

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

vol. 222
January 2025

極寒の北極圏で自然のマジックを
体験する(ラインランド)



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

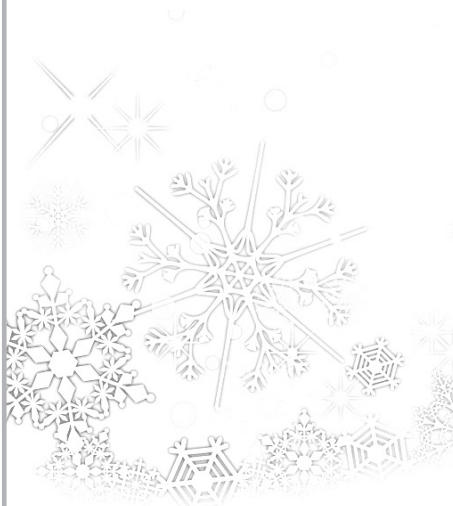
ハートライナー倶楽部

vol.222 January 2025

表紙：シャーマンの太鼓をイメージしたサーミ民族の手工芸
写真：© Visit Rovaniemi (Rovaniemi Tourism & Marketing Ltd.)

04 Travel

極寒の北極圏で自然のマジックを体験する〈フィンランド〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● ヴェッツラー「ライカワールド」

ポルトガル ● エヴォラ「ストーンサークルとメンヒル」

イタリア ● ボローニャ「グランド・ツアー・イタリア」

ベルギー ● パンシュ「パンシュのカーニバル」

イギリス ● ロンドン「アンバーサンド・ホテル」

13 Wine

今月の1本

ベヌス・ラ・ウニベルサル、ベヌス（赤、辛口）

14 Healthy Life

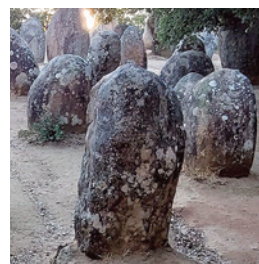
なるほど！ヘルシーライフ

自然由来の甘味料

15 What is this?

これって何ですか？

セロリアック



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。



Rovaniemi



極寒の北極圏で自然のマジックを体験する

夏は避暑、冬は避寒と、季節によって、より過ごしやすい場所へと旅の行き先を決めることが多いかと思うが、思い切って極寒の北極圏を冬の旅行先に選んでみるのはいかがだろうか？ フィンランド内の北極圏に位置するロバニエミは、一年の半分以上が雪の季節だ。そんな自然条件が、冬ならではの楽しみ方を提供してくれる。普段の生活では体験できない冒険の世界へようこそ！



1 雪に覆われた森のトレールをスノーモービルで疾走
2 12月ともなると、凍った川には雪が積もり、静寂に包まれる 3 鮮やかに光り、うごめくオーロラ 写真：1 © Visit Rovaniemi, 2 © Visit Rovaniemi, Antti Kurola, 3 © Visit Rovaniemi, Photo by Juho Utela



寒い所には寒いときに行ってこそ、面白さが見える

北欧には「世の中には悪い天気はない、それにふさわしくない服装があるだけ」ということわざがある。寒いならそれに見合う服を用意すればよいだけのこと、という意味だ。我慢大会ではないのだから、極寒の屋外に何時間もある必要はなく、寒くなったら屋内に入ればよい。しっかりと準備さえしておけば寒さを恐れることなどないのである。当然、室内は薄着でも過ごせるくらいに暖房が効いているのが北国の基本である。

実際にマイナス20度を下回る屋外ではどのような感じかというと、もちろん吐く息は真っ白、鼻から息を吸うとなんとなく鼻の中にピキピキと氷がまとわりつくような感覚がある。マイナス30度以下となると、外気に直接当たる頬がチクチクして、話をしていても、言葉が口から出た途端に凍ってハラハラ落ちていきそうだ。そのため屋外での会話の際は、なるべく口を開けずに「シュツ」と口をすばめ短く息を吸い込む音を出して返事を済ませることもままある。

このような冬の北国ならではの習慣は他にも多々あるが、話を聞くと、現地で自ら体験す

るのでは大違い。五感をフル活用すれば、貴重な経験になるのではないだろうか。

ラップランドならではの文化と自然

北欧3国といえばデンマーク、スウェーデン、ノルウェーだが、フィンランドもヨーロッパ北部に位置しており、森や湖の多い地理的条件や気候条件などはスウェーデンとよく似ている。国土の約3割は北極圏内にあるというのだから、その中に位置するロバニエミは、ぜひ訪れていただきたい。

また、北極圏に位置するラップランド地域は、伝統的にフィンランド、スウェーデンなどとの国境をまたいで家畜のトナカイを遊牧するサーミの人々が生活する場でもあり、フィンランドでは、サーミの文化と言語を尊重するよう法律にも定められている。

相手を尊重し、自然をリスペクトしながらその恵みを受けるフィンランドの人々



が育んできた、冬の北国ならではのアクティビティを紹介しよう。

ラップランドの雪の季節は、11月から4月にかけて半年ほど続く。特に12月は、太陽が顔を出す時間が2時間弱と大変短い。地平線をかすめるように移動する太陽の光はぼんやりとしており、スキー場などは昼間からナイター照明が欠かせない。

そんな光の少ない北極圏の冬の風物詩といえば、まるで生きているかのようにグリーンやピンクなどの光の帯が濃淡をつけながら揺らめくオーロラであろう。2024年は北極圏より南でも観測できたことが話題になった。季節外れの8月末にもオーロラが発生し、幸運にも観測する機会に恵まれた人たちは、星空の向こうでグリーンとピンクのリボンがスルスルと優雅にダンスする自然の即興芸術に、思わず見ほれてしまったことだろう。

とはいえ、オーロラ観察にベストな条件が整う可能性が高いエリアはやはり北極圏で、見ら





れる時期は9月から3月にかけてといわれている。オーロラは空に映し出される光のため、9月でもまだ空が明るい夜の早い時間帯にはよく見えないこともあるが、特に冬場、真つ暗になる真夜中に観測できることの多いオーロラの光は、積もった雪に映えて幻想的だ。

オーロラは太陽フレアなど自然の諸条件がびつたり合ったときに出現するため、毎日同じ時間に必ず見えるというものではないことは承知しておこう。たとえ滞在中にオーロラに出合えなかったとしても、次回こそはと、再訪問のモチベーションになること間違いなしだ。

サウナのは、水風呂ではなく 氷の下の水に浸るオプションも！

気温がマイナスになれば、当然ながら水は凍る。川の流れや湖の大きさにもよるが、氷に

閉ざされた川や湖の上に雪が積もれば雪原となり、クロスカントリースキーをしたり、スノーモービルで広々とした湖の上を疾走することができる。また、ドリルで開けた氷の穴から糸を垂らし、こまめに竿を上げたり下げたりしながら、魚と知恵比べはいかがだろう。釣りスポットへはスノーシューで歩いて行くのも良いがスノーモービルで行くのもまた一興だ。

フィンランドが発祥のサウナは、もちろんロバニエミにもある。スチームでじつくり温まった後は、通常なら冷たい水風呂に入るところだが、冬は凍った川に穴を開け、氷の下の水に浸かることもできる。身も心も凍り付きそうだが、実はこれが良いリラクゼーションになる。ツアーも組まれており、ロバニエミからは車で20分ほどのサウナで体験できる。

さらに、安全を考慮して作られた特別なスーツを身に着けて、凍った湖に開けた穴の中で泳ぐ、極寒の寒中水泳を体験するツアーもある。氷に囲まれぶかぶかと仰向けで浮かびながら、大自然の静寂に包まれるというのも、ここでしかできない体験だ。タイミングが良ければ、背浮きをしながらオーロラ見物などというチャンスに巡り合えるかもしれない。

いずれのアクティビティも、機材や防寒の準備が必要になるので、これらがパッケージに組み込まれたツアーを利用するのが良いだろう。

屋内でのお楽しみもいろいろ

屋外での自然体験を満喫したら、博物館で見聞を広めるのはいかがだろう。ロバニエミの中心部から徒歩約10分と便利な立地の「アルクティクム・サイエンスセンター博物館」では、フィンランドの北極海の様子やサミーの人々とトナカイの暮らし、雪が木々にまとわりついて固まり、巨大モンスターのように

も見える様子などを映像で紹介する常設展や、テーマを絞った企画展などを開催している。館内のショップでは、ラップランド特有のデザインが魅力的なハンドメイドのジュエリーや革製品などが販売されており、旅の思い出やお土産に最適だ。なお、ショップは博物館の入館料を払わなくても利用することができるのもうれしい配慮だ。併設のカフェレストランでは、この地域ならではの料理が楽しめるランチビュッフェが提供されている。

建築に興味のある方は、フィンランドの著名な建築家、アールト氏が設計した「ラップピアホール」も要チェック。こちらは市の行政センターの建物で、同氏はロバニエミの都市計画にも携わったという。

ラップランドの食文化

近頃は、自宅に居ながらにしてさまざまな地域の食べ物を取り寄せられるようになったが、やはりその土地の水を使い、その地域特有の環境の中で調理されてこそ、食べ物の本来の味わいを楽しめるのではないだろうか。ロバニエミでは、ラップランドの自然の恵みを生かしたごちそうに挑戦していただきたい。

主な食材は、サミーの家畜であるトナカイや野生のムース（ヘラジカ）、サーモン、マス、森のキノコやベリーなど。素材一つひとつのうまみを生かしてシンプルに、が調理の基本だ。トナカイもムースも肉は赤身で、ミートボールや、ひき肉か細切れにして炒めたものに、マッシュポテトや甘酸っぱいコケモモのジャムを添える。もちろん肉のうまみをかみしめたい方はステーキを。デイルの風味で生臭さを消したサーモンスープも、ほっこり体が温まる。

ちなみに、これらの野生動物は、捕獲の許される個体数が地域ごとに制限されている。



4 オーロラの下、アイススイミングでリフレッシュ 5
スノーモービルツアーは防寒着とヘルメットで安全に6
サーミの民族衣装は青、赤、白が基本色 7 サンタ村に
ある北極圏への境界線を飛び越えて 8 ここに来れば夏
でもサンタクロースに会える 9 盛りつけもワイルド感
満載な、北極圏のレストランの一皿 10 トナカイの引
くそりに乗って、気分はサンタさん? 写真: 4 © Visit
Rovaniemi, 5 © Visit Rovaniemi. Photo by Jaakko
Posti, 6 © Visit Rovaniemi. Photo by Mari Carmen
Cruz Martin / Locosxloviajes, 7 © Visit Rovaniemi,
8 © Visit Rovaniemi. Photo by Alexander Kuznetsov /
All About Lapland., 9 © Visit Rovaniemi. Photo by
Jouni Teittinen, 10 © Visit Rovaniemi



ロバニエミでの冬の楽しみ

さて、クリスマスイブにトナカイのそりで世界中の家族にプレゼントを届けに来るサンタクロースだが、普段はどこに住んでいるのだろう...と気になる方もいるだろう。一晩で地球上のあらゆる地域にプレゼントを届けるのだから、世界中に拠点があるのかもしれない。調べてみると、サンタクロースを題材にしたテーマパークはフィンランドをはじめとする北欧3国の他、アラスカやカナダなどにもあるようだ。中でも最も人気が高いとされているのが、ここロバニエミの「サンタ村」。北極点が本拠地ともいわれるサンタクロースにふさわしく、北極圏内に位置していることから、ムードは満点。真っ白な長いひげに赤い帽子のサンタクロースは、優しいまなざしで誰をも迎えてくれる。彼を見つけると、子どもはもとより大人でも童心に返ってはしゃぎたくなる。

サンタ村の中には北極圏との境を示すラインが印されており、またいたところを写真に撮れば、いい記念になりそうだ。また、サンタクロースには彼のオフィスで会うことができる。クリスマスシーズンのみならず、春夏秋冬、週末や年末年始でさえも休みなしということなので、サンタクロースの働き過ぎが気になる場所だ。

さらに、サンタ村から車で15分ほどの所には「トナカイ牧場」がある。そ

こではトナカイを間近で見たり、トナカイが引くそりに乗ることができる。エルフが作るサンタ村のロゴをあしらったシャツや帽子、ぬいぐるみなど、ここでしか手に入らないさまざまな土産もそう。

(田中 ティナ)

- ロバニエミ案内
www.visitrovaniemi.fi
- アルクティクム・サイエンスセンター博物館
www.arktikum.fi
- サンタ村
<https://santaclausvillage.info>





Germany

1 一般の来場者を対象としたミュージアムガイドツアー 2 新旧のライカカメラが勢ぞろい 3 広さ約27,000平方メートルのライツパークの中に立つのが、レンズをモチーフにした曲線使いが美しいライカ本社屋 写真：© norikospitznagel



INFORMATION

ライカワールド

Leica Welt

Am Leitz-Park 6, 35578 Wetzlar

+49 (6441) 2 080-0

<https://leicawelt.com>

時間：月～日 10:00 – 18:00

料金：大人 11€, 8歳以下無料

ミュージアムガイドツアー（ドイツ語／英語）大人 17€, 6歳以下無料

【ドイツ・ヴェッツラー】

ライカカメラの聖地「ライツパーク」へ ライカワールド

フランクフルトから電車で約1時間、木組み街道沿いの街ヴェッツラーは、35ミリカメラが発明されたライカカメラの誕生の地であり、本拠地でもある。同社は2014年に街郊外のライツパーク内に移転し、「ライカワールド」を築いた。最新鋭の設備を誇る敷地内の社屋では、約700名の従業員が生産、管理、顧客対応、アカデミー、ライカストアなどの部署で働く。写真芸術や技術の展示、写真への理解が深まるマルチメディア体験エリア「エルンスト・ライツ・ミュージアム」も設置された。本社屋入口では、ライカの過去と現在、「メイド・イン・ジャーマニー」の光学機器を紹介する展示が客を迎え入れる。ライカの貴重なカメラやレンズ、双眼鏡に加え、コレクションズアイテムも展示されており、同社の設立から現在までの過去100年にわたる光学機器開発の歴史を学ぶことができる。展示エリアに隣接する製造エリアの3つのパノラマウィンドウからは、レンズやカメラの製造工程を見学できるのでお見逃しなく。

1920年、エルンスト・ライツ2世は父から同社の経営を受け継いだ後、ライカカメラの量産を始めた。スマートフォンや高解像度カメラを持つのが当たり前となった今の時代でも人気の高いライカカメラや写真の魅力を感じられるライカワールドへ、一度は行ってみたい。

（シュピッツナーゲル典子）

NEX NIPPON EXPRESS

平素より大変お世話になっております。

2023年度より、従来の国内外の引越業務に加えて、パートナー会社と共に、ドイツ国内におけるリロケーション業務（ビザ及び滞在許可証取得や生活立上げサポート等）、及び家具リースサービスもご提供しております。

皆様からのお問い合わせを、心よりお待ちしております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

ドイツ・
北欧・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 2025年1月15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勧めいたします)

申込方法 右にあるQRコードよりお申込みください。
※ドイツ以外の方はインターネットからお申込み願います。



お申込み窓口(共通) NIPPON EXPRESS 国名 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。

[ポルトガル ● エヴォラ]

コルク桤畑に現れる先史時代の巨石群

ストーンサークルとメンヒル

INFORMATION

ストーンサークル (クロムレック・ドス・アルメンドレス)

Cromeleque dos Almendres

Nossa Senhora de Guadalupe, Evora

www.visitevora.net/cromeleque-almendres-evora-megalitica

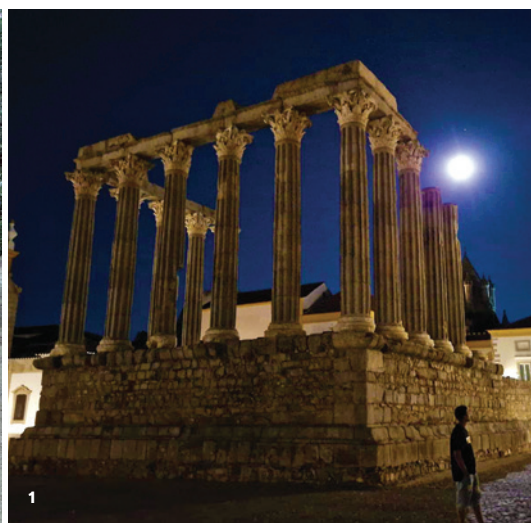
ポルトガルの南部アレンテージョ地方の都市エヴォラは、ローマ時代にはイベリア半島で最も重要な街の一つだった。女神ディアナにささげられたとされる街のシンボル「ディアナ神殿」は、当時の遺跡である。その周辺は先史時代の巨石文化の痕跡が多く見られることでも知られ、中でも1964年に発見された、グアダルーベのストーンサークルこと「クロムレック・ドス・アルメンドレス」は、新石器時代初期に造られたヨーロッパ最大級のもので、英国のストーンヘンジより、約2000年も古いといわれる。

コルク桤畑のデコボコ道の先に、ストーンサークルは突如として姿を現す。天体の動きと星の位置に関連して配置されたと推測される95本の石柱は、表面に円や渦巻などの模様が刻まれており、東側で小さなサークルと、それにつながる大きな楕円形のサークルを構成している。

国定史跡とされるこの一帯は私有地だが、所有者の厚意により24時間開放されており、囲いもないので間近に見ることができる。また、そこから1・3キロほど先にあるメンヒル（巨石記念物）も見逃せない。畦道を数分進むと、高さ4メートルほどのメンヒルがぼつんと佇んでいる。石柱群との関連は不明だが、満月の夜となると人々が集まるこの場所では、天と地と石の古代の語らいが聞こえるのかもしれない（C・S・優子）

Portugal

1 エヴォラの街に立つディアナ神殿 2 95本からなるヨーロッパ最古といわれる石柱群 3 円形図形が彫られた石柱 No.6
写真：1・2 © C.S. 優子、3 © João Carvalho



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.

[イタリア ● ボローニャ]

イタリア全土を食で旅するテーマパーク

グランド・ツアー・イタリア

INFORMATION

グランド・ツアー・イタリア

Grand Tour Italia

Via Paolo Canali 8, Bologna

+39 051 002 9001

www.grandtouritalia.it

時間：木・金・日 11:00 - 23:00、土 11:00 - 24:00

休：月～水

入場料：無料

イタリアの高品質な食品を扱うマーケット「イタリー」がプロデュースした食のテーマパーク「グランド・ツアー・イタリア」が、2024年9月にボローニャにオープンして話題になっている。

これは以前あった「フイーコ・イタリー・ワールド」が、新しいコンセプトの下リニューアルオープンしたもので、イタリア20州それぞれの郷土料理や特産物にフォーカスしている。約5万平方メートルの巨大な施設の中は、州ごとにブースが分かれており、おのおのが、定期的にメニューが変わる郷土料理を提供するレストラン、その地域の名産品を扱うショップ、観光促進エリアや教育エリアを備えている。ミニ遊園地や屋内サーキットもあり、大人も子どもも楽しめる構成になっている。

また、パスタやピッツアの手作り体験コース、ワインやチーズの試飲・試食などの有料コースから、子どもやシニアに向けたスローフードに関する無料のワークショップまで、さまざまな体験イベントが用意されている。週末には子ども向けの演劇やダンスの上演、夕刻以降はオペリティーボやDJ入りのイベントなども企画されている。

各ブースにはそれぞれの州らしい内装が施され、ここを回ればイタリア全土を旅したような気分になる。地域によって食文化がまったく異なるこの国ならではの魅力が味わえる。(田中美貴)

Italy

1 街の中心からは少し離れているが、週末はシャトルバスが利用できる 2 広大な施設の中にイタリア全20州のブースがずらりと並び 3 スローフードの発祥地としても知られるピエモンテ州のブース 4 生パスタの手作り体験コースで真剣な面持ちの子ども 写真：© Grand Tour Italia



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



1 オレンジを投げるジルたち 2
ひとときカラフルなピエロたち
3 道化師アルルカンの衣装 4
ジルの帽子は重さ約3キロ、高
さ約1.5メートル 5 火曜日の
夜の打ち上げ花火 写真:1・3・
4・5 © Ville de Binche、2 ©
Maki Miyazaki

Belgium



[ベルギー ● バンシュ]

ベルギーで最も長い歴史を持つ祝祭 バンシュのカーニバル

INFORMATION

バンシュのカーニバル
Carnaval de Binche
www.carnavaldebinche.be
期間: 2025年3月2~4日

カーニバルとは、復活祭の46日前に当たる「灰の水曜日」の前の日曜日、「肉の火曜日」までの3日間、春の訪れを喜び、豊作を祈る祭りだ。ブリュッセルの南南西に位置するバンシュのカーニバルは、2003年にユネスコ無形文化遺産となった。時は1549年、スペイン王カール5世（＝神聖ローマ帝国皇帝）がベルギーを訪れた際、バンシュを統治していた妹マリシアは、インカ帝国を征服した彼らの先祖の栄光をたたえる大饗宴を催した。その折に登場したのが、新大陸に住むインカの民の姿を模した道化師「ジル」だ。準備が始まる約1カ月前からこの街の人たちの心はカーニバル一色。鉦や太鼓が一日中鳴り響き、大量のオレンジが届けられ、店はミモザで飾られる。カーニバルが最高潮に達するのは、約千人のジルが行進する火曜日だ。夜明け前、ジルは菓子をたっぷり詰めこんだ衣装を着込み、ダチョウの羽根で飾った帽子をかぶり、牡蠣を食べ、シャンパンを飲み干してから三々五々と連れ立って、グランプラスに向かう。広場では、太鼓に合わせて木靴を踏み鳴らし、オレンジを観客に投げながら練り歩く。ジルは伝統的に特定の家系内で継承される、誇りある役だ。夜半には花火が打ち上げられ、街の老若男女すべてが参加する熱気溢れるカーニバルは、観る人をも興奮の渦に巻き込む。（宮崎 真紀）

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.

[イギリス ● ロンドン]

独創的なテーマのあるアフタヌーン・ティーが楽しめる アンパーサンド・ホテル

INFORMATION

アンパーサンド・ホテル、
ザ・ドローイング・ルームス
The Drawing Rooms, The Ampersand Hotel
10 Harrington Road, London SW7 3ER
+44 (0)20 7589 5895
www.ampersandhotel.com
時間 (サイエンス・アフタヌーン・ティー) :
月～金 12:00 - 18:30、土・日 11:30 - 19:30
料金 : £59.50 ~、子ども用 £39.50

19世紀にベッドフォード公爵夫人が考案したとされるイギリスのお茶の習慣、アフタヌーン・ティー。香り高い紅茶にサンドイッチ、スコーン、ケーキの取り合わせは見た目も優雅で、現在も高い人気を保っている。

この習慣は21世紀に入った頃からどんどん進化し始め、ロンドンのティールームやホテルで個性的な「テーマのあるアフタヌーン・ティー」が提供されるようになった。

一例として、2018年にこの分野で最優秀賞を受賞したアンパーサンド・ホテルの「サイエンス・アフタヌーン・ティー」をご紹介します。ホテルのあるサウス・ケンジントンには、博物館や美術館、コンサート・ホールが並ぶ文教地区。このメニューは近隣の科学博物館の展示からヒントを得たもので、「パッションフルーツの惑星型ムース」や「ラズベリーとピーチの銀河系マカロン」など理系スィーツの盛り合わせが楽しい。さらに、お菓子のトッピングが試験管に入っていたり、ドライアイスの煙が「実験中」の雰囲気を出したりと、遊び心がたっぷり。そんな「おいしい科学」のコンセプトがユニークだ。

ロンドンでは他にも、アートやファッション、『不思議の国のアリス』のような物語を題材にしたものなど多彩なテーマが体験できる。味と見た目の独創性に注目しながら、優雅な時間を過ごしたい。(清水晶子)

United Kingdom

1 サイエンス・アフタヌーン・ティー。シャンパン付きメニューにグレードアップすることも可能 2 ロケットを象ったトレーで運ばれてくる子ども用も 3 自宅のリビングのようにくつろげるホテル内のティールーム「ザ・ドローイング・ルームス」 写真: 1 Courtesy of The Ampersand Hotel、2・3 Courtesy of The Ampersand Hotel © Amy Murrell



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



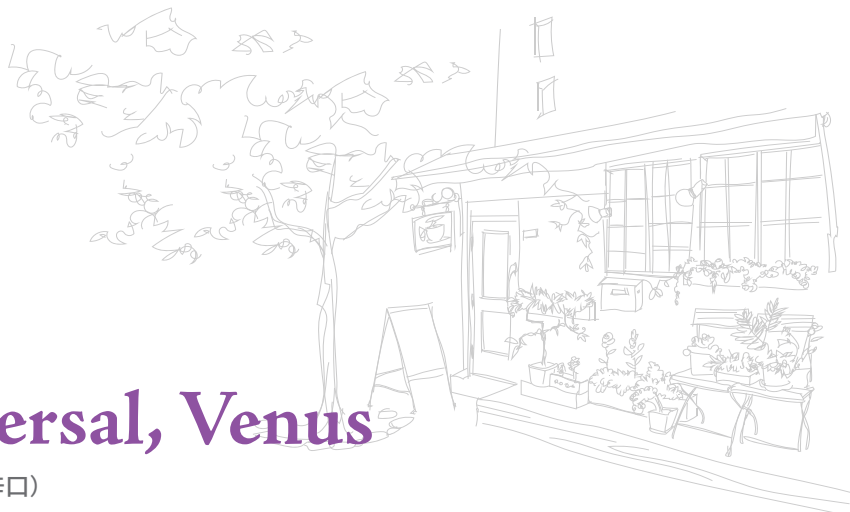


今月の1本



Venus La Universal, Venus

ベヌス・ラ・ユニベルサル、ベヌス（赤、辛口）



スペイン北東部カタルーニャ州のワイン産地モンサン DO（原産地呼称）は、銘醸地プリオラート DOCa（特選原産地呼称）を取り囲むように位置する、2002 年にタラゴナ DO から独立した新しい DO。

地形は起伏に富んでおり、土壌も石灰粘土や花崗岩の砂質土、痩せた粘板岩など多様性にあふれています。地中海から山間部に 30 キロほど入ると気候はより内陸性となり、昼夜の気温差が大きいため、ブドウは酸度を保ちつつゆっくり熟し、風味に深みが増します。ワインのスタイルにも初期のパワフルなものだけでなく、ミディアムボディで繊細さと気品を備えた複雑性のあるものが増えており、その可能性や将来性に世界からも注目を集めています。

今回ご紹介するのは、1970 年代プリオラートの偉大なパイオニア、ホセ・ルイス・ベレス（マス・マルティネを創業）とレネ・バルビエ（クロス・モガドールを創業）

の、それぞれの 2 代目であるサラとレネ夫妻が 1999 年にモンサンで始めたプロジェクト。栽培と醸造のすべての過程で持続可能な方法を心がけています。南部の街ファルセット近郊の、彼らが信頼を寄せるブドウ農家と自社の合わせて約 4 ヘクタールの畑の古木から採れたブドウを用い、この土地ならではのワインを造るため日々研究・挑戦を続けています。2 人が情熱を注ぎ造り上げるのは、モンサンのエレガントな側面を余すことなく表現した、大変優美なワイン。

風いで穏やかに揺らめくダークガーネットの色合いの中に、月のかけらのような光の粒が^{ちりば}まられています。チェリーやイチゴ、プラムのコンポート。次から次へ可憐な花を咲かせる野バラ。タイムやローズマリーにオリーブ。温もりを感じる土の柔らかいテクスチャー。シーソルトや黒ベッパーが、艶やかさやニュアンスを生み出しています。それらの要素が滑らかに混ざり合い造り上げられた像は、凜とした佇まいを見せながらも究極のバランスではかなさと危うさをまとっています。そしてそれは海の底深くへと静かに沈んでいき、同時に海は深紅に染まっていきます。そして、それと呼応するように燃え上がる空もまた、どこまでも広がっていき、いつしかすべてを呑み込んでいきます。

秀逸なヴィンテージとなった 2018 年もの（35€）は、今とても神秘的な美しさを放っていますが、これから少なくとも 4～5 年は、変わらずに私たちを魅了してくれるでしょう。（鈴木 かつみ）



【生産地】
スペイン・カタルーニャ州・モンサン地区

【ブドウの品種】
ガルナツチャ 60%、カリニエナ 35%、シラー 5%

【ワインひとくちメモ】
モンサン DO では赤ワインの生産量が圧倒的に多く、ブドウの栽培面積の 94% を占めるのが黒品種。中でも歴史の古いガルナツチャ（南フランスではグルナツシュ）とカリニエナ（南フランスではカリニヤン、スペインのリオハではマスエロ）がこの土地に最も適応し、黒品種の 66% を占めます。古木からのブドウは高品質なワインを造ります。

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 HOOFFDORP
Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



なるほど！ ヘルシーライフ Vol. 66

自然由来の甘味料

甘味料ならどれも同じというわけではなく、それぞれ体内での働きが異なります。

最も一般的なショ糖類から合成甘味料までかなり幅広く存在しますが、
今回は自然由来の甘味料と、その基本的な種類についてご紹介します。

< Text by 徳永 ゆり子 >

砂糖の種類

エネルギー源となる糖類は単糖と呼ばれ、ブドウ糖（グルコース）、果糖（フルクトース）、乳糖（ラクトース／ガラクトース）などがあります。グラニュー糖などのショ糖（スクロース）は、ブドウ糖と果糖が結合したもので、世界総生産の約 80% がサトウキビ、その他が甜菜（ビート）から作られています。白糖への加工途中で取り除かれるモラセスは、ミネラル分を多く含みます。このモラセスを取り除かずに作られるのが黒糖で、白糖に精製してからモラセスを加えたものがブラウンシュガーです。その他に、ココナッツの花の蜜から作られるココナッツシュガーも人気で、キャラメルのような風味やミネラルが摂取できることに加え、GI 値がショ糖の 65 に比べて 30 と低い点も魅力です。

ちなみに GI 値（グリセミック指数）とは、食品の炭水化物 50 グラムにつき血糖値の上がる度合いを示す値で、ブドウ糖の 100 が、血糖値を大きく上げることを示す基準となっています。食事の GI 値などを目安に血糖値の安定に取り組むことは、糖尿病対策や予防に有効だけでなく、その他の不調改善にも役立ちます。

シロップ類

ハチミツやメープルシロップなど GI 値が 50 ～ 54 と比較的高いものから、果糖のアガベなど 15 程度のものまで各種あります。

果糖はブドウ糖と分解のメカニズムが異なるため、直接的な血糖値への影響はありません。ただし果糖シロップ類は、繊維質なども含む果物丸ごとの摂取とは異なり肝臓の負担になるので、摂取量には注意が必要です。



惣菜を含む加工食品の多くには、グルコース・シロップやトウモロコシ由来のフルクトース・シロップ、また GI 値が 110 のマルトデキストリンなどの添加により意外に糖質の高い商品も多いので、原材料や糖分量をチェックして摂取量を把握するのが理想的です。

シュガーフリー

代表的なのは、白樺由来のキシリトールと芋類やトウモロコシ由来のエリスリトールですが、最近ではトウモロコシ由来のキシリトール生産も増えています。これらは糖類ではなく多価アルコール（ポリオール）に分類され、ソルビトールやグリセロールなどもこのグループに加わります。GI 値は 1 ～ 12 程度と低いのですが、体内では消化されないため、摂取量が個人の上限を超えると下痢を起こします。また、ペットにとっては毒となるため、これらを含む食品を食べて死に至る場合もありますので、どうかご注意ください。GI 値 0 の自然派甘味料には、ステビアの葉（の粉末または抽出液）の他、体に合えば甘草や羅漢果（ラカンカ）などがあります。

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



【入試情報】2025年度入学 〈2025年1月19日実施〉 中学部・高等部ともに若干名
出願締切: 2025年1月9日必着
2025年度4月編入 〈2025年1月19日実施〉 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: 2025年1月6日必着



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

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



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!



© MakiMiyazaki

Celeriac

【セロリアック】

ヨーロッパならではの冬野菜であるセロリアック。独特な姿のため買うのを躊躇する人もいるだろうが、栄養が豊富なのでぜひ食卓に取り入れたい。原産地は地中海沿岸で、古代から栽培されてきた。「茎セロリ」と同じくセリ科の野菜だが、茎セロリの根が肥大化したものではない。植物繊維が豊富で、カリウムやナトリウム、リン、カルシウム、マグネシウムが多い上、鉄、亜鉛、マンガンなどの微量元素、ビタミンC、ビタミンB12以外のBグループ、カロチンも含まれ、まさに栄養の塊。これらの成分が一致団結することで、免疫力が強化される。

しっかりと締り重たく（～800グラム）、むき易いので丸いものを選ぶ。ただし、直径11センチ以上は、繊維が多いので避ける。寒くなるに従って厚みを増す皮は厚めにむく。使用する分のみ切り分け、残りの断面にはレモンをこすりつけておくと、保存中も変色しにくい。

調理法

細切りをバターで炒めたり、ゆでてピュレにしたり、グラタンやスープに入れたり、料理の名脇役になる。外見とは裏腹に、皮をむくときれいな象牙色なので、サラダに最適。茎セロリほど香りと味にクセがなく、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめる。マヨネーズにみじん切りのピクルスやハーブ、マスタードなどを混ぜたレムラードソースを使うのが定番。リンゴとの相性も抜群だ。（宮崎 真紀）



セロリアックとリンゴのレムラードソース和え © MakiMiyazaki

各言語での名称

イタリア語	sedano rapa
オランダ語	knolselderij
スペイン語	apio nabo
チェコ語	celer
トルコ語	kereviz
ドイツ語	knollensellerie
ハンガリー語	zeller
フランス語	céleri-rave
ポーランド語	seler
ポルトガル語	apio-rábano

欧州生対象オンラインコース 1月8日(水) 説明会実施!

～帰国枠入試に合わせた充実したコース設定 新学年度 2月1日(土)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4～小6: 算数発展演習、小6: 英語過去問講座

中3: 難関校対策英語/数学/国語、中学生: 公民時事問題

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、皆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も手配いたします。



皆さまの海外生活における 体験談をお聞かせください



慣れ親しんだ日本を離れ、文化の異なる海外で生活されている皆さまの声をお聞かせください。

住んでいる国のことをもっと知りたい、不便だったり困っていることがある、日本ではできなかったことをやってみたいなど、
そんなお話を聞かせていただく、簡単なインタビューにお答えいただける方を募集しています。

モニターに選ばれた方には、謝礼として**50ユーロ相当のギフト券**を差し上げます。

ハートライナー倶楽部編集部
A Concept Ltd.

応募方法は、右記のQRコードをスキャンしてご覧いただけます。

募集期間：2025年2月末まで



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		