の様式替えは北欧系の家具
量販店 IKEA が「見せて売る」
販売方法で世界を圧巻したが、
これの庭バージョンがポーラ
ンドの南部にある「カピアス」。
理想の庭を丸ごと再現し、そ
で使われた植木や花、園芸用品
をそのまま販売しているのだ。

4ヘクタール以上もある敷地
内は、四季や国、テーマ（田舎風
やロマンチック風）などによつ
てエリア分けされており、安つ
ぽさを感じさせない本物志向の
デザインで設計されているの
で、十分に楽しめる。さらに、
各エリアをつなぐ小道にも雰囲気
のあるベンチが置かれていて、
他、休憩所も至る所にあり、商
業的なテーマパークにもまった
く引けを取らないため、春から
秋にかけては駐車場は国際色豊
かなナンバーの車で混み合う。

一通り見て回るには2時間は
必要だが、時間が許すならゆつ
くり敷地内を巡りながら庭や家
の緑の様式替え構想を練ること
をお勧めする。たとえ様式替え
の計画がなくとも、敷地内には
食事処もあるので、休日に家族
連れで出かけても楽しめる。

(ソルネク流 由樹)

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

[イタリア ● ミラノ]

世界最大級の家具とデザインの祭典

ミラノデザインウィーク

INFORMATION

ミラノデザインウィーク
Milan Design Week

(ミラノサローネ) www.milanosalone.com
(フオーリサローネ) www.fuorisalone.it
期間：2024年4月15日～21日

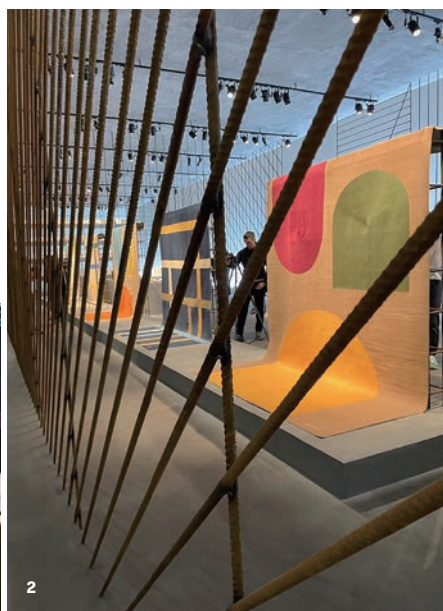
ミラノでは毎年4月中旬の約1週間、「ミラノデザインウィーク」が開催される。これは、国際家具見本市「サローネ・デル・モービレ・ミラノ」（通称ミラノサローネ）と、その同時期に市内のさまざまな場所で行われるデザイン関係のインスタレーションや展示会、パーティなどの一連の催し「フオーリサローネ（外サローネ）」から成る、デザイン関連の一大イベントだ。その規模は年々拡大し、この期間中は街中がお祭り騒ぎになる。最近ではこのためにミラノを訪れる観光客も多く、専用ツアーも企画されるほどだ。

インテリア業界の次のトレンドを担う重要な見本市である「ミラノサローネ」に対し、「フオーリサローネ」の方は、テクノロジーやファッション、フードなどさまざまな他業界とのコラボレーションによる大掛かりなインスタレーションから、新進デザイナーのユニークな展示まで、バリエーション豊か。興味深いのは、展示会場として、イベントスペースやショールームだけでなく、旧貴族の邸宅や大学、開発中のゾーンや建設途中のスペースなど、普段あまり入れないような場所も使われていること。道路や広場にオブジェが設置されたり、華やかに装飾される建物もあり、街歩きするだけでも雰囲気浸ることが出来る。ミラノ中が最高に盛り上がる1週間、楽しみ方はいろいろだ。

（田中美貴）

Italy

1 ミラノサローネの会場の入り口には長蛇の列が、2023年の総来場数は307,418人 2 有名ファッションブランドとのコラボ展示は、期間中の目玉の一つ（写真はエルメス） 3 ミラノサローネは業界関係者やメディアを主な対象としたイベントだが、週末は一般客も入場可能 写真：1・3 © Courtesy Salone del Mobile Milano、2 © 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



今月の1本



Bodega Chacra Barda

ボデガ・チャクラ・バルダ (赤、辛口)



© Bodega Chacra

南米大陸南部に位置するアルゼンチンのワイン造りは、1500年代にスペイン人宣教師によりブドウの木が持ち込まれたことから始まりました。国土の西側に連なるアンデス山脈の麓に主要なワイン産地があり、海からの風が山で遮られる乾燥した砂漠地帯のため、ブドウは病害の心配なく育てられます。日照量は多いものの昼夜の気温差があるので、熟し過ぎず適度な酸を保ち、国際品種から固有品種まで多くの場合、果実味豊かで濃厚な味わいのワインとなります。近年では高地や高緯度地域の冷涼な気候(クール・クライメット)のもとで造られたエレガントなワインをはじめ、さまざまなスタイルが生み出されており、品質の向上と共に、世界中の注目を集めています。

今回ご紹介するワイナリーの設立者は、サッシカイア*の生みの親、マルケーゼ・マリオ・インチャー・デッラ・

ロケッタ氏の孫、ピエロ氏。とあるテイステイングで南部パタゴニア地方リオ・ネグロ州産のピノ・ノワールに惚れ込み、2003年に同地へ飛ぶと、当時で樹齢70年のブドウ樹を含む荒廃した畑を購入、ピノ・ノワールの栽培を始めました。南米大陸の産地としては最南端に位置し、気候は冷涼で、土壌は約2万年前に堆積した沖積層。有機栽培およびバイオダイナミ農法**によって丁寧に、そしてたくさんの愛情を注ぎ造られるのは、比類のない透明感と大地との結びつきを余すことなく表現した珠玉のワイン。

透き通った繊細なルビー色の中で、小さい炎のような煌めきがいくつもゆらめいています。目を瞑ると、無数のカーネーションやバラが空から降ってきて、その芳しさの中にうずもれていきます。きれいな酸味と滑らかなタンニンのバランスが心地良く、すりおろしたばかりのオレンジの皮や、新鮮なチェリーにプラム。ダーズリントーにダークチョコレート、コンポストに昆布茶、熟成肉。それらすべてを包み込むエネルギーに満ち溢れた大地からは、凜としたストラクチャーが天空にまっすぐ伸びていきます。それをたどって行き着いたその場所では、どこからともなく現れる大きな翼に、優しくそしてしっかりと抱きしめられ、そのままさらなる高みへと昇っていきます。どうかこのまま離さないで、どこまでも一緒に連れて行ってほしい。

冷涼な年ではあったものの入念に造られた2021年もの(25€)は、これから少なくとも4~5年ほど、その美しさで魅了してくれるでしょう。(鈴木 かつみ)



【生産地】
アルゼンチン・パタゴニア

【ブドウの品種】
ピノ・ノワール 100%

【ワインひとくちメモ】
アルゼンチンワインの生産量の約60%は赤で、中でもマルベックは国内最大栽培量の黒ブドウ品種。中央部クージョ地方メンドーサ州が同品種ワインの最大産地で、果実味の凝縮されたパワフルなスタイルが主流でしたが、近年は標高の高い産地ウコヴァレーに代表される、よりフレッシュな果実味と軽やかな酸味を持つものが増えています。
* 1970年代、世界的なスーパータスクブームを起こしたイタリアワイン
** 天体の動きに着目し、太陽暦に基づく農業暦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



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.

なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.56

黄金色のスパイス

アジアを中心にスパイスの一種として料理に使われているターメリック。マルチパワーを発揮するスーパーフードとしても人気を集めていますが、特に、その抗炎症効果に関心が寄せられているようです。

< Text by 徳永 ゆり子 >

日頃の食事などで楽しむ

ゴールデン・スパイスの別名を持ち、日本では「ウコン」としても知られるターメリック。ショウガの親戚で、根の部分は亜熱帯アジア諸国のキッチン必須アイテムの一つに数えられます。切ると、中は鮮やかなゴールデン・オレンジ。素手で調理に挑むと指やまな板が黄色く染まり、洗ってもなかなか落ちません。ターメリックが重宝される理由は、黄色い色素を有する脂溶性のポリフェノール、クルクミンにあります。インドや中国では昔から自然薬としても使われ、日本国内では沖縄が最大の栽培地です。生のターメリックはあまり見かけませんが、ドライ粉末ならスーパーマーケットでも入手でき、手軽に使えます。カルダモンやシナモンなどと一緒に料理に加えてみたり、自家製ターメリック・ラテを作るなど、おいしく楽しめる健康促進法として活用してみてもいいかもしれません。

サプリメントで効率よく摂取

抗炎症効果、鎮痛効果、整腸機能、抗酸化作用、肝機能向上、脳神経やホルモンのバランス調整など、ターメリックには健康を幅広くサポートする魅力的な効果が期待できます。サプリメント業界ではターメリックやクルクミン配合の商品が各種取り扱われ、長年にわたって安定した人気を得ています。クルクミンは吸収率が低いため、吸収率を上げる補助剤として、多くの商品に黒胡椒がパイペリ

ン（黒胡椒に含まれる成分）が加えられています。パイペリンには

刺激性があるので、過敏症の人には、脂質の微粒子でクルクミンを包み吸収率を上げた、リボソーム（脂

質）系のサプリメントの方が適切かもしれません。ちなみに、このリボソームには化学合成由来のものと自然由来のものがあります。過敏症やアレルギー体質の人は、原材料をチェックして自分に合うものを選ぶようにすると良いでしょう。



まずは、安全確認を

ターメリックは高シュウ酸食品です。腎結石のリスクが高い人は1食分のシュウ酸総量が高くないよう注意し、摂取後に痛みや症状の悪化がないかを確認してください。また、サリチル酸も多く含まれているため、サリチル酸（アスピリン）不耐症の人にとっても注意が必要な食品となります。もしこれらに反応しているようなら、シュウ酸とサリチル酸は注意点が異なるため、専門家の指導を受けて個別の改善対策に取り組むのがお勧めです。それ以外では、3～6カ月ターメリックと共にシュウ酸またはサリチル酸系の食品を避けながら腸の健康を強化し、その後少量を摂取して症状の有無をチェックすることも有効です。

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。



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！



ポルトガル食材の専門店で売られる塩漬けタラ

Salted Cod

【塩漬けタラ】

キラキラと輝く魚介類が豪快に盛られ、見ているだけでも楽しいヨーロッパの魚屋で、新鮮な魚の傍にひっそりと陣取る、大量の粗塩がまぶされたカチカチの白身魚をご覧になったことがあるだろう。これが、冷たい北の海で取れるタラを塩漬けにし数カ月間干した保存食「塩漬けタラ」だ。ノルウェーで多く生産され、航海時代の到来とともにポルトガルに持ち込まれた。それ以来、ポルトガル料理の代表的な国民的食材として知られるようになった。フランスなどでは、レストランや惣菜店、家庭の食卓と、至る所でよく見かける。ポルトガル食材の専門店で手に入るフレーク状のものからスーパーでも買える切り身状のものまで、その形状によって値段に幅はあるが、肉厚の骨と皮付きの切り身状のもので1キロあたり15～20ユーロ程度。

調理法 水あるいは牛乳で、1～2晩かけてしっかりと塩抜きすることが大切。塩抜きしたタラは、蒸したりバターでソテーしたり、生の切り身同様の方法で調理できる。今回は、フランスのアンティール諸島伝来のレシピ、「塩漬けタラのアクラ」を紹介したい。

基本的な材料はジャガイモと塩抜きしたタラ、小麦粉のみ。茹でたタラをほぐしてマッシュポテトと混ぜ、好みでタマネギやニンニク、香辛料などを加えて丸めた後、小麦粉をまぶしてさっと揚げるだけ。食前酒のおつまみとして、あるいはサラダと共に前菜として、揚げたて熱々のサクツとした食感をお楽しみいただきたい。（兒玉 ゆきこ）



塩漬けタラを使った料理アクラは、フランスでも愛される食前酒のお供

各言語での名称

イタリア語	baccalà
オランダ語	gezouten kabeljauw
スペイン語	bacalao salado
チェコ語	solená treska
トルコ語	tuzlu morina
ドイツ語	gesalzener kabeljau
ハンガリー語	sózott tőkehal
フランス語	morue salée
ポーランド語	solony dorsz
ポルトガル語	bacalhau salgado

欧州生対象オンラインコース 新学年度開講中！

～海外生・帰国枠入試に合わせた充実したコース設定～

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

3月6日(水)オンラインコース説明会実施

参加をご希望の方は、ホームページで
詳細をご確認の上お申し込みください。

体験授業を随時行っております。
ホームページ上のお問い合わせ欄よりお申し込みください。

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



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)1-7007-35417

■ 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
■ 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