

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

II

vol. 220
November 2024

イスラム文化が色濃く残る
ムデハルの街 (スペイン)



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~

◎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)、小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

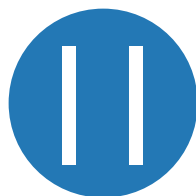
10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

<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





Heartliner Club

ハートライナー倶楽部

vol.220 November 2024

表紙：小さいながら世界遺産を4つも有するテルエル市の街並み
写真：© Ayuntamiento de Teruel

04 Travel

イスラム文化が色濃く残る ムデハルの街〈スペイン〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● ミュンヘン「クリストキンドルマルクト」

イタリア ● ミラノ「メルラータ・ブルーム」

ハンガリー ● ブダペスト「ハンガリー音楽の家」

ポルトガル ● ポルト「タイムアウトマーケット・ポルト」

チェコ ● バルドゥビツェ「ベルニーク」

13 Wine

今月の1本

ランゲ D.O.C. フレイザ・フランチェスコ・
リナルディ・エ・フィーリ (赤、辛口)

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

冬の健康とチキンスープ

15 What is this?

これって何ですか？

七面鳥



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。



イスラム文化が色濃く残る ムデハルの街

スペイン北東部アラゴン州の南部に位置するテルエル県。イスラム文化と西欧文化が見事に融合した建物群が存在感を放つ街として知られている。中世にキリスト教徒とイスラム教徒が共存する環境下で生まれた建築法「ムデハル様式」で造られた建物群が、独特の景観を作っている。世界最高峰といわれる生ハムなど、食文化も魅力的な街だ。



1 スペインで最も美しい村ともいわれる、テルエル県のアルバラシン 2 白と緑のタイルが印象的な世界遺産の一つ、サン・ペドロ教会と塔 3 幾何学模様が目を引くサン・マルティン教会の塔 写真: 1 © Meipakk、2・3 © Ayuntamiento de Teruel



異文化共存が生んだムデハル様式

北にフランス、東にカタルーニャ州、南にはバレンシア州が接するアラゴン州。その南部に位置するテルエル県は、県内全域に「ムデハル様式」の建築物が点在する。中でも県都テルエル市にある4つのムデハル様式の建築物は圧巻で、いずれも世界遺産に登録されている。

そもそも「ムデハル様式」とは何だろうか？これを理解するためには、スペインの歴史を中世までさかのぼる必要がある。現在のスペインがあるイベリア半島には、元々キリスト教徒が暮らしていたが、8世紀初頭に侵入したイスラム教徒が勢力を拡大するようになった。それに対して「イスラム勢力を倒しイベリア半島を取り戻そう」という、キリスト教徒による「レコンキスタ（国土回復運動）」が起こり、同運動は1492年にグラナダが陥落するまで、実に約800年も続いた。これほどの長期間にわたってキリスト教徒とイスラム教徒の間で対

立抗争が繰り返されていたため、結果的に、イスラム教社会の中でキリスト教徒であった人や、キリスト教支配の中でイスラム教徒であった人が混在し、共生するようになったことは想像に難くない。

テルエル県はレコンキスタが進められた12世紀にキリスト教支配下に置かれた。キリスト教圏になったとはいえ、学問や手工業、灌漑農業などのあらゆる分野において高い技術を誇っていたイスラム教徒たちは、王や貴族に重用された。建築分野も例外ではなく、県内に残留したイスラム教徒たちはイスラムの伝統的な建築技術と西欧的な建築を巧みに融合させて、多くの建築物を造った。

キリスト教徒に再征服された地域に残ったイスラム教徒を「ムデハル」と呼び、彼らが生んだ、キリスト教建築とイスラム建築の特徴を融合させた建築様式を「ムデハル様式」と呼んだ（ムデハルとはアラビア語で「残留者」を意味する「ムダッジャン」に由来する）。ムデハル様式は、西洋の建築様式にイスラム建築の建材であるレンガや装飾タイルを組み込んだり、建物の壁に幾何学模様や植物文様といったイスラム装飾が施されているのが特徴だ。

世界遺産に登録される4つのムデハル建築

テルエル市は小さい街ながら世界遺産を4つも有する。①サンタ・マリア・デ・メデアビリア大聖堂の塔と屋根、ドーム、②サン・マルティン教会と塔、③エル・サルバドル教会の塔、そして④サン・ペドロ教会と塔だ。

街の中心地にある「サンタ・マリア・デ・メデアビリア大聖堂」は、国王アルフォンソ2世によってロマネスク様式で建てられた後、14世紀に後陣がゴシック・ムデハル様式に改築され

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.



た。塔、屋根、ドーム部分が世界遺産に登録されており、スペインで最も優れたムデハル様式の建築物とされる。城のような外観もさることながら、ムデハル工芸の傑作といわれる天井は圧巻の一言。格天井と呼ばれる枠の一つひとつに、王族や貴族、聖職者、そして一般の市民やイスラム教徒、建築に関わった職人といった庶民の姿が精密に描かれている。塔はアラゴン州のムデハル様式の建築で最も古く、1257年に完成した。

イスラム建築とキリスト教建築が融合した教会と塔

14世紀に建設された典型的なムデハル様式の「サン・マルティン教会と塔」には、幅の狭い窓や分厚い壁といったロマネスク様式と、レンガや彩色タイルによる幾何学模様などのイスラム装飾の絶妙な融合が見てとれる。塔はイスラム教寺院に付属する「ミナレット」と呼ばれる塔の形を模倣しており、イスラム教とキリスト教の要素が建築物の中で共存している。

次に、サン・マルティン教会の塔と瓜二つながら、なんと建設中の誤算により傾いてしまったという「エル・サルバドル教会の塔」。塔の

内部は4層に分けられており、そのうちムデハル建築センターではムデハル様式の歴史や建築技術を学ぶことができる。また、最上階はテルエル旧市街を一望できる絶景スポットなので、ぜひ訪れてほしい。

サン・ペドロ教会と『テルエルの恋人たち』

サン・ペドロ教会は、14世紀に建設された後、何度も改修を繰り返しながらもイスラム建築の特徴をそのまま残したムデハル建築。その見どころは豪華絢爛な内装で、天井に描かれた無数の八芒星はまるで夜空に輝く星のごとく、他の教会にはない独特の荘厳な雰囲気放つ。鮮やかなステンドグラスは、ガウディの作品を手掛けたバルセロナの工房によるものだ。

また、サン・ペドロ教会には、結ばれることなく非業の死を遂げた恋人たちの悲話『テルエルの恋人たち』に登場する主人公2人の霊廟がある。13世紀初期のテルエル市で出会った裕福な家の娘イサベルと、貧しい家庭で育ったディエゴは恋に落ちるが、身分の違いから、2人の交際はイサベルの父親に大反対され、結婚することは叶わなかった。テルエル市で語り継がれるこの物語は、シェークスピアの『ロミオとジュリエット』のモデルになったともいわれる。



当時のイベリア半島はレコンキスタの真っただ中。ディエゴはこの運動で戦功を立てて、5年後には裕福になって戻ってくるとイサベルに約束し戦場に向かった。約束通り5年後に騎士の称号と富を手に入れて帰還したディエゴだったが、奇しくもその日は、父親の勧める縁談話を断りきれなかったイサベルが名家の男性と結婚式を挙げる日だった。式場に駆けつけたディエゴは悲嘆のあまり亡くなってしまふ。後悔と悲しみにさいなまれたイサベルは彼の葬式に駆けつけ、冷たくなったディエゴに口づけをする。と、後を追うように息を引き取ったという。事の経緯を知った周囲の人々によって、2人は一緒に埋葬されたということだ。

長い間伝説だと思われていたこの話だが、1555年に行われた礼拝堂の修復工事中に、なんと2人の亡骸が発見されたのだ。さらに1619年にはイサベルとディエゴの物語と、2人が礼拝堂に葬られたことを記した古文書も見つかった。加えて2人の遺骸を炭素14法という年代測定法で測定した結果、性別と年代が伝説と一致し、伝説が事実であったことが裏付けられた。

こうして『テルエルの恋人たち』の話はスペイン中に知れ渡り、2人の遺骨が安置されているサン・ペドロ教会に併設された「恋人たちの霊廟」は、今や永遠の愛を誓う恋人たちの聖地となっている。

ちなみに、テルエル駅前から延びている大きな階段「エスカリナータ」には「テルエルの恋人たち」の壁画が刻まれており、こちらも人気の観光スポットとなっている。

世界有数の恐竜化石産地

テルエル県は、約1億5000万年前の地層から世界でも有数の大型草食恐竜の化石が発

4 幾何学文様が見事なエル・サルバドル教会の塔 5 ネオ・ムデハル様式の大階段エスカリナータ 6 『テルエルの恋人たち』が彫刻された石棺 7 毎年2月に開催される、『テルエルの恋人たち』を再現した野外劇の祭典「イサベルの結婚式」 8 ヨーロッパ有数の恐竜に関する複合施設、ディノポリス 9 毎年9月にテルエル市で開催される「生ハム祭り」 10 「イサベルの結婚式」の開催中、街は中世にタイムトリップする 写真：4～6・8～10 © Ayuntamiento de Teruel, 7 © Turismo de Aragón



見された地としても知られ、恐竜化石発掘地が多数点在している。恐竜研究も盛んで、テルエル市郊外には恐竜と古生物学に特化したテーマパークと古生物学博物館からなる施設「ディノポリス」がある。

古生物学博物館には、ディノポリス財団の古生物学者によって発見されたヨーロッパ最大の恐竜の化石や、ほぼ完全な全身骨格の化石なども展示され、世界屈指の恐竜コレクションを誇る。約9万年前から約2万年前までテルエル県に生息していた草食動物と肉食動物の多様な化石群も必見。楽しみながら古生物学を学べる仕掛けが満載で、まるで恐竜の世界に迷い込んでしまったかのような体験ができると評判だ。

白豚の最高峰

美食の国スペインだけに、テルエルでも食事が楽しみの一つになることは間違いない。何を食べてもおいしいのだが、養豚業が盛んな同県では伝統品種の白豚「テルエル豚」をご賞味あれ！スペインでは黒豚といえばイベリコ豚、白豚といえばテルエル豚といわれるほどで、旨味が詰まった赤身と、口どけが良く甘みのある上質な脂は絶品だ。

さらに、スペインを代表する生ハム「ハモン・セラノ」の中でも最高級といわれる「ハモン・デ・テルエル」は、他のハモン・セラノとは一線を画す味わいで、スペインの生ハムとしては珍しく、テルエル豚の後ろ脚を皮付きのまま熟成させる製法を用いているため、塩の浸透が穏やかで、しつとりとした食感が特徴だ。熟成期間が長いので赤身に脂肪が均一に浸透し、旨味が凝縮されて心地よい熟成香を生んでいる。ぜひとも試したい味だ。

- テルエル観光局
<https://turismo.teruel.es>
- ディノポリス
<https://www.dinopolis.com>



Germany



1 まるで魔法にかけられたかのような輝きを見せる新市庁舎とマリエン広場 2 ハート型のレープクーヘンはお土産にも人気 3 クリッペは職人の手による見事な芸術品 写真：1 © München Tourismus Jörg Lutz, 2・3 © München Tourismus Lukas Barth



INFORMATION

クリストキンドルマルクト・ミュンヘン

Christkindlmarkt München

Marienplatz, 80331 München

www.christkindlmarkt-muenchen.de

期間：2024年11月25日～12月24日

時間：月～土 10:00～21:00、日 10:00～20:00

12月24日のみ 10:00～14:00

[ドイツ・ミュンヘン]

起源は14世紀！冬の風物詩クリスマス市

クリストキンドルマルクト

ミュンヘンの中心、マリエン広場で開かれるクリスマス市「クリストキンドルマルクト」。市内で最も歴史の長い市で、1972年から開催されている冬の風物詩だ。新市庁舎前の同広場には、約130軒の屋台が立ち並び、ホットワインやレープクーヘン、木製の煙出し人形やくるみ割り人形、焼きアーモンドや焼きソーセージの香りが漂う。観光客だけでなく地元民にとっても心躍る、この季節ならではの一大イベントだ。中でもイエス・キリスト誕生の場面を模した手工芸品クリッペの品ぞろえは、国内で最も充実している。

新市庁舎のバルコニーでは、この時期限定で毎日正午にクリスマス音楽が奏でられるので、体感してみよう。また、3000個のLEDライトが輝く高さ約25メートルのクリスマスツリーは、約85メートルの新市庁舎塔にも負けずにそびえ立ち、待ち合わせ場所としても人気。

ドイツでは毎冬、2500以上のクリスマス市が開催される。その起源は14世紀までさかのぼり、当時は厳しい冬の来る前に日用品を売買する場としてにぎわっていた。今日のようにイルミネーションや地域の芸術品、パン菓子や手工芸品の玩具、そしてクリスマスの音楽で彩られるようになったのは19世紀に入ってから。ドイツ発祥のクリスマス市は、今では国外でも好評を博している。

(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

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。

NEX
NIPPON
EXPRESS

お申込み・詳細は「NIPPON EXPRESS ドイツ」で検索の上、HP 経由もしくはお電話でお気軽に
(ドイツ以外は「NIPPON EXPRESS + 国名」で検索)

● 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
● ブタペスト(+36) (0)29-553-807

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

[イタリア ● ミラノ]

話題の巨大ショッピングモール メルラータ・ブルーム

INFORMATION

メルラータ・ブルーム

Merlata Bloom

Via Gottlieb Wilhelm Daimler, 61, Milano

+39 02 5006 3040

www.merlatabloommilano.com

時間：9:00 - 22:00

(エッセルンガ・スーパーマーケットのみ月～土 7:30・日 8:00 開店)

休：無休

2023年末にオープンした、ミラノ最大のショッピングモール「メルラータ・ブルーム」。ミラノ市が都市再生計画の一環として農地を開発した地域に建てられた。約7万平方メートルの敷地内に、ファッションやライフスタイルに関する210軒の店舗と43軒の飲食店、映画館やギャラリーの他、イベントスペースやスポーツ関連施設などを備えた一大人気スポットとなっている。

その中には、イタリアに初出店する外国ブランドや飲食チェーンが多いのも特徴で、例えば、俳優のレオナルド・ディカプリオとレーシングドライバーのルイス・ハミルトンが運営するビーガンファストフード店「ニート・バーガー」が初上陸したり、最近ではドイツのビアレストラン「レーベンゲルベ」が出店し、大きな話題となっている。一方、「イケア」や「デカトロン」、イタリアの大手スーパーマーケットの「エッセルンガ」といったおなじみのチェーンのメガストアもあり、多様なニーズを満たしている。

内装は自然光と緑をふんだんに取り入れたモダンかつ先進的なデザインで、再生素材の使用や太陽光発電パネルの設置など、環境にも配慮して設計された。そんなスタイリッシュなショッピングモールでは、旧市街とは一味違う、ミラネーゼたちの新しいライフスタイルを垣間見ることが出来る。

(田中美貴)

Italy

1 自然光や緑をふんだんに取り入れた心地よい内装 2 ミラノ市の開発する新興住宅地ゾーンに誕生 写真：© Merlata Bloom



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

[ハンガリー ● ブダペスト]

自然とハーモニーを奏でる

ハンガリー音楽の家

INFORMATION

ハンガリー音楽の家
Magyar Zene Háza

1146 Budapest, Olof Palme sétány 3-5.
+36 70 799 9449

<https://zenehaza.hu>

時間：(チケット売り場) 火～日 10:00 - 18:00
(常設展) 土～木 10:00 - 18:00、金 10:00 - 20:00
休：(チケット売り場) 月
料金：常設展 3,900Ft

ブダペスト市民の憩いの場である緑あふれる市民公園では、長期にわたる大規模な再開発プロジェクトが進行中だ。ここ10年間で、古い施設や建物は次々と新築の建造物へと変貌している。2022年にオープンした「ハンガリー音楽の家（マジャル・ゼネ・ハーザ）」も、再開発プロジェクトの一環で建てられた、音楽をテーマとする複合施設だ。

幾何学模様のようなオーナメントで飾られた天井には、自然光を取り込めるよう、ところどころに曲線で構成された吹き抜けが設けられている。また、巨大なガラス張りの外壁には木々の緑が映り込み、風で揺れる。周辺の自然と融合するような有機的なフォルムの建築は、日本の建築家、藤本壮介氏が手掛けたものだ。一度見たら忘れられない強烈な印象を残すだろう。

1階にはコンサートホール、2階には図書館と講義室、そして地下には展示室が設けられている。「ディメンションズ・オブ・サウンド」と銘打たれた常設展では、インタラクティブな体験型の展示を通して音の歴史に触れることができる。館外には野外ステージもあり、夏季には無料で楽しめるコンサートなどが開催される。館内にはカフェテリアやギフトショップもあり、気軽に入館できるので、建物の内側からも、この少し不思議で個性的な建築を楽しみたい。

(鈴木文恵)

Hungary

1 天井の穴を通り抜けて木が伸びていく 2 木立に囲まれ自然と共存する建築だ 写真：© Magyar Zene Háza



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

Portugal



1 ガラスドア越しに見える駅のホーム 2 ミシュランの星を持つシェフ、ルイ・パウラ氏の出店スペース 3 いつもにぎやかな相席テーブル



INFORMATION

タイムアウトマーケット・ポルト

Time Out Market Porto

Ala Sul da Estação Ferroviária de São Bento

Praça de Almeida Garrett, 4000-069 Porto

+351 969 830 701

www.timeoutmarket.com/porto

時間：10:00 - 24:00

休：無休

[ポルトガル ● ポルト]

一流シェフたちの料理が集結

タイムアウトマーケット・ポルト

1968年の創刊以来、世界58カ国、300都市以上で、美術館や博物館、劇場、ナイトライフ、飲食店などを紹介してきたシテイガイド誌「タイムアウト」が、各街のベストシェフたちの料理をひとつで味わえるようにと始めたのが「タイムアウトマーケット」だ。一般的なフードコートとは一線を画しており、人気一流シェフたちの洗練された料理が1カ所で味わえる「高級版フードホール」の様相を呈している。2014年のリスボン店を皮切りに、ニューヨーク、ロンドン、シカゴ、大阪など、世界9都市で展開している。

今春、ポルトのサン・ベント駅、南ウイングにもオープンした。同マーケット正面の塔は、ポルトに現存する貯水タンクをモチーフにしたパノラマタワー。ここには最高級のドウロワインとポルトワインが試飲できるティastingルームが設けられ、タワー内からはポルトの象徴であるクレリゴス塔を中心とした街並みが一望できる。駅の一部でもある同マーケット内の片側には長い相席テーブルが並び、反対側にはミシュランの星付きレストランのシェフ、ルイ・パウラ氏の店など、ポルトのトップシェフが営む12店が軒を連ねる。

他都市に比べると小規模ではあるが、伝統的料理から創作料理までポルトのグルメが集結している。旅先でのレストラン探しに迷ったら、ぜひ訪れていただきたい。(C・S・優子)

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)



Nippon Express Portugal, S.A.

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

[チェコ ● パルドゥビツェ]

贈り物には欠かせないジンジャークッキー ペルニーク

INFORMATION

ペルニーク

Perník

Pardubice

<https://pardubice.eu>

ブラハから東へ100キロほどの所に位置する主要な鉄道駅、パルドゥビツェ中央駅。この駅のホームに降り立つやいなや、ほのかに甘くてスパイシーな香りが漂っていることに気づくだろう。この街はペルニークと呼ばれるジンジャークッキーで有名で、電車の駅構内にも専門店がある。街中には、16世紀頃にこの地に伝わり、現在も門外不出の伝統レシピを守り続ける老舗店が残っている。この菓子にちなんだ博物館では、『ヘンゼルとグレーテル』に出てくるお菓子の家をテーマにしたさまざまなイベントも催され、子どもたちに人気だ。

クッキーの生地には、ショウガやクローブ、アニス、カルダモンなどのスパイスと、チェコ特産の蜂蜜がたっぷりと入っていて、素朴ながらも味わい深い。中には、子どもに人気の動物やキャラクター、フォークロア風の花やレース模様の他、名前などがアイシングでデコレーションされたものもある。これらはお祭りや市場の屋台でも販売されるため、チェコ人にとつては幼少期の思い出とつながったノスタルジックでなじみ深いもの。

老舗店には、誕生日や卒業式、結婚式などの記念にと、オーダーメイドのペルニークを注文しに地元の人たちがやってくる。日持ちがするので思い出と共に飾りとして残しておくこともできる、定番のプレゼントである。

Czech

1 アイシングで繊細な装飾が施されたペルニーク 2 ブラハとブルノの間に位置するパルドゥビツェ中央駅 3 店頭には子どもに人気の動物やキャラクターのアイシングが施されたものも並ぶ 4 児童全員の顔と名前が描かれた、小学校卒業記念の特大ペルニーク 写真：© 金子季乃



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



Langhe D.O.C. Freisa Francesco Rinaldi & Figli

ランゲ D.O.C. フレイザ・フランチェスコ・リナルディ・エ・フィーリ (赤、辛口)



イタリア北西部に位置するピエモンテ州クーネオ県の山岳地帯に広がるワイン産地ランゲ D.O.C. (統制原産地呼称、1994 年認定) では、世界中で栽培されている国際品種から個性の際立つ土着品種まで、バラエティ豊かなブドウを使い、多種多様なワインが造られています。

黒ブドウの土着品種といえば、まずこの地域で有名な長期熟成型の高級赤ワイン、バローロとバルバレスコを造るネッピオーロをはじめ、バルベラやドルチェットなどが挙げられますが、その他にも近年、白も含めよりマイナーなもののリバイバルも進んでいます。フレイザもまた復活が期待される黒品種の一つで、16 世紀までその歴史をさかのぼることのできる、ネッピオーロと第一級の親戚関係にあるブドウ。ラズベリーやイチゴにベルガモット、スミレやバラ、そしてスパイスの風味に、酸味

と適度なアルコール感が加わった、心地良い柔らかさのあるワインとなります。

今回ご紹介するのは、1870 年にバローロ地区でリナルディ家によって創業し、今も変わらず家族経営で続くワイナリー。バローロの最良の畑を 2 つ所有する、名実共に偉大な造り手の一人です。最大限の敬意を払い丁寧に育てられたブドウはしっかり完熟させてから収穫し、ワインの熟成には大樽を使用するなど、代々受け継がれてきた伝統的手法によって、ネッピオーロをはじめとしたさまざまな土着品種から丹精に造り上げるのは、テロワールを余すことなく表現した、繊細でありながら深みもある、クラシックな美しさを備えた珠玉のワイン。

淡く儂いガーネットの色合いに、明るく弾けるパープルが見え隠れしています。新鮮で瑞々しいイチゴやレッドチェリーにクランベリー。甘く芳しい香りのする可憐なラベンダーの花束。メントールや甘草、モカに山椒のスパイス。それらすべてが、両手で抱え持つバスケットの中で、きれいに混ざり合いそして織り成され、美しい光沢のテクスチャーを持つピロードを形成していきます。それをマントのようにまとってみると、ふわりと風に乗れり、そのまま宙に舞い、無限に広がる空へと吸い込まれていきます。そこは境界線のない自由な世界。できることならいつまでも、そこで自在に飛び回りたい。

難しい気象条件下で大変良質に仕上げられた 2022 年もの (21€) は、今から少なくとも 3 ~ 4 年は、そのピュアな愛らしさで魅了してくれるでしょう。(鈴木 かつみ)



【生産地】
イタリア・ピエモンテ

【ブドウの品種】
フレイザ 100%

【ワインひとくちメモ】

土着品種 (その土地で生まれ育った、その土地特有の遺伝子を持つ品種) はイタリア全土で 2000 種以上存在するといわれ、認定されているものだけでも約 350 種と豊富。その主な理由としては、海や山に囲まれ変化に富んだ土地と気候を有する上、かつて独自に発展した都市国家群の名残も相まって、今でも各地域の生産者が土地と品種に誇りを持っていること、などが挙げられます。

NEX
NIPPON
EXPRESS

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

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

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。

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

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

なるほど！
ヘルシーライフ
Vol.64

冬の健康とチキンスープ

風邪などで体調を崩したときには、消化に優しく体を温める食事がお勧めです。

日本では粥や雑炊などがその代表的な食品だといえますが、
欧米ではチキンスープが回復を促す食品の一つに加わっています。

< Text by 徳永 ゆり子 >

回復を促す環境

季節を問わず、不調時にはまず休養が必要です。活動時と違い、深い休息時には回復に必要な機能が効率よく働く体内環境となります。その間の食事には、消化にエネルギー消費が集中しないように、比較的消化しやすく柔らかいものを選ぶと良いでしょう。同時に、解毒機能が最大限に働くようにサポートすることも大切です。特に、十分な水分補給をし、熱があれば冷やさないようにして発汗を促すのが理想的です。免疫システムの働きによって体温が上がると、熱で体内の雑菌を殺したり、発汗で汗腺からも毒素を排出して回復へと導きます。これらの過程には正常な免疫機能が必要とされますが、免疫システムは腸に集中しているため、腸内環境が乱れていると回復が長引くことになります。逆に腸内環境が良好であれば、早期回復はもちろん風邪自体の予防にもなるので、日頃から良好な状態を保つのが一番です。

チキンスープとサイエンス

風邪とチキンスープに関する研究によると、チキンスープの利点として、滋養があること、消化しやすいこと、良質のタンパク質やアミノ酸が摂取できること、比較的簡単に用意できることなどが挙げられています。スープにした場合、水分に溶け込んだコラーゲンやアミノ酸が免疫細胞や白血球の働きをサポートして回復を促すた

め、風邪に良いとされているようです。関連して、被験者をチキンスープ、白湯、冷水の3グループに分けたテストでは、風邪による鼻づまりにはチキンスープが最も効果的という結果を得ています。

アジアでもチキンスープ

日本人にもファンが多い韓

国のサムゲタンは、丸鶏に高麗人参や松の実、餅米などを詰めたスープベースの煮込み料理です。薬膳としても知られる滋養食なので、風邪だけでなく疲労時や体力が落ちているときにもお勧めです。鶏ガラ



や豚骨などが使われている中国の白湯も人気で、コクのある旨みはもちろんコラーゲンの豊富さも魅力です。チキンスープが欧米風であれアジア風であれ、殺菌効果や抗酸化作用のあるニンニク、ネギ類、生姜などを加えると、栄養価も増してサポートが強化されます。

ちなみに粥の場合、消化が早い上、炭水化物が即エネルギー源になるため、体への負担を大幅に減らすことができます。具入りの雑炊やチキンスープに比べるとパワーに欠けますが、状況に応じてこれらを使い分けると良いでしょう。

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ください

【入試情報】

2025年度4月編入学（2025年1月19日実施）若干名
2025年度入学（A日程）（2024年12月15日実施）中学部1年約10名、高等部1年約20名
（B日程）（2025年1月19日実施）中学部・高等部ともに若干名



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



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!



© Tom Kelley

Turkey

【七面鳥】

ヨーロッパのクリスマスのご馳走といえば、七面鳥の丸焼きが定番。タンパク質やビタミン、鉄分、ミネラルが豊富で、カロリーは鶏肉の2/3以下というヘルシーさ。脂肪が少ないため、火を通すとパサつきやすくなるのが難点だが、「ブライン液」と呼ばれる液体に1日浸せば柔らかく仕上げるができる。ブライン液の配合の目安は、200ccの水に対して、塩10グラム（塩分濃度5%）と砂糖10グラム。ハーブやニンニクを入れて風味を付けるとなお良い。この液に浸すことで、肉の繊維質が分解され、しっとりとしゅーな焼き上がりになる。

調理法 丸焼き用の七面鳥が市場に出るのは祝祭の時期だけだが、胸肉は日常的に手に入る。仔牛の代わりに七面鳥の胸肉を使って、ウィーン風やミラノ風のカツレツにすると、ほっと心の和む味になる。肉を叩いて薄く広げ、ハムとチーズを包んで揚げ焼きにする「コルドン・ブルー」は、子どもたちにも人気が高い。揚げたてのコルドン・ブルーにレモンをキュッと絞ってバジルを飾り、トマトソースを添

えれば、ちょっとしたご馳走として喜ばれるだろう。

他にも、胸肉をブレンダーでミンチにしてつくねにしたり、薄切りにしたものを茸と一緒にバターでソテーし、生クリームとタラゴンを絡めれば、ぜいたくな一品になる。淡泊な味わいなので、他の食材や調味料で脂肪分を補い、しっとり焼き上げることがおいしさの秘訣だ。（魚住 桜子）



© 魚住 桜子

各言語での名称

イタリア語	tacchino
オランダ語	kalkoen
スペイン語	pavo
チェコ語	krocan
トルコ語	hindi
ドイツ語	truthahn
ハンガリー語	pulyka
フランス語	dinde
ポーランド語	indyk
ポルトガル語	peru

欧州生対象オンライン冬期講習会実施!

帰国枠入試、帰国生に合わせた
充実したコース設定

対象学年: 小2～高校生

実施期間: 12月22日(日)～12月29日(日)

※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5 受験コース(国語、算数、英語)

中1～中2 受験コース(国語、数学、英語)

小6・中3 入試直前対策(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



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	■ 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	■ 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
■ 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	■ オーストリア (+43) ウィーン(0)1-7007-35417		