

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

2

vol. 223
February 2025

王家の栄華の面影が残る美食と
バロック文化の街、トリノ

(イタリア)



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。

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

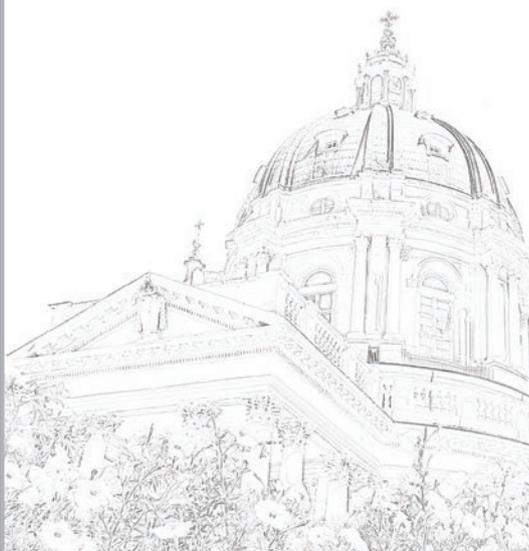


対話があるから医療技術が生きる
ジャングリーンメディカルセンター



04 Travel

王家の栄華の面影が残る
 美食とバロック文化の街、トリノ 〈イタリア〉



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● フランクフルト 「フランクフルター・クランツ」

ポーランド ● グダンスク 「聖マリア教会」

オランダ ● アムステルダム・ユトレヒト・ハーグ等の都市部 「ザ・オフライン・クラブ」

スペイン ● ソリア 「世界最高峰のトレスノ・コンテスト」

トルコ ● イスタンブール 「キュチュック・アヤソフィア・ジャーミイ」

13 Wine

今月の1本

シャトー・ラ・ミッション・オー・プリオン (赤、辛口)

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

甘いだけではないハチミツ

15 What is this?

これって何ですか？

エルブ・ド・プロバンス/プロヴァンスのハーブ



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。



 Italy

王家の栄華の面影が残る 美食とバロック文化の街、トリノ

イタリア統一国家初の首都としてこの街を率いたサヴォイア王家の華麗な宮殿の数々が残る、優雅な街並みで知られるトリノ。まさに、イタリアの近代文化を生んだ街である。観光地としての知名度はそれほど高くないが、イタリア第4の都市であり、ミラノに次ぐ産業都市でもある。サヴォイア家の影響を受けたカフェや食の文化、多様な文化を扱った博物館など、イタリアの他都市とはひと味違った穴場の魅力にあふれている。



1 トリノの中心街。国立映画博物館「モーレ・アントネッリアーナ」の塔がそびえ立つ 2 フィリッポ・ユヴァッタによるバロック様式の建築物、マダム宮殿 3 グアリーノ・グアリーニによって建てられたバロックの傑作、カリニャーノ宮殿 写真：© Turismo Torino e Provincia



サヴォイア家の栄華の面影が残る街

イタリアの北西部に位置し、フランスと国境を接するピエモンテ州の州都、トリノ。ピエモンテ州といえば、チーズやトリュフ、ワインなどが有名なイタリア有数の食どころであり、スローフード発祥の地でもある。それと同時に、ミラノに次ぐイタリア第2の工業都市でもあり、特に自動車産業が盛んなことでも有名だ。

おそらくこれらが一般的に知られているトリノの「顔」だと思われるが、実際にこの地を訪れて感じるのは、この街をイタリア統一国家初の首都として率いたサヴォイア王家の栄華の面影である。

サヴォイア家はイタリアとフランスの国境地帯を支配していた貴族だったが、1563年にトリノへ遷都し、1720年に同市の属するサルデーニャ王国を獲得してからは、その支配力を示すべく都市整備を行い、バロック様式の華やかな建造物を建設した。そして1861年のイタリア統一運動によって、サルデーニャ王国の君主ヴィットリオ・エマヌエーレ2世が初代イタリア国王の座に就いたことで、トリノはイタリア王国初の首都として、近代イタリア文化発祥の地となる。

市内に残るサヴォイア家ゆかりの主要な建造

物は「サヴォイア家の王宮群」として世界遺産にも登録され、その多くは一般公開されている。

まず、街の中心にあるカステッロ広場には16世紀後半以降、サヴォイア家が代々住居としてきた宮殿「トリノ王宮」が鎮座する。内装は歴代君主のお抱えの建築家によって手が加えられたため、建設後も200年にわたって改装が行われていたが、現在は博物館として、調度品や絵画、陶器などの芸術品、そして武器庫が展示・公開されている。同館の隣にはサヴォイア家の2人の未亡人王妃が住居とした「マダム宮殿」（王妃への敬称「マダム」に由来する）がある。華麗な内装や絵画の展示の素晴らしさもさることながら、イタリア王国統一宣言がなされた同宮殿には、最初に開かれた国会の上院議席がそのまま残されている。さらに、初代イタリア国王エマヌエーレ2世が生まれた「カリニャーノ宮殿」は「国立リソルジメント博物館」として、当時の調度品の他、国家統一に関する資料を展示している。

また、市内から少し離れたところには、同家の夏の離宮としてヴェルサイユ宮殿をモデルに建てられた「ヴェナリア城」、丘の上に立ち、クーポラからトリノの街が一望できる「スベルガ大聖堂」、狩猟用の宮殿として建てられた「ストゥピニージ宮殿」などもある。

さらに世界遺産ではないが、サヴォイア王国の関係者が多く埋葬されている「サン・ジョヴァンニ・バッティスタ大聖堂」も有名で、キリストの遺骸を包んだとされる亜麻布「聖骸布」が安置されている。その真偽のほどは不明だが、最近の研究によって、布に付着した物質の成分がキリストの生きていた時代のものかなり近いことが判明した。実物の公開は不定期だが、王宮に隣接する「サン・ロレンツォ教会」にはレプリカが展示されている。

優雅なカフェ文化発祥の地

サヴォイア家は食文化にも大きな影響を与えた。フランス風のカフェもその一つで、優雅でクラシックなカフェが街じゅうに点在す





5



4

る。中でも有名なのは、日本にも支店がある1763年創業の老舗カフェ「アル・ピチエリン」。ここで生まれた、ホットチョコレートとエスプレッソコーヒー、クリームを3層にした飲み物「ピチエリン」は今やトリノの名物で、他のカフェでも提供されている。同店は、イタリア初代首相のカプーラから哲学者ニーチェ、音楽家のプッチーニといった歴史上の人物からも愛されていたという。また1858年創業の「バラッティ・エ・ミラノ」は初代国王もひいきにしていた店で、カフェとしてはもちろんのこと、現在はジャンデユイオットやクレミーニなど、ピエモンテ名物のチョコレートで世界的に有名だ。また、「トリノの客間」といわれるサン・カルロ広場に面し、アーケードの下にテラス席がずらりと並ぶ「カフェ・トリノ」も、この街のシンボルの存在だ。トリノ市内にはこのようなアーケードがたくさんあるが、これは貴族たちが雨や雪に濡れないようにするために造られたものだといわれている。

食前酒を注文するとカウンターに並んだつまみを自由に食べることができる、今やイタリア全土で市民権を得た「アペリティーヴォ」のシステムも、トリノのカフェから始まっている。それに伴って、同地発祥のマティーニやベルモットなどのリキユールを使ったおしゃれなカクテルも、世界的に人気を博すようになった。

フランスの影響を受けた独特の料理

また冒頭でも触れたとおりグルメの街でもあるトリノだが、同地の伝統料理はサヴォイア家がピエモンテ州の食材を使ってフランス宮廷料理を基に発展させたもので、イタリアの他の地域のシンプルな料理に比べると、ソースを多用するなど手が込んでいる上、バターやチーズなど乳製品を使うことも多いので重めの味わいだ。

代表的な料理には、野菜をアンチョビとガーリックのソースに付けて食べる「バーニャ・カウダ」、子牛肉の薄切りに、ツナとケイパー入りのマヨネーズソースを乗せた「ヴィイテツロ・トンナート」、肉詰めパスタをスープで煮込んだ「アニョロッティ・ダル・プリン」、牛肉をパローロで煮込んだ「ブラザート・アル・パローロ」などがある。またスイーツもバラエティ豊かで、砕いたアマレットティ（アーモンド風味のクッキー）を混ぜ込んだチョコレートプリン「ポネ」、サヴォイア家発祥の、卵黄とグラニュー糖、マルサラ酒を湯煎しながら混ぜて作る「ザバイオーネ」、そして日本でも有名な「パンナコッタ」や「クレームブリュレ」もサヴォイア家に愛されたメニューだそうだ。

さらに、イタリアンレストランで供されるスティック状のスナック「グリッシーニ」もサヴォイア家発祥で、かのナポレオンも気に入ってフランスに持ち帰ったといわれている。

自動車や映画など さまざまな産業を生んだトリノ

サヴォイア王国に関する話が続いたが、その後、首都がフィレンツェを経て最終的にローマに移った後も、トリノは独自の発展を遂げた。先に触れたように自動車産業の拠点として栄え、世界的自動車メーカー「フィアット」（正式名称「トリノ・イタリア自動車工業」）もトリノで創業した。そんな自動車産業の発展の軌跡は「国立自動車博物館」で知ることができる。ここでは馬車の時代から各時代の名車、最新モデルに至るまで、自動車の歴史をデザイン、機能、安全性などあらゆる角度から展示している。

意外と知られていないが、イタリアのメディア産業を生んだ街でもあり、RAI（イタリア放送協会）はトリノで設立された。また、ローマが中心と思われがちな映画産業も、元々はトリノがメッカだ。これは、映画を発明したリュミエール兄弟の母国フランスから近いため、早い時期に映画が輸入されたことに由来している。そんな事実を物語るかのように、トリノには「モーレ・アントネットリアーナ（トリノ国立



6

4「モーレ・アントネッリアーナ」は展示方法もとてもユニーク 5 インスタ映えスポットとしても有名な「ガレリア・スベルビーナ」 6 名物料理の「バーニャ・カウダ」 7 トリノ発祥のホットドリンク「ピチエリン」 8 本国以外では世界最大級の「エジプト博物館」 9 イタリア最長の川、ポー川。遊覧船めぐりもできる 写真：4～7・9 © Turismo Torino e Provincia、8 © Museo Egizio



意外な博物館が万人を魅了

映画博物館^②があり、映画の歴史や映画関連のさまざまな展示がなされ、没入型体験によって見学を楽しめる仕組みになっている。博物館自体は1958年の開館だが、2000年に元々はシナゴークとして設計されたモーレ・アントネッリアーナに移転した。このユニークな建物の上層階には展望台があり、トリノの街やアルプスの山々を一望できる。

その他にもトリノには興味深い博物館がいくつかある。一つはトリノを本拠地とするセリエAサッカーチーム、ユベントスのスタジアムと「ユベントス博物館」。スタジアム見学では、ロッカールームや記者会見ゾーンに入ることもできる。また同館では、ユベントスのチームの歴史をユニフォームやトロフィー、その他備品や昔の映像などの展示を通して多角的に紹介。街の中心からは少し離れているが、ユベントスファンにとっては必見のスポットだ。

そもそも一つは、世界最古にして、エジプト国外では世界最大規模の古代エジプト遺産を所蔵する「エジプト博物館」。意外な印象を抱くかもしれないが、この美術館もサヴォイア家の王たちの収集品から始まっている。

そんなサヴォイア家は、1946年の国民投票で君主制が廃止されたことにより、国外に追放。2002年に帰国が許されたが、現在も国民からの支持は得られていない。それでも彼らの輝かしい過去の栄華は、今でもこの街を興味深いものになっている。トリノは、フィレンツェやヴェネチア、ローマといった観光地の陰に隠れがちだが、多様な魅力が詰まった穴場として、ぜひ一度足を運ぶことをお勧めしたい。

(田中美貴)

●トリノ観光局
www.turismotorino.org



INFORMATION

カフェハウス「ゴールデネ・ワーゲ」
Kaffeehaus Goldene Waage

Markt 560311 Frankfurt
+49 69 92 02 03 23

www.goldenewaage.com

時間：月～金・日 11:00 - 19:00、土 11:00 - 20:00
祝日 12:00 - 19:00

[ドイツ・フランクフルト]

神聖ローマ皇帝の戴冠式にちなんだ伝統銘菓

フランクフルター・クランツ

かつて神聖ローマ皇帝の戴冠式が行われた街、フランクフルトの銘菓「フランクフルター・クランツ」。王冠をイメージしたクランツ（リング）型で焼いたスポンジ生地にバタークリームを何層にも重ねて塗り、表面にはカラメルを絡めたヘーゼルナッツやアーモンドをたっぷりちりばめた豪華なケーキだ。

ケーキの上にはルビーを表す砂糖漬けのチェリーをトッピングするのが定番で、最初に文献に登場するのは1735年。考案者は不明だが、帝国都市フランクフルトに敬意を表して作られたそう。近年は、モカやバナラ味のバタークリームを用いたり、チェリーの代わりにイチゴやラズベリーをトッピングしたりと、さまざまなバリエーションのものが販売されている。

旧市街のカフェハウス「ゴールデネ・ワーゲ」は、皇帝がバルトロメウス大聖堂での戴冠式の後、晩餐会のためにレーマー広場に戻ったことに由来して名付けられた「戴冠式の小道」の始まりに位置している。17世紀初頭の設計図に基づいて忠実に再建されたルネサンス様式の華麗な建物を目にすれば、圧倒されるに違いない。優雅な雰囲気の中で、ぜひ伝統銘菓を味わってほしい。時間があれば、230年の間に10回行われた戴冠式を想像しながら小道を散策したり、旧市街のガイドツアーに参加するのもいいだろう。

(シユピツナーゲル典子)

Germany

1 カフェハウス「ゴールデネ・ワーゲ（黄金の天秤）」。ルネサンス様式の華麗な外観 2 目印は黄金の天秤 3 ミニサイズのフランクフルター・クランツは食べやすいと大好評。テイクアウトもできる 4 店内1階の様子 写真：1 © Dagmar Schwelle、2・3 © norikospitznagel、4 © Kaffeehaus goldene Waage Frankfurt



◆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
- 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
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35417
- ブタベスト(+36) (0)29-553-807
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

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

Poland

1 荘厳な聖マリア教会外観 2 祭壇上部に設置された、高さ約4.5メートルの十字架像 3 美しいステンドグラスを背景に輝く黄金の祭壇 4 3種の装置を備えた大きな天文時計 写真：© Tomomi Splisgart



INFORMATION

聖マリア教会

Bazylika Mariacka w Gdańsku

ul. Podkramarska 5, 80-834 Gdańsk

+48 58 301 39 82

<https://bazylikamariacka.gdansk.pl>

時間：月～土 8:30 - 17:30、

日・祝 11:00 - 12:00、13:00 - 17:30

料金：18zł (塔への入場料)

※教会内部の見学のみ無料

[ポーランド・グダンスク]

「グダンスクの王冠」の異名を持つ豪壮な建築

聖マリア教会

バルト海沿岸の港町、グダンスクの中心地である旧市街で、ひととき目立つ建物が、ゴシック様式の美しい「聖マリア教会」。レンガ造りの教会としては、ヨーロッパ最大規模を誇る。1343～1502年という長い年月をかけて断続的に建設された塔の高さは約77メートルで、遠くからでも見える。展望台までの409段の階段を上るとグダンスクの街が一望でき、バルト海や隣町のグデイニヤまで見渡すことができる。

内部は、ゴシックからマニエリスム、バロックまで各様式において歴史的・芸術的価値の高い絵画や彫刻で彩られている。16世紀初頭に造られたという金箔が施された木製の祭壇は、高さ約3トン、高さ約5メートルにも及ぶ。正面中央には聖母マリア戴冠の様子が描かれたレリーフ、裏側には復活したイエスがマリアの前に現れたときの様子など、聖マリアにまつわるエピソードが描かれた絵画が見られる。入口付近に佇む美しきマドンナ像は15世紀の作で、慈悲深いマリアの表情が印象的だ。15世紀半ばにトルンの技師により製作され、16世紀まで使われた大きな天文時計も見逃せない。その美しさにはヨーロッパ中の人々が魅了されたようだ。

美術館のような趣の聖マリア教会を、ゆつくりと堪能してはいかがだろうか。

(スプリスガルト 友美)

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

The Netherlands

1 ノスタルジーさえ感じられるスマートフォンの置かれていないテーブル 2 人が大勢いても落ち着いた時間が流れる 3 スマートフォンは主催者に預けるか、電源を切って鞆の中へ 3 左から、共同創業者のイリヤ、ジヨルディ、ヴァレンタイン 写真：© The Offline Club



INFORMATION

ザ・オフライン・クラブ The Offline Club

オランダ都市部のカフェ、教会、公園など
開催場所・日時およびチケットの入手方法はウェブサイトかインスタグラム参照
<https://bento.me/theofflineclub>
インスタグラム: theoffline_club

[オランダ ● アムステルダム・ユトレヒト・ロッテルダム等の都市部]

人と人との温もりある交流を取り戻す ザ・オフライン・クラブ

「ザ・オフライン・クラブ」は、SNS等の呪縛から解放されたけれど、スマートフォンが手元にあるとどうしても見ずにはいられないという現代人への救いの手だ。デジタル機器から離れ、自分自身を含む「人」との有意義なつながりを育むという目的の下、誕生したこのコミュニティは、さまざまなイベントを通してオフラインによる効果を広めている。

基本的にはカフェで各自好きな活動に勤しむのだが、入口でスマートフォンを預けることだけは決められている。その空気間は特殊で、そこで出会う人たちは皆、数時間でもデジタル機器から完全に離れ、同じ価値観を持つ人と交流したいという願いを胸に参加しているため、初対面でも打ち解けやすい。実際に、話が弾んだことをきっかけに心の友を見つける人たちも少なくないという。人と人が優しく向き合うことで、楽しいことが生まれるようだ。

デジタルデトックスは瞬く間に人々の賛同を得て、現在ではカフェだけでなく教会や公園で行われる大規模なもの、音楽や食と組み合わせたもの、週末トリートなど、さまざまなスタイルで開催されている。海外でもロンドンやミラノ、ドバイなどで正式にコミュニティが誕生している。今後もこの動きがデジタル世代を中心に広がっていくことは間違いないだろう。

(東風 伊吹)

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 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

[スペイン・ソリア]

2千年以上の歴史を持つ名物料理

世界最高峰のトレスノ・コンテスト

INFORMATION

世界最高峰のトレスノ・コンテスト
El Mejor Torrezno del Mundo
 C/Venerable Carabantes, 1C, 1º. 42003. Soria
 +34 975.213.944
<https://torreznodesoria.com>

皮付きの豚バラ肉を油でじっくり揚げた「トレスノ」は、スペインの食生活に欠かせないタパスの定番。黄金色に揚がったカリカリの皮とジューシーな脂が絶品。その起源はローマ時代にまでさかのぼり、紀元前2〜1世紀のローマの歴史家や医師による記述が残っている。

トレスノはもともと、豚肉をよく消費していたローマ人に人気の料理で、イベリア半島を征服した際にスペインに持ち込んだとされ、安価に入手できて重要なカロリー源となることから、中世の農民や肉体労働者に重宝された。スペインの広範囲で食されているトレスノだが、カステイリャ・イ・レオン州ソリアのものが特に有名で、製造方法や品質が厳しく管理されている同地産のものには保証マークが付いている。

ソリアでは毎年、世界一のトレスノを競うコンテストが開催される。予選はソリアが属するカステイリャ・イ・レオン州はもちろん、マドリッドやバレンシアといった主要都市で開催され、3月にソリアで決勝が開かれる。大会はプロ部門とアマチュア部門で構成され、2024年はプロ部門で初めてソリア県外の出身者が優勝したことが話題となった。大会後に発行されるグルメマップ「世界最高のトレスノのルート」には優勝店と決勝に進出した店舗が掲載されており、観光の目玉にもなっている。

(大田 朋子)

Spain

1 皮目にできる気泡の食感がたまらない! 2 昨年はプロ部門で12名、アマチュア部門で11名が決勝に進出した 3 脂身と赤身のバランスが大切だという 4 2024年の優勝店はサラゴサ県の「カフェ・シカゴ」 写真: © Asociación de Fabricantes de Torrezno de Soria



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.

[トルコ・イスタンブル]

イスタンブル歴史地区の片隅に静かに佇む

キュチュック・アヤソフィア・ジャーミイ

INFORMATION

キュチュック・アヤソフィア・ジャーミイ

Küçük Ayasofya Camii

Küçük Ayasofya Camii Sokagi No:20,

34122 Fatih/Istanbul

時間：土～木 9:30 - 20:30、

金 14:30 - 20:30

料金：無料、寄付金歓迎

イスタンブルの喧騒に疲れたときは、モスクでひと休みするのがお勧めだ。静かに佇む「キュチュック・アヤソフィア・ジャーミイ」は「リトル・アヤソフィア」とも呼ばれ、その名の通りアヤソフィアを小さくしたような姿だが、その歴史はより古く、527年から536年にかけて建設され、イスタンブル最古のビザンチン時代の建造物として知られる。当時は旧ギリシャ正教会として建てられたが、オスマン帝国時代にモスクに改築された。ドーム状の屋根を持つ特徴的な外観、大理石の柱に美しい柱頭の彫刻や碑文、天井板の装飾画や古い井戸の跡など、教会とモスク各時代に施された意匠が残り、人々の興味を引く。敷地内の庭を取り囲むように並ぶのは、イスラム神学校「メドレセ」だった建物を利用したアトリエ兼ショップ。エブルアトや細密画、ブロックプリント、螺鈿細工などのさまざまな手仕事を間近で見ることが出来る。日本人作家が絵付けをするトルコ陶器や、写真家のアトリエに並ぶトルコの風景や人物を写した詩情的なポストカードは、旅の良い記念になるだろう。

イスタンブル歴史地区にあるこのモスクまで来たら、敷地内のカフェでトルココーヒーでも飲んでのんびりしてほしい。何げない時間が旅の思い出をより深めてくれるはずだ。ただ、礼拝の時間はモスクに入れないので注意が必要。(トモエダール)

Turkey

1 通りからの眺め 2 作家のアトリエやショップが並ぶ 3 トルコ陶器の絵付けをする日本人作家、香苗氏 4 天井板に描かれた装飾画 写真：© tomoedagli



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 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

Nippon Express (Istanbul)
 Global Lojistik A.S.

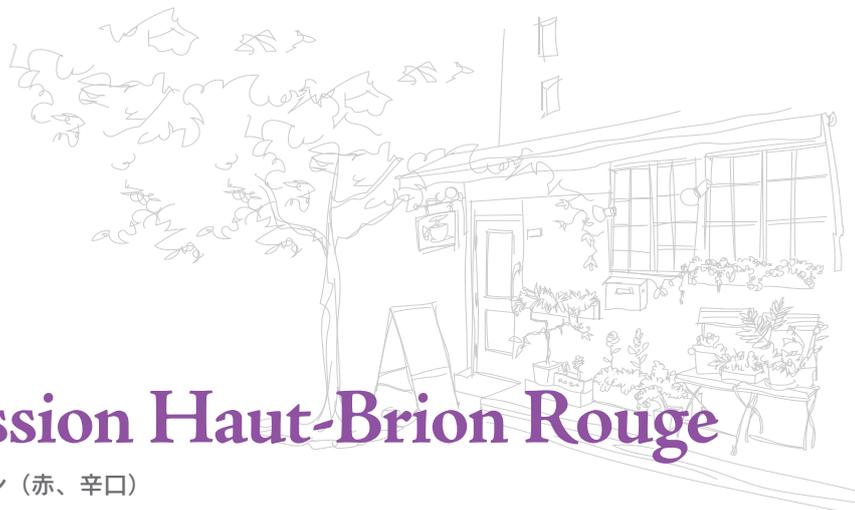


今月の1本



Château La Mission Haut-Brion Rouge

シャトー・ラ・ミッション・オー・ブリオン (赤、辛口)



©Domaine Clarence Dillon S.A.S.

ボルドー地方のワイン産地はフランス南西部の大西洋沿岸に位置し、温暖な海洋性気候。2本の支流が合流し、ジロンド川となって海に流れ込んでいますが、東側の支流から続いてくる東側地域(右岸)と、南側の支流から続いてくる西側地域(左岸)に銘醸地が連なります。ワイン生産量の約9割は赤で、主要な黒ブドウ品種はメルロ、カベルネ・ソーヴィニオン、カベルネ・フラン。殆どの場合、数品種をアッサンブラージュ(ブレンド。相互に補完しあい、収穫期のリスク回避にも)して造られており、左岸では水はけの良い砂質土壌にカベルネ・ソーヴィニオン主体で長期熟成向きの力強いワインが、右岸では保湿度のある粘土質土壌にメルロ主体の柔らかく繊細なワインが多くなります。

今回ご紹介するのは、左岸のペサック地区に隣接するタランスにあり、その起源を16世紀までさかのぼる

ワイナリー。幾度か所有者を変え、1983年に隣のシャトー・オー・ブリオンを所有するディロン家によって買収。醸造はどちらのワイナリーも同じチームが担当、偉大な5大シャトー(オー・ブリオン、ラフィット・ロートシルト、マルゴー、ラトゥール、ムートン・ロートシルト)に匹敵する品質で世界的な評価を得ています。優美なワインのオー・ブリオンに対し、やや肥えた土壌と高い植栽密度を持つラ・ミッションは、圧倒的な力強さが備わったワインになります。

漆黒に近い濃紫の色合いの中に鮮やかな紅色が揺らいでいます。綺麗に熟したプラムにブラックベリー。ダークチョコレートにお香。スマイルの花びら。鬱蒼とした森も広がります。そして、滑らかな酸味とタンニン。これらすべての要素が、しっかり手を結び合ったまま、刻々と時を重ねています。持って生まれた気品、並外れた潜在能力も確かに感じる事ができ、さらなるときを経て、それらが成熟していく姿を想像します。今は、明るい光を放つエネルギーでしっかりと包まれ守られていますが、いつしかそのエネルギーを全て吸収し、逆にこちらを包み込み、その明るさで照らしてくれることでしょう。そのときそこに広がる景色を、一緒に見てみたいと、切に思う。

大変傑出した2020年ものは、飲み頃に差しかかるまでにあと4、5年ほどかかり、保存環境が良ければそれから4~50年は、その熟成過程を楽しむことができますでしょう。(鈴木 かつみ)

【生産地】

フランス・ボルドー地方・グラヴ地区・ペサック・レオニャン

【ブドウの品種】

メルロ 48.6%、カベルネ・フラン 8.2%、カベルネ・ソーヴィニオン 43.2% (2020年ヴィンテージ)

【ワインひとくちメモ①】

ボルドーの代表的なA.O.C.(=A.O.P. 原産地呼称保護)の産地は、右岸にサン・テミリオンとポムロール、左岸にオー・メドックとグラヴがあります。オー・メドックにはさらに6つの独立した村名A.O.C.があり、中でもサン・テステフ、ボイヤック、マルゴー、サン・ジュリアンなどが有名。グラヴには1987年に独立したA.O.C.ペサック・レオニャンなども含まれます。

【ワインひとくちメモ②】

ボルドーワインは①のような銘醸地産の高級ワインのイメージが強いですが、生産量では広域ワインのA.O.C.ボルドーとA.O.C.ボルドー・シュペリユールが全体の50%以上を占め、その質も劇的に向上しています。特に2本の支流に挟まれた産地、アントル・ドゥー・メール地区では、すぐにおいしく飲める良質で安価なワインが多く造られています。

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



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.67

甘いだけではないハチミツ

働き者のミツバチなしでは語れない、ハチミツ。
甘味料として使われていたことを示す最初の記録は約6千年前にさかのぼり、
約5千年前の古代エジプトでは、薬としても使われていたようです。
< Text by 徳永 ゆり子 >

ハチミツの基本的な種類

ハチミツの色や風味に違いがあるのは、主に蜜を集めてくる植物に含有される成分が異なるためです。スーパーや食料品店などに並んでいる商品の商ラベルを見ると、花の種類と採取した国や地域が記載されています。最もわかりやすい例は、ニュージーランドやオーストラリアで自生または栽培されているマヌカの花から採取されるマヌカハニーではないでしょうか。異なる場所や花から採れたハチミツが混合されている商品も多くあります。さらには、加熱処理されているものと非加熱のものに分かれますが、非加熱なら成分が生きた状態にあります。



含有成分とその働き

ハチミツは、果糖やブドウ糖、ショ糖、オリゴ糖などが凝縮された溶液で、タンパク質や酵素、アミノ酸、無機質（ミネラル）、ビタミン類の他、ポリフェノールをはじめとする各種の抗酸化物質も豊富です。抗菌・殺菌作用、抗炎症作用、抗がん作用、抗酸化作用があるとされ、これに個々の植物に特有の成分がもたらす作用も加わります。例えば、赤クローバーのハチミツにはイソフラボンも含有されるため、更年期障害やエストロゲンのサポートにも良さそうです。

ミツバチの腸や消化管内に存在する乳酸菌やビフィズス菌、イースト類など各種の細菌類が蜜に混ざってミツバチの巣に貯蔵されるので、プレバイオティク食品かつプロバイオティク食品ということになります。そのため、ハチミツのラベルには「12カ月未満の乳幼児には食べさせないように」という注意書きがあります。これは、免疫システムが未発達な乳幼児が受けやすい、ボツリヌス菌感染による悪影響を避けるためです。

量より質で選ぶのが理想的

もしアレルギーなどがなければ、良質のハチミツを甘味料のオプションに加えて活用してみたいかたがたでしょうか。糖質はショ糖よりやや低い程度ですが、ショ糖と違い機能性食品としての特性もあります。肉食主義や糖質制限中の人には、代用品としてチコリの根を原料とするイヌリンのシロップがお勧めです。糖質はかなり低く甘さも控えめですが、約65%がイヌリンと呼ばれるプレバイオティク繊維なため整腸効果も期待できそうです。

一概にハチミツといっても、どれも同じというわけではありません。成分の違いはもちろん、ブドウ糖や果糖のシロップなどで希釈されている加工品や、農薬が検出されることもあります。非加熱の純粋ハチミツがお勧めですが、オーガニックであればさらに安心かもしれません。

欧州生対象オンラインコース 新学年度2月1日(土)開講

～帰国卒入試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～小5 【受験コース】 国語・算数・英語・理科・社会

小6 【受験/受験基礎コース】 国語・算数・英語

中1～中3 【受験コース】 国語・数学・英語・理科・社会

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

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

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!



Herbes de Provence

【エルブ・ド・プロバンス/プロヴァンスのハーブ】

南仏プロヴァンス地方の豊かな自然の恵みを体現する「エルブ・ド・プロバンス」。地中海の陽光をたっぷり浴びて育つタイムやローズマリー、バジル、オレガノ、セージ、マジョラムなど数種類をブレンドしたハーブの総称だ。芳醇な香りが特徴で、オリーブオイルやニンニク、野菜をたっぷり用いるプロヴァンス料理には欠かせない。肉や魚などの臭みを消し、素材の味を一層引き締める役割を担っており、料理に深みと複雑さをもたらしてくれる。トマト料理とも相性抜群で、家庭の食卓から高級レストランに至るまで幅広く愛されている。夏野菜の旨みを凝縮した南仏の代表的な料理「ラタトゥイユ」や、トマトの風味を生かした「ミネストローネ」、鶏肉や豚肉のハーブ焼き、牛肉と根菜をじっくりと煮込んだ「ポトフ」の他、バーベキューにも重宝される。

プロヴァンスのハーブが愛される理由は、その効用にもある。例えばラベンダーは自律神経を安定させ、タイムは消化を促し、セージには抗菌作用がある。ラベンダーやカモミールはハーブティーに最適だが、乾燥させたものやエッセンスを入れたアロマバスも、日常に平穏と癒しをもたらしてくれる。まさに自然と人間の調和を象徴するプロヴァンスのハーブは、リラックス効果や鎮静効果も期待できるので、暮らしに取り入れてみてはいかがだろうか。(魚住 桜子)



各言語での名称

イタリア語	erbe
オランダ語	kruiden
スペイン語	hierbas
チェコ語	bylinky
トルコ語	otlar
ドイツ語	kräuter
ハンガリー語	gyógynövények
フランス語	herbes
ポーランド語	zioła
ポルトガル語	ervas

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

1972
RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
立教英国学院
www.rikkyo.co.uk

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



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。

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月未まで



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
■ 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 |
|--|---|--|--|