

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. 224  
March 2025

北アフリカ沖合に浮かぶ  
常春の楽園、  
テネリフェ島  
(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](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＞

### ◎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~ |

＜2025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)、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](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、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

北アフリカ沖合に浮かぶ  
常春の楽園、テネリフェ島〈スペイン〉

## 08 Europe Now

## ヨーロッパの街から

ドイツ ● ベルギッシュ・グラッドバッハ「グランドホテル・シュロスベンスベルク」

イタリア ● マラネッロ/モデナ「2つのフェラーリ博物館」

チェコ ● プラハ「プラハ市民会館『市長の間』」

ポーランド ● グリビツェ「IBU クラフトビール」

ポルトガル ● リスボン「ア・ブラジレイラ」

## 13 Wine

## 今月の1本

ドメーヌ・ドルーアン・オレゴン・ピノ・ノワール・ロレーヌ（赤、辛口）

## 14 Healthy Life

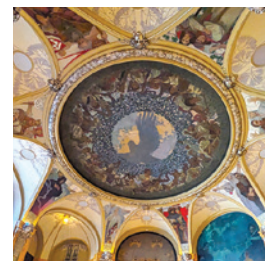
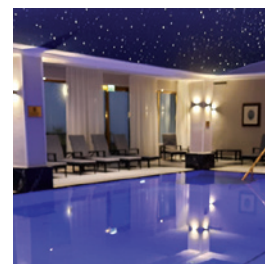
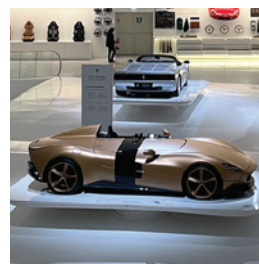
## なるほど！ヘルシーライフ

音や音楽で健康をサポート

## 15 What is this?

## これって何ですか？

ホロホロチョウ



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。





## 北アフリカ沖合に浮かぶ 常春の楽園、テネリフェ島

一年中温暖な気候に恵まれ「常春の島」とも呼ばれるテネリフェ島は、アフリカ大陸北西岸の沖合に浮かぶカナリア諸島8島の一つ。スペイン領でありながらスペイン本土とは異なる独自の文化を築いてきた。美しい海とビーチはもちろんのこと、火山島ならではの風景や手つかずの大自然を各所で味わうことができる。







## 常春の島

スペイン領とはいえ、スペイン本土からは約1700キロメートル離れた北アフリカ沖に浮かぶテネリフェ島。大航海時代にスペインによって征服された後は、ヨーロッパからアメリカ大陸へ横断する航路上の重要な燃料・食料補給地として発展した。冬の平均気温が17度、夏は24度と、常に春のような気候ゆえに避暑・避寒地として人気があり、年間約1千万人以上の観光客が訪れる。特に冬の間は日光を求めて訪れるイギリスやドイツ、北欧からの観光客であふれている。

島の面積は2036平方キロメートルと、東京都とほぼ同じ大きさだが、年中泳げるビーチや透明度抜群の海がある一方で、中心部にあるスペイン領最高峰の火山「テイデ山」には独特の溶岩地形が広がり、万年雪が積もっている。多様な自然景観が一度に楽しめるのが、この島の魅力の一つだ。

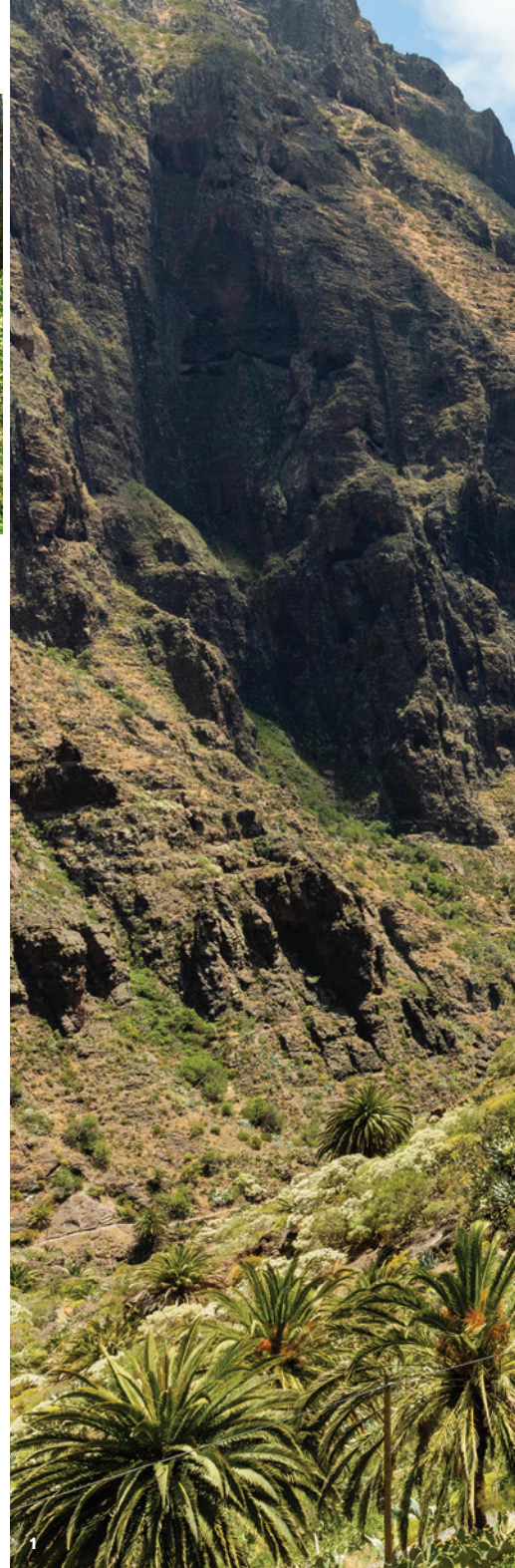
## 島の北と南で大きく異なる世界

テネリフェ島は、島の中心に鎮座するテイデ山を境に、北側と南側で地形や気候、雰囲気

が大きく異なる。そのため、それぞれの特徴を知ることが滞在を楽しむ鍵となる。

島の南側は年間を通して晴天が続く安定した気候が特徴で、日光浴やマリンスポーツやアクティビティを楽しむのに最適。ビーチリゾートらしく、ホテルやレストランも充実している。ただ、外国人観光客向けの施設が多いので、北に比べると価格は割高だ。一般的に、太陽が燦々と降り注ぐテネリフェ島のイメージは、島の南側のものである。寒い季節に太陽を求めて同島を訪れるなら、南側に向かう。

一方、島の北側は雨や曇りの日も多く、天気が不安定で気温も低めだ。ただ、雨が降るぶん緑が豊かなため、自然が織りなす壮大な景観に出会いたかったら北側がお勧めだ。路線バスが頻繁に運行しているので、レンタカーを使わない場合でも便利だ。



## スペイン領最高峰の山

テネリフェ島のどこからでも見ることができる、3718メートルの高さを誇るテイデ山。同山とその西側にある標高3134メートルのピエホ峰は、共に約15万年前の大規模な火山活動によって誕生した。溶岩流が形成したダイナミックな溶岩地形が広がるテイデ山とその周辺は、「テイデ国立公園」としてユネスコ世界遺産に登録されており、ヨーロッパで最多の訪問者数を誇る国立公園でもある。荒涼とした景観は月や火星を思わせるが、実際に地質や環境が火星と似ていることから、火星探査のための研究や実験も行われている。

テイデ山は山頂までのアクセスが非常に良いことから、親子連れからシニア世代まであらゆる世代に人気の観光スポットとなっている。標高2340メートルまではバスや車で行くことができる上、山頂から約200メートル手前にあたる標高3555メートル地点までは、ケーブルカーで昇ることもできる。体力や難易







度、所要時間別に登山ルートやトレッキングコースが整備されているのもうれしい。

国立公園内には140種類以上ものカナリア諸島固有の植物が自生しているので、珍しい植物を観察しながら山歩きを楽しみたい。夕方から夜にかけての天体観測もお勧めだ。

## 中南米の街のモデル

大航海時代が始まった15世紀、新大陸の発見のために西航路を模索していた当時のスペイン、カステイリヤ王国は、新大陸へ向かう重要な経路上に位置していたテネリフェ島を侵略、征服していった。その結果この島に最初の首都を設立したが、それが島の北東部にある都市、サン・クリストバル・デ・ラ・ラグーナだ（一般的にラ・ラグーナと呼ばれる）。

当時のスペイン人たちは同島で都市を建設するにあたって、海賊の襲撃を避けるため、内陸

に位置し、かつ標高550メートルの高原地帯であるラ・ラグーナを選んだ。その理由は、スペイン人にとって初めての試みである「要塞のない都市」を目指したからだ。その結果、ここはスペイン人が新世界で最初に築いた非要塞型の都市となり、それ以降アメリカ大陸に建設されていく植民都市の建築モデルとなった。ラ・ラグーナを散策しているとどこか中南米のような雰囲気を感じるのは、ハバナやリマをはじめとするラテンアメリカの多くの都市が、ラ・ラグーナをモデルに造られたからだ。

旧市街には、大聖堂やコンセプション教会、サン・アグスティン修道院、サンティシモ・クリスト王立礼拝堂といった、スペインが15世紀から18世紀に築いた数々の歴史的建造物と街並みがそのまま残されている。16世紀から17世紀の建造物はイスラム建築とキリスト教建築が融合したムデハル建築様式のもので多く、17世紀から18世紀に建てられたものは豪華な装飾や曲線を多用するバロック様式や新古典主義様式の建物が多い。どの建造物も多様な様式が融合しているのが特徴だ。ラ・ラグーナは同島の最初の首都として、州都がサンタ・クルス・デ・テネリフェに遷される1823年まで、政治、経済、文化の中心地としての重要な役割を果たした。大航海時代の歴史や面影を今に伝える旧市街は、ユネスコの世界遺産に登録されている。

## 自然の神秘を感じる絶景スポット

大自然の宝庫であるテネリフェ島にはティデ国立公園の他にも、島の至る所に神秘的な自然があふれている。最西端のテノ岬にあるマスカ渓谷もその一つ。険しい崖が直接大西洋に落ち込んでいて、岬だけでも十分迫力があるが、その中にある険しい山々に囲まれたマスカ渓谷は、

圧倒的なスケールで息を呑むほど美しく、秘境とはこういう所かと思わせられる。驚くことに、その切り立った山に囲まれた渓谷の中に小さな集落マスカ村がある。標高680メートルという厳しい環境下で、なぜ村ができたのかと思ってしまうが、その昔マスカ村を下った先にあるマスカ湾に出たとされる海賊の隠れ家だったともいわれている。

一方、島の北東にある自然の宝庫「アナガ自然保護地区」は、約700年から900年前の火山の噴火によって形成された山々が海まで連なる山岳地帯で、多くの峡谷が海までつながる圧巻の風景が楽しめる。2015年にユネスコの生物圏保護区に指定されたこの地域には、ヨーロッパで最も多くの固有種が生息している。人里離れた野生地帯だが、ハイキングルートが整備されており、五感をフルに使って自然に触れることのできるトレイルが人気だ。黒い砂浜として知られるベニホビーチも同保護区の中にある。

## カナリア料理

スペイン領ということだけでもテネリフェ島の料理への期待は高まるが、海に囲まれているカナリア諸島は新鮮な魚介類が豊富な上、ウ





4 カナリア諸島の伝統的な民家が50棟並ぶマスカ村 5 黒い砂浜で知られるベニホービーチ 6 カナリア諸島の固有植物、エキウム・ウィルドプレッティ 7 テネリフェ島の伝統料理、パパス・アルガダスとモホソース 8 分かれた層がきれいな島の名物ドリンク、バラキート 9 光害が少ないティテ国立公園は星空観察に最適 写真：© Turismo de Tenerife



サギやヤギなどの肉類も充実している。アメリカ大陸に向かう船の中継地だった歴史を反映して、トマトやバナナ、ジャガイモなど中南米が原産の食材を使った料理も多い。マンガローやパイア、パッションフルーツ、サボテンの実といったトロピカルな果物も盛りだくさんで、無数の味わいに出合える。

カナリア料理を味わうのに恰好の場所が、市民の台所「スエストラ・セニョーラ・デ・アフリカ市場」。地元の野菜や果物からチーズ、オリブ、肉、魚介類、スイーツ、工芸品など何でもそろっている。鮮魚店には近海で取れた新鮮なタコやマグロ、カツオ、タイ、スズキなどが並び、選んで注文するとその場で調理してくれる。

さらに、カナリア諸島の伝統料理といえば「パパス・アルガダス」。原産地呼称保護認定を受けているこの島特有の小ぶりのジャガイモを海水で茹でて、皮がシワシワに縮むまで焼いた料理だ。同じくカナリア諸島原産の「モホソース」を付けて味わおう。このソースはオリブオイルに大量のニンニク、パプリカ、クミンを混ぜ、酢やレモン、オレジンなどの果汁を加えたソースで、パパス・アルガダスにはもちろんのこと、パンや魚貝、肉、サラダなど、どのような料理にも合う万能ソース。使用する香辛料によって赤色や緑色、オレジン色などさまざまな種類があるので、色々な場所で食べ比べてみたい。そして、「バラキート」もお忘れなく！ 透明の細長いグラスに、コンデンスミルクとリキュール、濃いコーヒーを層にして注ぎ、上からレモンピールとシナモンをかけたコーヒートリキュールで、テネリフェ島の名物ドリンクだ。

火山島ならではの大自然から、植民地時代の建築物、地元のグルメまで、幅広い楽しみ方で島の魅力を満喫したい。

(大田 朋子)

● テネリフェ観光局  
www.webtenerife.com







# Germany

1 グランドホテル・シュロスベンスベルクの外観 2 落ち着いた雰囲気のスーートルーム 3 スパ施設のプールで泳いだ後はサウナでリラックス 4 同館は2016年にインテリア・デザイン賞を受賞。画像は豪華なフロント 写真：© norikospitznagel

[ドイツ・ベルギッシュ・グラッドバッハ]

ヨーロッパ屈指の美を誇るバロック様式の城館

## グランドホテル・シュロスベンスベルク

### INFORMATION

グランドホテル・シュロスベンスベルク  
Grandhotel Schloss Bensberg  
Kadettenstrasse, 51429 Bergisch Gladbach  
+49 2204 420  
www.schlossbensberg.com

ケルン郊外のベルギッシュ・グラッドバッハに位置するベンスベルク山に立つ五つ星ホテル「グランドホテル・シュロスベンスベルク」。中世の古城を彷彿とさせるかつての城館は現在、ミシュラン二つ星レストランを併設するラグジュアリーホテルとして注目を集めている。

1703年、ラインランド地方の選帝侯ヨハン・ヴィルヘルム2世が、2番目の妻であるメデイチ家のマリア・ルイーザのために建てた格調高い狩猟館がその始まりだ。1716年に選帝侯が亡くなると、妃は壮大なバロック様式の城郭に建て直すべく、出身地イタリアから建築職人たちを大勢呼び寄せた。しかし肝心の妃は、館の完成前に故郷に帰国してしまった。時を経て2000年に、同館は莫大な資金を投じて改築され、高級ホテルとして生まれ変わった。

まず圧倒されるのは、広大な前庭の豪壮な正門から眺める外観。館内に入つてすぐのところにあるフロントは、まるで優雅な広間の一角のようで胸が高まる。77の客室と34のスーートルームは、歴史ある狩猟館のバロック様式と、時代を超越した洗練されたセンスを兼ね備えている。約1000平方メートルのスパ施設は、国内でも有数の充実度を誇る。ケルンを見渡せる場所にあり、文豪ゲーテも感銘を受けた同ホテルで優雅なひとときを過ごすのはいかがか。

(シュ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。

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



## INFORMATION

ムゼオ・フェラーリ・マラネッロ

Museo Ferrari Maranello

Via Alfredo Dino Ferrari, 43, 41053 Maranello MO / +39 0536949713

ムゼオ・カーサ・エンツォ・フェラーリ・モデナ

Museo Casa Enzo Ferrari Modena

Via Paolo Ferrari, 85, 41121 Modena / +39 0594397979

時間（両館共）：4、5、9、10月9:30 - 19:00、11～3月9:30 - 18:00、6～8月9:00 - 19:00

入場料（両館共）：27€（6～8月32€）、両館がセットになったチケット38€（6～8月42€）

（両館共通ウェブサイト）www.ferrari.com/it-IT/museums

[ イタリア ● マラネッロ/モデナ ]

## イタリアが誇る名車の軌跡

# 2つのフェラーリ博物館

車好きでなくてもその名を知らない人はいない高級自動車メーカー、フェラーリ。その本拠地イタリアには同車の博物館が2つある。一つは同社が本社を構えるマラネッロにある「ムゼオ・フェラーリ・マラネッロ」、もう一つは、創業者エンツォ・フェラーリの生家跡に造られたモデナの「ムゼオ・カーサ・エンツォ・フェラーリ・モデナ」だ。

前者はいわゆる正統派の博物館で、フェラーリに関する歴史の説明の他、初代モデルや歴代のマシン、F1レースでチャンピオンとなった際のトロフィーやドライバの写真を展示。また同社のテストドライブ用のサーキットコースでフェラーリを試乗できるサービスが提供されている他、元社員食堂をリニューアルしたレストラン「イル・カヴァリーノ」もあり、同館一帯でフェラーリ感を味わえる。

企画展がメインの後者では、テーマによって他社の車が並んだり、オーダーメイドで造られるフェラーリらしく「カスタマイズ」に焦点が当てられることも。スクリーンではエンツォの人生とフェラーリの歴史が描かれたショートフィルムが流れる。また、敷地内にあるエンツォの元生家はエンジンに特化した展示スペースになっている。

この2つの博物館はシャトルバスで結ばれているので、ぜひ両方訪れて、イタリア旅行の特別な思い出を作っていたきたい。

（田中美貴）

# Italy

1 フェラーリのすべてを物語る「ムゼオ・フェラーリ・マラネッロ」 2 モデナ駅からも近いモダンな博物館「ムゼオ・カーサ・エンツォ・フェラーリ・モデナ」 3 「ムゼオ・カーサ・エンツォ・フェラーリ・モデナ」のドーム型のメインホールでは主に企画展が開催される 写真：1・2 © Museo Ferrari, 3 © 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](http://www.nipponexpress.com/moving/it)

[NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com](mailto:NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com)



INFORMATION

市長の間

Primátorský Sál

Obecní dům, a.s., náměstí Republiky 1090/5,

111 21 Praha 1 - Staré Město

+420 222 002 101

www.obecnidum.cz

時間：曜日やシーズンにより異なる。ウェブサイト要確認

料金：大人 320 Kč、15 歳未満・26 歳未満の学生・61 歳以上 270 Kč  
家族 660 Kč、10 歳未満無料

[ チェコ ● プラハ ]

現地でしか見られないミュシャによる内装

# プラハ市民会館「市長の間」

チェコを代表する画家アルフォンス・ミュシャが残した作品の中で現地でしか実物を見ることができないものがある。一つはプラハ城の聖ヴィート大聖堂内のステンドグラス。もう一つが、プラハ市民会館内にある市長の間の内装だ。

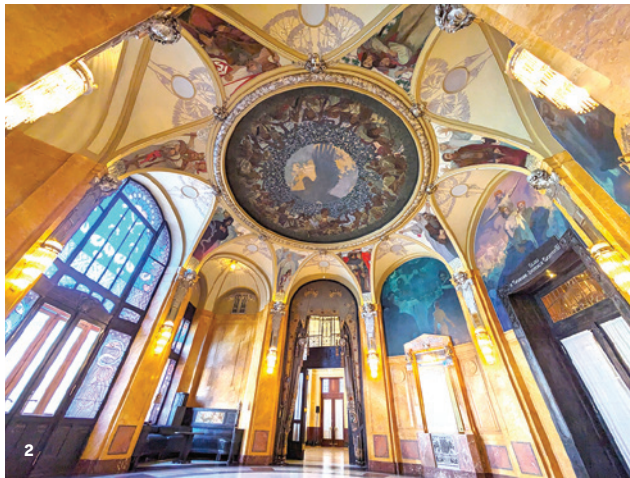
美しい人物と深い色彩、ドラマチックなタッチで描かれた壁画と天井画は、同時期にチェコとスラヴ民族の伝承と歴史をテーマに描かれた巨大作シリーズ『スラヴ叙事詩』の作風と非常に近い。パリ、そしてアメリカでも画家として成功を収め、1910年に祖国に凱旋帰国したミュシャが、すぐに取り掛かったのがこの市長の間の内装で、彼の愛国心と民族としての誇りが力強く表現されている。

家具やカーテン、刺しゅうなど、部屋の細部に至るまで総合的にプロデュースしたミュシャの世界観が体感できるこの空間は、同じ建物内にあるスメタナホールなども含まれるガイドツアーでのみ見学が可能。オールスロー建築の外観だけでも見応えがあるが、ぜひツアーで内部も鑑賞してほしい。

今年は、市中心部のサヴァリン宮殿に「ミュシャ美術館」がオープンする予定で、彼の作品を中心に他のチェコ人芸術家の作品も展示されることになっている。改装を経て生まれ変わった美しいバロック様式の建築と共に、今後注目を集めるスポットとなりそうだ。（金子季乃）

# Czech

1 街の中心に立つプラハ市民会館  
2 建物内で最も美しい部屋 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](http://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







# Poland

1 IBUクラフトビールで提供されるビールの銘柄は定期的に変わる 2 人気メニューの焼き立てフォカッチャ 3 液晶画面には、味や値段、温度、注いだ量まで細かく表示される 4 グラス選びが最初の一步 5 スチームパンク風の男性トイレ 写真: © ソルネク流由樹



## INFORMATION

### IBUクラフトビール

#### IBU Craft Beers

Jana Matejki 3, 44-100 Gliwice

+48 509 057 576

<https://ibu.ontap.pl>

時間: 日~木 16:00 - 24:00、金・土 16:00 - 02:00

休: ポーランドの祝祭日

[ ポーランド ● グリビツェ ]

スチームパンク風パブでマイビールの味を求めて

## IBUクラフトビール

ポーランド南部に位置する大都市グリビツェ。国立工科大学もあり、中心部は常ににぎわっているこの街の一角に、ビール愛好家には必ず訪れてもらいたいパブ「IBUクラフトビール」がある。照明の絞られた店内の中央には巨大なスロットマシーンが鎮座しているのだが、実はこれ、レバーを引くとビールが出てくる仕組みで、幅広いジャンルのクラフトビールから客が自分の好みのものを選んで注げるようになっていいる。

会計方法はプリペイド式。購入したカードに入金し、あとは好きなビールサーバーのカード挿入口に差し込んでレバーを引くだけ。違うビールを試すときも、各自でグラスをすすぐスタイルだ。温度調節も可能なので、心ゆくまで自分のベスト・ビールを探求できる。店内には多様な形状のグラスが山積みになっており、どのグラスがどのビールに合うかが記載されている。会話をしたくない気分の日でも、静かに自分の選んだ一杯が飲めるのが良い。

空きっ腹では飲めない、という人は、もちろん軽食も注文できる。お勧めは店で焼かれるフォカッチャ。ポリウムがあるので2人で分けても十分だ。

男性トイレも立派な観光ポイントとなっている。メタルのビール樽を再利用しているのか、切れ味鋭いスチームパンク風の凝ったデザインで、一見の価値はある。(ソルネク流 由樹)

**NIPPON EXPRESS (NETHERLAND) 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](http://www.nipponexpress.com/moving/nl) E-mail: [NENL-Removals@nipponexpress.com](mailto:NENL-Removals@nipponexpress.com)



〔ポルトガル・リスボン〕

詩人が通い詰めたカフェ

# ア・ブラジレイラ

## INFORMATION

ア・ブラジレイラ  
A Brasileira

R. Garrett 120 - 122, 1200 - 205 Lisboa  
+351 213 469 541  
www.abrasileira.pt

時間：日～土 8:00 - 24:00

カフェ文化が根付いているポルトガルにはベル・エポック時代に文人や芸術家たちが集って討論に花を咲かせた往年の老舗カフェが、今も数軒残っている。その一つが、ブラジルでの事業に成功したアドリアノ・テレス氏が1905年に開業したリスボン繁華街シアード地区のカフェ「ア・ブラジレイラ」だ。当時から同店では、コーヒー豆は世界でも指折りの産地であるブラジルから輸入している。ポルトガルではかつて、家庭で豆を挽いてコーヒーを飲むのが一般的だったが、テレス氏はその古い風習を破りカフェで飲む習慣を人々に紹介したのだ。今でこそ、コーヒーといえばエスプレッソタイプのこの国だが、20ミリリットルほどの小さなカップに注がれる苦さと甘さが混じったコーヒーも同店から広まった。リスボンではカフェをBICAと呼ぶが、苦いと苦情を言う客にテレス氏が返した「砂糖を入れて飲め」というポルトガル語の頭文字が由来だそう。緑のファサードをくぐると大理石や壁一面の鏡、木彫りなどが施されたアールデコ調の内装の美しさに圧倒される。同店といえば、詩人であり哲学者、翻訳家でもあったフェルナンド・ペソアが通ったことでも有名。彼は自作が独裁政権時代に出版禁止の憂き目に遭い、46歳で没した。同店前の広場には、彼の像が鎮座する。休憩の一杯を詩人と共にご賞味あれ。(C・S 優子)

# Portugal

1 ガレット広場のオープンカフェに座す、細身で長身の詩人フェルナンド・ペソアの像 2 120 - 122 番地。カフェ前のモザイクタイルで舗装された道路 3 鮮やかな色彩と独特なデザインが特徴的なファサード  
写真：1・2 © 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





今月の1本



# Domaine Drouhin Oregon Pinot Noir Laurène

ドメーヌ・ドルーアン・オレゴン・ピノ・ノワール・ロレーヌ（赤、辛口）



アメリカ北西部に位置するオレゴン州は、太平洋に面し、北はワシントン州、南はカリフォルニア州に接しています。海から約 200 キロ内陸のカスケード山脈を境に、海寄りとなる西側は冷涼、海からの空気が遮られる東側は暑い大陸性の気候。ワイン産地は主に西側にあり、中でも最も冷涼な北部に位置する、オレゴン最大の AVA（アメリカ政府承認ブドウ栽培地域）、ウィラメット・ヴァレー（1984 年認定）に集中しています。海底堆積物の混じった火山性土壌が育む上質なピノ・ノワールの赤ワインが世界的に高く評価されており、例えばフランスのブルゴーニュ産と比べると、よりしっかりした果実味があります。そしてエレガントな酸に複雑性もあり、余韻も大変きれいです。

今回ご紹介するのは、ブルゴーニュの中心地ボーヌで 1880 年から続く名門、メゾン・ジョセフ・ドルーアンが、

1987 年にウィラメット・ヴァレーのダンディー・ヒルズに設立したワイナリー。きっかけは、メゾン 3 代目当主のロベール・ドルーアン氏が 1961 年に米西海岸に出張した際、当時まったく無名のオレゴン産ワインに出会い、そこに将来性を見出したことでした。設立以来、醸造責任者を務める長女のヴェロニク氏は、ブルゴーニュの伝統を継承しつつ、オレゴンでさらなる可能性を探究し、日々邁進しています。クローンの選択や植樹密度などにも徹底的にこだわり、土地に敬意を払い情熱を注いで造り上げるのは、気品がありそして力強く、一点の曇りもないワイン。

色合いは、輝きのある澄んだルビー。その強い色調は、グラス越しの影にも火を灯します。ブラックチェリーに克蘭ベリー。キルシュ。スミレの花。バニラビーンズにコリアンダー。キノコ、そしてたまり醤油。活き活きとした酸味が高揚感を煽る中、滑らかなタンニンが優しく包み込み、力強いアルコールが揺さぶりをかけます。そして、それらすべての要素がゆらゆら揺らめいて絡み合い、燃えるようなオーラを形成していきます。それは空間を突き抜け勢いよく伸びていき、やがて大輪の炎の花を幾つも咲かせます。いつかその花びらが彼方へ舞っていくときが来たら、その後を追いかけて、どこまでも一緒に行きたいと思う。

6 月の熱波を乗り越え素晴らしい出来となった 2021 年もの（74€）は、今から少なくとも向こう 12 年、熟成に伴う移り変わりを楽しむことができるでしょう。

（鈴木 かつみ）



## 【生産地】

アメリカ・オレゴン州・ウィラメット・ヴァレー・ダンディー・ヒルズ

## 【ブドウの品種】

ピノ・ノワール 100%

## 【ワインひとくちメモ】

オレゴンがピノ・ノワールの銘醸地として世界的に注目されるようになったのは、1979 年にフランスのレストランガイド、ゴー・ミヨ主催のワイン・オリンピックで、フランスを抑え 3 位入賞してから。翌 1980 年には、メゾン・ジョセフ・ドルーアン主催のブラインド・テイスティングで 2 位入賞（1 位はドルーアン）を果たしました。

## 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.





## なるほど！ ヘルシーライフ Vol.68

# 音や音楽で健康をサポート

木の葉が奏でる音や小鳥のさえずりなど自然の音を楽しむことはもちろん、  
自宅で過ごす時間や通勤時に音や音楽を取り入れてみてはいかがでしょうか。  
好みの音や音楽で気分転換するのも、セルフケアのツールとして有効です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

## 音と聴覚に関する基礎知識

音が音として聞こえるのは、楽器や機械などの物体や空気が動いて生じる振動が耳に届くため、1秒間に振動する数＝「周波数」は、Hz（ヘルツ）という単位で測定されます。このうち人間が聞き取ることのできる音の領域は可聴域、周波数が高すぎて聞こえない音は超音波、低い音は低周波音と区別されています。また、音の大きさ＝「音圧レベル」は、dB（デシベル）という単位で測定され、不適切な音圧レベルが続くと細胞の老化や炎症が進み、可聴域は狭くなります。

## 音や音楽に備わる力

香りや味と同様に、音楽の好みも個人の体験などと共に脳にデータとして記録されます。関連して、認知症を患う人が、昔よく聴いていた音楽によって当時のことを思い出したという話があります。面会に介護施設を訪れた家族が、もしかしたら反応するかもしれないと思ってかけた曲が、記憶ライブラリーのドアを開ける鍵となったようです。大好きだった音楽だからこそ、記憶が蘇ったのでしょう。

脳の働きはもちろん、音が持つ周波数についても関心が寄せられています。例えば、このところファンが増えているサウンド・バスで使われているシンキング・ボウルについての研究などもあります。脳の周波数やバイオフィールドへの影響にはさらなる研究が必要とされているものの、調査によると、ストレス減少や精神統一の

効果が報告され、健康サポートへの有効性を支持する結果が得られています。サウンド・バスでは、サイズや厚みによって音の異なる金属（またはクリスタル）のボウルやゴングが使われますが、特定の周波数を放つ音の振動は、細胞まで浸透するような感覚を伴って体に届きます。同時に深いリラクゼーションも得られるので、特に日々忙しくしている人たちのバランス調整をサポートする、スイッチオフとリフレッシュの手段として活用されているようです。

## 音楽の活用法

多くの人が音楽と健康をつなげてまず思い浮かべるのは、リラックス系の音楽が脳に与えるアルファ波効果ではないでしょうか。落ち着いた音楽は、自律神経のうちデフォルトとなる副交感神経を刺激するため、全体のバランスを整えるのに有効です。好みの問題もありますが、元気が出ないときには、鎮静よりもエネルギーに満ちた音楽の方が効果的かもしれません。単に波の音や小川のせせらぎなど自然環境音のループから、リラクゼーション系の音楽やサウンド・バスの動画まで、いろいろなものがオンライン上で簡単に見つかります。ご興味のある方は、好みに合うものをピックアップして活用してみましょう。



## 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

1973  
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





# 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!



## Guineafowl

【ホロホロチョウ】

ホロホロチョウは、その独特な風貌から「小さな七面鳥」とも称されるユニークな食用鳥だ。アフリカ原産で、日本では高級食材として注目されている。キジを思わせる野鳥のような風味があり、鶏肉よりも脂肪が少なく弾力のある肉質が特徴だ。その濃厚な野性味と、上品な甘みが絶妙に調和した味わいは、多くの料理愛好家やシェフたちを虜にしている。

**調理法** 家庭で楽しむなら、丸ごと1羽をオープンで焼くのが定番だ。お腹に栗やハーブを詰め、じっくりと焼き上げることで外はカリッと香ばしく、中はジューシーな逸品が完成。また、コンフィや煮込み料理にも最適。低温でじっくり火を通すことで、肉の旨味がぎゅっと凝縮され、口の中でとろけるような食感が楽しめる。キャベツやキノコと一緒に蒸し焼きにすれば、その濃厚な風味が一層引き立ち、食卓の中心を彩る一皿に。他にも、焼き鳥のような串焼きや、だし汁を生かした茶碗蒸し

など和食として調理すれば、一味違った味わいが楽しめるだろう。また、野菜や豆腐と共に煮込む鍋料理にすれば濃厚なスープができ、滋味深い一品になる。

上品な味わいと調理の多様性を兼ね備えた、普段の食卓から特別な席まで幅広く活躍するホロホロチョウを、ぜひ献立に取り入れ、その深い旨味を堪能してほしい。(魚住 桜子)



### 各言語での名称

|        |                   |
|--------|-------------------|
| イタリア語  | faraona           |
| オランダ語  | parelhoen         |
| スペイン語  | gallina de guinea |
| チェコ語   | perlička          |
| トルコ語   | gine tavuğu       |
| ドイツ語   | perlhühner        |
| ハンガリー語 | gyöngytyúk        |
| フランス語  | pintade           |
| ポーランド語 | perliczka         |
| ポルトガル語 | pintada           |

## オンライン 春期講習会 開講!

～海外生・帰国枠入試に合わせた充実したコース設定～

### 【開講期間／対象学年】

**実施期間** 4月8日(火)～12日(土)全5日間

**対象学年** 小学2年生～中学3年生、高校生

\*実施内容はホームページにてご確認ください。

通常期間のオンライン授業も行っています。

体験授業をご希望の方は、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。

※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。

JOBAロンドン校の生徒と一緒に学んでみませんか?

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com





## ご愛読ありがとうございました

「ハートライナー倶楽部」休刊のお知らせ

# Heartliner Club

いつも「ハートライナー倶楽部」をご愛読いただきまして、誠にありがとうございます。

誠に残念ではありますが、「ハートライナー倶楽部」は  
2025年3月号をもちまして休刊させていただくこととなりました。

突然の休刊案内にて大変恐縮ですが、  
何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

前身の「ペリカンクラブ(英国版)」の発行から約30年、  
今日まで長い間ご愛読いただいております読者の皆様、  
また、広告を掲載してくださった企業様、  
本誌をご設置いただいた各社様をはじめ、  
ご支援いただいたすべての方に心より厚く御礼申し上げます。

今後とも弊社への変わらぬご愛顧を何卒よろしくお願い申し上げます。

NX欧州Heartliner Club事務局



### 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<br>ロンドン & グラスゴー、ダブリン<br>.....(0)20-8737-4200<br>マンチェスター .....(0)161-436-7500<br>ニューカッスル .....(0)191-519-7950<br>イーストミッドランド<br>.....(0)1332-850-770 | ■ スイス (+41)<br>チューリッヒ .....(0)44-836-9966<br>ジュネーブ .....(0)22-929-0310<br>■ ドイツ (+49)<br>デュッセルドルフ .....(0)211-90495-0<br>フランクフルト & シュトゥットガルト<br>.....(0)69-68974-584<br>ハンブルグ .....(0)40-73112-194<br>ミュンヘン .....(0)89-37426-353<br>■ オーストリア (+43)<br>ウィーン .....(0)1-7007-35417 | ■ フランス (+33)<br>パリ .....(0)1-4184-6350<br>■ ベルギー (+32) / ルクセンブルグ<br>ブリュッセル .....(0)2-7517814/5<br>■ スペイン (+34)<br>マドリッド .....91-748-0862<br>バルセロナ .....93-552-2986<br>■ ポルトガル (+351)<br>リスボン .....21-842-9520<br>■ ハンガリー (+36)<br>ブタペスト .....(0)29-553-807 | ■ チェコ (+420)<br>プラハ .....255-707-491<br>■ ポーランド (+48)<br>ワルシャワ .....(0)22-878-3208<br>■ トルコ (+90)<br>イスタンブール .....(0)212-465-6934<br>■ アラブ首長国連邦 (+971)<br>ドバイ .....(0)4-282-0417 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|