

月号 北欧柄のお財布やカードセットなど付録充実! ふわっとやさしい暮らし&おしゃれマガジン!

# リンネ

特別定価 890円  
February | 2018

LDY  
あおいさん

彩乃さんのお正月じたく

緒さん、  
ベマキさんの絶品レシピ!  
なお鍋と小さなお鍋

くり、ゆ〜ったり  
加賀温泉旅!

選んだ名品が勢ぞろい  
ル  
コスメ大賞2017

めたい贈りもの

ご褒美、  
のおもてなしに!  
ーツとお酒の  
Yペアリング

りこさんの  
ニックな旅日記

暮らしのルール、おしゃれ術、がんばりどころとぬきどころ。

聞きたい!  
音満載

# おしゃれ達人のリアルライフ・スナップ!

- ART 1 素敵なひとの冬のリアルライフ 柳沢小実さん / 大谷優依さん / 波賀真由美さん / サリュコワ・マリアさん
- ART 2 今季のリアルな旬がわかる! 街のおしゃれスナップ
- ART 3 みんなに聞きました! おしゃれ&美容のリアル白書

新年特大号 5大付録

ニーム×キップス  
北欧柄  
二つ折り財布&  
カードセット



使いやすい  
がま口タイプ!



付録  
1  
便利&キュート  
二つ折り財布  
size(約): H10×W10.5×D2(cm)

北欧柄の内側には  
カードポケットも充実!



付録  
2  
ミニ封筒&カード(3セット)

ミニ封筒size(各): H7.5×W10(cm) カードsize(各): H6.5×W9(cm)



付録  
3  
黄金のしろくまシール(6枚)

白熊size: H7.5×W6(cm)

付録  
4

2018年こそ片付けきる!  
家事効率化! BOOK



付録  
5

別冊付録  
リンネル×Prie Mall  
BEST COSME大賞

LINIERE LIFE

\* “似合う!”眼鏡の見つけ方  
\* リンネル流 免疫力アップ





so far  
from JAPAN...



NORDIC TRAVEL DIARY  
— vol. 2 —

Latvia, Estonia



Traveling by

Mariko Hirasawa

平澤まりこ／イラストレーター。  
最新刊は小川糸さんとの共著『ミ・ト・ン』（白泉社）。1/20～28  
三保原屋LOFT（静岡県）にて  
「ミ・ト・ン」原画展を開催。

平澤まりこさんの オーガニックな旅日記【後編】

## ラトビア・エストニアの 田園に癒されて

旅の後編は、ラトビアとエストニアの自然豊かな田園地方へ。  
昔ながらの暮らしの営みを体験した、まりこさんの胸に宿ったものとは？  
自然と人との新しい関係も見えてきそうです。

illustration & diary: Mariko Hirasawa

photograph: Yumiko Miyahama edit & text: Anna Amamiya



Avotini  
VESELĪBA AUGU  
Izrīvdabas funkcionālā  
EKSPOZĪCIJA

NORDIC TRAVEL DIARY  
—vol. 2—  
Latvia, Estonia

# the Power of Green 植物のパワーに触れる

草花が自由に咲き乱れる植物園へ。  
五感を解き放ち、体が求める香りを嗅ぐだけで、  
本来の自分を取り戻せそう。



この小さな一杯で  
大満足！



植物園に併設した小屋で採取した植物をザクザクと切り、種類ごとに網棚に広げる。45℃を超えると効能が下がるので注意しながら丁寧に乾燥させていく。



まるでブーケのように、マーガレット、矢車草、ミントなど、その時季の旬のハーブや草花をたっぷり採取し、「緑のカクテル」に。バナナやリンゴ、はちみつなどの甘みを加え飲みやすくしています。

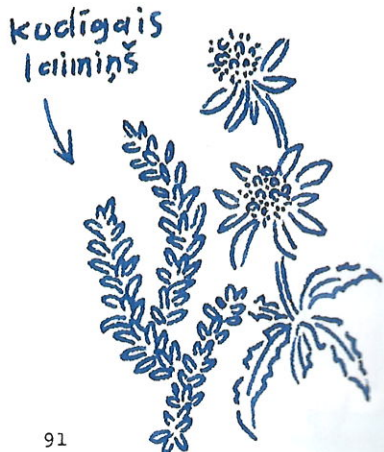


## ラトビアの“緑の薬局”

緑のカクテルと呼ばれる、いわゆる青汁には、採れたての季節の草花60種をブレンド。ひとくち飲んだ途端にものすごいパワーを感じ、胸がポツポツと熱くなりました。まさに大地の恵みそのものという味！ 体中の細胞が喜んでいのを感じました。毎日飲んだらみるみる若返ってしまいそう。



乾燥した植物を  
して体の症状に  
てブレンドし  
る。免疫力ア  
圧の安定など



植物と人とが寄り添う  
緑とともにある暮らし

平澤まりこさんの旅日記後編は、バルト海を挟みフィンランドの対岸に位置する、ラトビアとエストニアへ。ラトビアでは、300種もの植物が育つ「アヴァティニ薬用植物園」が心に残ったそう。

わが子の病気が薬で改善しなかったことがきっかけで、家族経営からはじまった植物園。のちに、国でも伝統的な療法が取り入れられる政策ができ、国認定の施設に。植物たちは、月の運行に合わせて、無農薬で育てられています。地上のものは新月のときに、根のものは満月のあとに収穫。植物のリズムに合わせて最大限に生かします。

「おばあさんが買いに来ていて、自分の症状を伝え、体に合ったハーブをブレンドしてもらっていました。ラトビアでは昔から植物の力を暮らしに取り入れていたようですが、こんな場所が近くにあったら本当に心強いですよね」







## バラエティ豊かなきのこ狩り

ラトビア人は家族でよくきのこ狩りをします。この日はきのこ博士に案内してもらい、実にさまざまなきのこに遭遇。表がきれいで裏のひだが虫に食われていないかチェックしてねとか、来年のために根元は残してカットしてねなど、きのこ狩りの作法を教えてもらいました。色も形もあまりの種類の多さに驚きです！



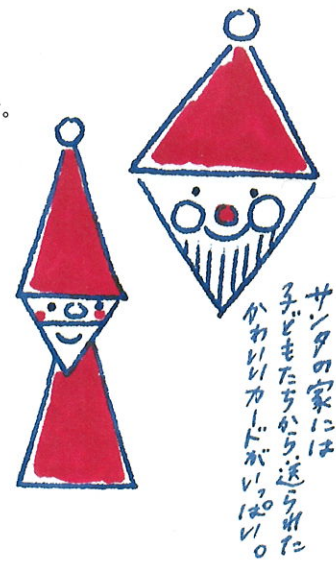
1. 左がきのこ博士こと、現地ガイドさん。森にはいつも愛犬と一緒に。きのこの入ったかごをくわえて歩いたり、トリュフを見つけた！助手としてもしっかり働いてくれる相棒です。2. 小さなナイフで丁寧にカット。小さいきのこは採らないというのも森のルール。3. 食べられるもの、食べられないもの、染めに向いているものなど、さまざまある。



## Memories of Latvia and Estonia

### 人々の素朴な営みと心躍る出会い

自然の中で深呼吸しながら、触れ合いの時間を満喫。旅先での一期一会の出会いに、胸が躍りっぱなしです。



### 笑顔いっぱいのサンタ村

一年中サンタに会えるというサンタ村へ。夏の終わりに訪れたので、サンタも半袖でした。カフェにゲーム、わらの人形を作るワークショップなどがあり、子連れ

だとさらに楽しめそう。世界中の子どもたちからかかってくるという電話に出たり、サンタは冬以外でも忙しそうです。



左の女性二人はペカピックと呼ばれる妖精でサンタと暮らしてプレゼントのおもちゃ作りなどを手伝っている。サンタの愛犬もみんな朗らかに家族といった感じでやはりとても可愛らしい。2. 看板もサンタ。3. 窓辺に飾るわらの人形お守りのようなもの。ツリーのオナメントにすることも。



## ふれあい楽しい アルパカファーム

エストニア最大のアルパカファームへ。  
デスから来たアルパカが43頭。エストニアの気候にもなじんだようで、子どももたくさんいました。ニンジンあげたら、わらわと寄ってきてくれて、その人なつこさ。メロ。アンゴラやヤギもいるし、ただ眺めるだけでも癒されます。



伝統的な営みに根づく  
足るを知る精神

ラトビアとエストニア。都市を見ると違いはあれど、足を延ばした郊外は、ぐるり森に囲まれ、すぐそばに自然があるところがよく似ています。きのこの見分け方や調理法、保存法など、暮らしに役立つ知恵が、おばあちゃん、お母さん、娘へと、脈々と伝えられていました。

「伝統的な営みをたくさん経験した旅のなかで、何より印象的だったのはラトビア人ガイドさんのお話です。ラトビアでは、木の実がたくさんなったらみんなで分けようというのが普通で、独り占めする気持ちがまったくない。与えることで得るものの大きさを知っているのです。奪われ続けた歴史のなかで学んだ大切な知恵。与えることで得たものは誰も奪うことができない。そういうことが、民謡や物語に織り込まれていて、子どもたちから自然と身につけていくのだそう。人間はもともととうまくいくようになっていく。という信念がベースにあるのも素晴らしいと思いました」

それぞれが自立し、人のせいにして、依存することをよしとしない人々。そこには「足るを知る」精神が染みついているようです。成熟した心と、それを支える豊かな自然に触れ、この旅はとも大きな贈りものをくれたのかもしれません。

## Column 先祖から伝わる、文化の営み

ラトビアとエストニアに代々伝わる、文化であり習慣でもある営みを体験。それぞれひとつずつ、ご紹介します。



昔は、どこの家にも必ず織り機があったそう。ミトンやリネンのタオルなどに、自分の神様の文様を入れてお守りのように使う。

### TOPIC 2:

#### ラトビアの神様を 織り込んで

ラトビア神道（あらゆる自然物に神が宿るとする信仰）に伝わる、自然の神様の文様がすべて織り込まれたりエルワールデ帯。一家に一本、その家の人が織ったものがあり、大切にされていて、自分の身を守ってくれる神様の文様を見つける儀式に使います。長さ3mほどの帯の両端を持ち、触れるか触れないかぐらいの高さで手をかざし、何かを感じたポイントをピックアップ。私は「馬とミツバチと光の神様」の文様でした。旅人を加護する意味があるそうです。

### TOPIC 1: エストニア式サウナでスペシャルな美肌タイム

ラトビア・エストニア両国の暮らしに欠かせないサウナ。昔ながらのサウナでは、まきに火をくべて温度をあげます。全裸になってフェルトの帽子をかぶり、頭が熱くなるのを防ぎつつ、温まったら、白樺とペパーミントの束で体をたたき、血行をよくします。外に出て汗を流したら、次はヨーグルトを塗り、中に戻って約10分。再び外に出て汗を流し、次は塩を塗って……と繰り返し、終わる頃にはツヤツヤの肌に！

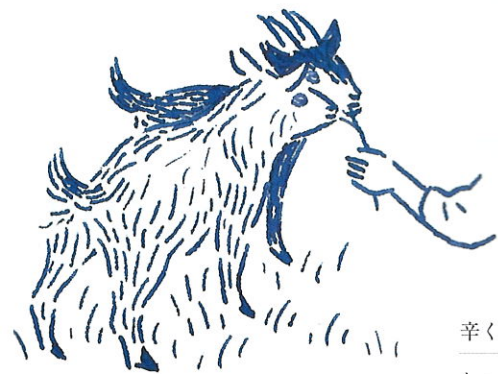


はちみつ、ハーブ入りの塩、ヨーグルトなどが並んだスペシャルバージョン。はちみつは最後に全身に塗るといい。外に飲み物や軽食を用意しておき、家族や友人と時間をかけて楽しめます。

みんなサウナが大好きな！







## 自然とともにある日々

辛く大変な歴史を経たのちに近代化が進む一方で、自然の力を見直し、もっと暮らしに取り入れようという風潮が高まっています。自然との共生が当たり前だった時代。人々は昔から伝わる知恵を生かして賢く慎ましく暮らしていました。私たちも見習いたい点がいっぱいです。

⑮…エストニア、⑯…ラトビア

Es nozvejos to!  
釣れた!



続くトレッキングロード。エストニアでは松ぼっくり守り。悪いものを吸いとってくれるそう。→⑮



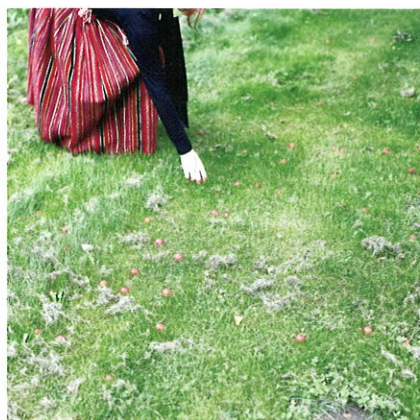
無農薬のハーブで作ったハーブティー。ブルーベリーやブラックカレントなどベリー入りの華やかな味が人気。→⑮



エストニアにはかつて優秀な馬の産地があったそう。サンタ農場で乗った馬車の馬は10人でも軽々引いていた。→⑯



薬局」には症状に合わせて配合した26種のハーブの並ぶ。右下はビーワックスの軟膏で万能薬。→⑮



自然の恵み豊かな郊外ではいたるところで木の実拾いができる。この日は娘りんごやプラムなどを拾った。→⑯



なんときのこで染めものも。赤いきのこだから赤く染まるわけではなく、染めてみないとわからない。→⑯

まるでお菓子  
みたいなきのこ



プレート1枚に  
おもてなしの心をのせて

Lūdzu!  
どうぞ!



旅の楽しみのひとつは、やっぱり食。旅先でいただいたおやつはほぼ手作りで、お客さまがくるとなれば、気負いなく手が伸ばせるようなものを手早く準備。ハーブティーはとても身近な飲み物で、おもてなしには欠かせません。森を歩けばベリーやきのこがすぐに手に入り、食卓にはフレッツシュな森の恵みが並びます。

「人をもてなすことに慣れていて、おやつや料理の盛りつけからテーブル全体のしつらいまで、いつでもどこでも、センスよく楽しませてくれます。野菜や花、ベリーなどの果実類を、自然のままの色を生かして、カラフルに仕上げるのがとっても上手! シェフはもちろん、一般の方も、です。どれも特別なものではないけれど、おもてなしの気持ちがたつぷり込められているのが伝わってきて、心に響きました」

ある若いご夫婦が作りはじめたのは無農薬のシードル(95ページ、上段真ん中の写真)。田舎でものづくりをしたいと、ひいおばあさんの納屋と庭のりんごの木を譲り受け、りんご農園とシードル作りをはじめたそう。昔ながらの生活を大切にしたいという思いは、若



食後のコーヒーに  
添えられていた手描きの  
イラストが、お茶の  
淹れ方まで教えてくれる



## It was a Delicious Meal Trip 美味しいごはんの旅でもありました

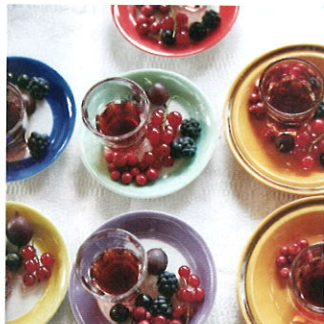
素朴でシンプルな料理とおやつ。味と同じくらい感動したのは、みなさんのおもてなしと心遣い。毎回胸がいっぱいになりました。



Käpar?  
いか?



サンタの奥さん特製ジン  
ジャークッキーはキノコ  
や動物のかたち!



ウオッカの皿にまでベリー各種が彩り豊かに盛りつけてあった。お酒はベロツと舐めただけで  
喉込むほど強く、ほとんど飲めず……。→ ⑬



家族経営のりんご農園 & シードル醸造所。  
りんご畑を眺めながら、素朴な味わいのシードルと地元のおいしいチーズで乾杯! → ⑭



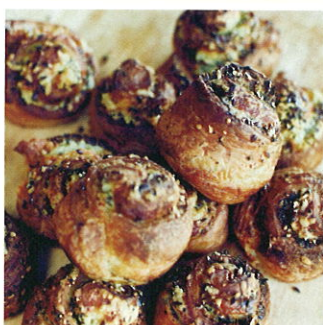
ヘンプシード (大麻) のバターは、ラトビアで人  
気のスーパーフード。香ばしく、弾けるような  
食感。抗酸化作用も。→ ⑮

## 色とりどりの ごはんとおやつ

夏の終わってから秋のはじめは、きのこやベリーがおいしい季節。採れたてをたっぷり堪能しました。肉や魚料理にはハーブ入りのクリームソースを添え、つけ合わせには、茹でただけ・蒸しただけのシンプル野菜が定番。そして黒パンとおいしいバターは欠かせません。お客さまには気前よく! という心意気がとても温かかったです。



左は、大工さんが作った「大工の力のお茶」。  
紅茶にハーブや柑橘がたくさん入ったスパイスティー。おやつとともに作業の合間に。→ ⑯



ハーブ園でいただいた焼きたてデニッシュ。  
自家製ハーブとチーズが生地に練り込まれ、高級デリにありそうな洗練された味わい。→ ⑰



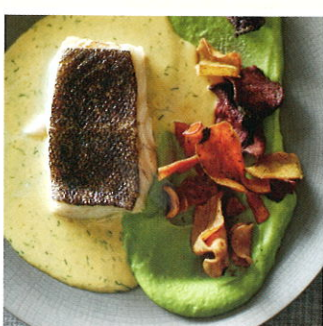
エストニアの家庭料理は野菜がメイン。酪農が盛んでチーズやクリームもよく使われ、デザートはベリーを使ったものが多い。→ ⑱



あんず茸のクリームスープにボルチーニ茸の泡をのせて。採ってきたきのこや木の実、テーブルの上でも楽しませてくれる。→ ⑲



大きなきのこを薄切って揚げたきのこのカツレツに、きのこの塩漬けのサラダ。ボルチーニ茸入りのパンにヘンプバターを添えて。→ ⑳



タラのソテーには黄色のターメリック入りクリームソースを。根菜チップスには緑のグリーンピースのピューレを。相性抜群! → ㉑



きのこづくしのディナーをふるまってくれた、カールヤムイジャ・カントリーホテルのシェフ。麻のcock服が上品でお似合い! → ㉒



Tere!  
こんにちは

cooperation Project CAITO [カイトプロジェクト]

CAITOプロジェクトとは、バルト海沿岸のフィンランド、エストニア、ラトビアの田園ツーリズム産業を日本をターゲットに促進するプロジェクトです。check! → <http://caito.emu.ee/?lang=ja>

