

たまご通信 その56

おいしさの理由

星野弘子

(女子栄養大学 食生活指導士1級)



なんと目まぐるしく変化の多い1年だったことでしょうか。寒すぎる冬にはじまって、酷暑の夏。体調を維持するのが大変でした。そのうえ、医療費負担の増加、保険料の値上げ、年金は減額し消費税までも...不安な世の中だからこそ私たちは日々賢く食へて体を養い、生きにくい時代の流れを跳ね返す力身につけてみましょう。

皮つきのまま焼く

肉類は加熱しすぎると水分を失い、パサついてしまいます。鶏肉は皮つきのまま焼くと縮みにくくなり、肉汁が保たれ皮下脂肪も溶けて味にコクが出ます。黄色く固まった脂肪を取り除き皮目に数カ所フォークを刺して穴を開けます。火の通りと味がしみこみやすくなります。まず、皮目の方から先に焼きます。皮が苦手な人は食べる前にはがして...

焦げ色を付ける

程よいきつね色は、鶏特有の生臭さを消し風味を添えます。ソテーにするときは、まず強火で動かさずに焼き、よい色になったら火を弱めます。グリルの場合は、終始強火で焼きますから、程よく焦げたらアルミ箔を肉に平らにかぶせて調節します。

チキンソテー (2人分)

フライパンに油小さじ1を熱し、付け合わせのしし唐6本とエリンギ100gをきつと炒め、塩少量をふって取り出す。余分な脂肪を除き、皮目に穴を開けた鶏もも肉1枚約250gに、塩小さじ1/2とコショウ少量をふる。フライパンに油小さじ

1を足して熱し、鶏肉の皮目を下に入れて入れ、動かさずに中火で5分焼く。皮が色づいたら裏返して1〜2分焼く、弱火にしフタをして7〜8分焼く。最後に強火でパリッとさせたら食べやすく切り野菜とともに盛り付ける。  
※照り焼き風にしたときは、塩をふらずに焼き、裏返すときと焼き上がり際に溶け出した脂肪をペーパーで拭き取ってからタレを加えるとよく絡み、減塩にも役立つ。  
余分な脂肪を除き、皮目に穴を開けた鶏もも肉1枚約250gに、塩小さじ2/3とコショウ少しをもみ込む。皮目を上にしてグリルに入れ強火で10〜11分焼く。途中で焦げるようならアルミ箔をかぶせる。焼いたら食べやすく切って、ベヒーリーフとゆでたアロココリーを添えてレモンマスタードソースをかける。  
ソースの作り方IIレモン果汁 大きじ2・粒マスタード大きじ1・ハチミツ大きじ1/2を混ぜ合わせる。ソースを愛しても楽しめるので、おもてなしにどうぞ。

※片面焼きグリルの場合II余

大田歯科だより その14

健康格差―不平等な世界への挑戦―

マイケル・マーモット 著

歯科医師 豊川康子

今回は医療界の一部で話題になっている本を紹介いたします。この本は日本医師会長・横倉義武先生が推薦文を書かれています。著者は、名門大学ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンの教授で、英国医師会長・世界医師会会長を歴任しています。日本人が移民として太平洋を渡ると心臓病発症率が上昇し、熱2分+皮目を上にして5分+裏返して3〜4分焼く。忙しい年末は食事時間が犠牲になりがちです。お惣菜の作り置きや、補食のおにぎりを持ってきて出かけるなど、工夫して体調を保ちましょう。  
参考文献:『栄養と料理』2016年12月号 女子栄養大学出版部



第9回 早春駅伝フェスティバル 2019年3月3日(日) 開催予定です

10kmを4人でタスキをつなぎながら走ります。ファミリーでも気軽に参加できる駅伝大会です。2.5kmごとにタスキリレーをします。タイムや順位を競うのではなく、健康づくりのために、お友だちやご家族でぜひご参加下さい。コース・参加費など詳細は新年号でお知らせします。



みんなで楽しく元気よく運動会

10月30日(火)、今年で5回目になる「グループホーム虹の家みちづか運動会」が多摩川児童館



玉入れ、がんばりました

で行われました。まずは、運動会の歌「今日は楽しい運動会 力を合わせてがんばろう」を「村祭り」のメロディーにのせてみんなで歌いました。

赤組と白組それぞれの応援台戦の後、いよいよ競技開始です。玉入れからはじまって、ボール渡し、サッカー、輪投げの4種目を入居者さんとご家族、ボランティアさん、そしてスタッフで楽しくにぎやかにを行いました。来年の運動会も楽しみます。

大森東 しゃわせ食堂 (こども食堂)

日時: 毎月第4金曜日 17時半~19時  
場所: 大森コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です)  
参加費 無料 (保護者同伴)  
申込は前日までに生協本部へ電話を 03-3762-0266

いっしょに宿題しませんか? ゆたか診療所3階「宿題外来」

日時: 毎月第2・第4水曜日 17時~18時 勉強 / 18時~19時 食事  
場所: ゆたか診療所3階会議室  
参加費 無料  
元小学校教諭などが丁寧にお教えします。勉強を教えらる方募集中です。詳しくは生協本部横山まで 03-3762-0266

みんなで楽しく歌いませんか? うたカフェ

日時: 偶数月の第3月曜日 13時~15時  
会場: ギャラリー橋本 橋本ビル3階 (大田区西蒲田8-3-6) JR蒲田駅南口より徒歩3分  
定員は会場(消防法)の関係で先着60名までとなります。

第15回 12月17日(月)  
第16回 2019年 2月18日(月)  
参加費: 200円 (お茶・お菓子代)



『薬剤師さんをご紹介ください』

Table with 2 columns: Pharmacy Name and Address/Phone Number. Includes (株)城南医薬保健協働 and various local pharmacies like 大森薬局, うのき薬局, etc.