

たまご通信 その74

ふるさとの
おいしいもの

星 野 弘 子

(女子栄養大学
食生活指導士1級)

命までも脅かす夏の暑さを逃れて、避暑地へ脱出したところですが、日本中が高温状態です。コロナも追いかけてきます。そこで、この夏は自宅で郷土料理を楽しむことにしました。

海と山の恵み

北海道と言えは豊かな漁場と海産物。道民がよく食べる魚にホッケがあります。生で食べたり、煮付けフライもおいしいものです。魚へんに花と書き、その幼魚は花のように美しいとか。しかし、生のホッケを見たことがないのは、鮮度が落ちやすい魚で、開き干しにして出荷されるからです。肉厚で旨みのあるホッケ焼き。青菜の和え物と地酒があれば、目が細くなっ

てしまします。酔いがまわらないうちに海峡を渡りましょう。

青森県には貝たくさんで出汁の効いたつゆと南部せんべいの煮え加減が楽しめるせんべい汁

があります。そのしろせんべいに赤飯をサンドウィッチにしたおこわのやすみっちは農作業の合間に食べる小昼のおやつで、手が汚れていても、ご飯をこぼさず食べられる工夫です。湿気を吸ってぐにっとしたせんべいと、赤飯のもちもち感が絶妙です。

山形県もまたうまいものの宝庫です。月山の麓の西川町であけびの油焼きと出会いました。マイタケと特産の千本ネギを炒めて、みそと砂糖で調味した貝を、あけびの皮に詰めて油焼きにします。酒のあてにもよい一品で、地元では山で採ったあけびの皮を冷凍しています。

スルメの天ぷらが福島県会津にあります。一晩水に浸けてフニャフニャにしたスルメを天ぷらにするのです。同様に身欠きニシンも揚げて、茶まんじゅうも忘れずに。これら3品は天ぷらには必須の3点セットで、そばといっしょに食べるのが昔からの料理です。山に囲まれた会津では海産物の干物をもどして生ものように料理する手法が発達しました。

みんなに愛され
親しまれ

ゼリーフライが食べたくて、埼玉県行田にやって来ました。

ゆでたジャガイモをつぶし、おからと野菜を混ぜ、小判型に整えて油で揚げ、ソースにくぐらせまします。昔は引き売りもしていました。今は肉屋で売っています。この他に、フライというのもあって人気です。小麦粉と卵を水で練ってフライパンで焼きます。豚肉、ネギ、桜エビをトッピングし、2つ折りにしてソースを塗って、いただきます。

山梨県上野原は山地や森林の多い地形で、作物が採れず飢きんに見舞われる土地柄でしたが、代官の中井清太夫が、ジャガイモの栽培を奨励したことで領民は救われました。せいだのたまじは簡単ですから作ってみましょう。たまじ(小さなジャガイモ)400gを皮つきのままレンジ加熱し、フライパンにゴマ油を熱して焼き色を付け、甘み

そ大さじ2、みりん・酒各大さじ1を弱火で、汁気を飛ばしながらからめます。恩人の名は料理名になって残りました。

サバ街道

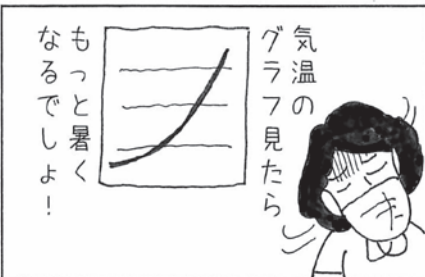
かつて北国街道は福井から京都へサバを運ぶ街道として栄え

ました。その途中に滋賀県長浜があります。お目当ては焼きサバそうめんです。このあたりの魚屋には、丸ごと一匹をあぶり焼きにしたサバが売られています。それを家で30分くらい、砂糖醤油で煮て取り出し、残った汁で固ゆでにしたそうめんを煮からめて色付けます。サバは骨までやわらかく、ほろほろとして甘じょっぱい。その味がめんともしみて、思いのほかさっぱりしたおいしさです。生のサバを煮てもこうはいきません。さて、この後は新しい橋を巡りながら、四国香川県のまんのけんちゃんを訪ねようと思います。またどこかでいっしょ

おいしい旅をしましょう。

参考文献…『につぼんのおかず』白央篤司著 理論社 2016年10月／『私の作る郷土料理』ふるさとごほん会編 マガジンハウス 2006年9月／『栄養と料理』2005年5月／『栄養と料理』2007年2月 いずれも女子栄養大学出版部

きげんいかかぞすか by 87ピルス



大田歯科だより

その28

白い歯の治療について

歯科医師 吉田 心一

今回は白い歯の治療について書かせていただきます。

数年前から歯の頭の部分を治す被せ歯(冠)の治療で、白い冠が保険でできるようになりました。このことは、患者さまの選択の幅が広がりました。

思いいます。しかし、保険で認められた冠は材質がもろく、歯を多く削らないと作れないという治療上の制限があります。以前

自費の白い冠ならば、金属の裏打ちや硬い素材の物もあり、少しは削らずに済みます。しかし、金属だけの冠よりは多めに削るので、白い歯を入れる場合は、よく目的を相談して治療していただくように思います。

大田病院が手医師の眼

②



佐久間隆貴医師

日本では年間6万人もの心臓突然死(心臓が原因で止まること)が起こっています。心臓が止まって数分以内に適切な処置がなされなければ、その人を救うことはできません。そして突然死が起こる場所でもっと多いのは「自宅」です。

皆さんは、自宅などで人が倒れて意識をなくしてしまったと

きにすべきことを知っていますか? ①119番通報とAEDの要請をする。②胸の真ん中を強く押す(心臓マッサージ)。

③AEDを装着する。この3つをすることで目の前の人を救うことができます。この手技を習得するためには実際に「やってみる」のが効果的です。

大田病院では専用の人形を用いて定期的に講習会を開催して



人形の代わりに使用するペットボトル

います。1体の人形を囲んで、複数人でデイスカッションしながらの講習会は楽しく、学習に効果的です。新型コロナウイルスの流行はこのような講習会にも影響を与えています。参加人数を減らしたり、実習室の換気を行ったりしながら、定期開催できるようにしています。

最近の取り組みとしては、医学部をめざす高校生向けオンライン講習会があります。人形の代わりに空のペットボトルに対し心臓マッサージを行います。ライブで1カ所ずつ要点を確認しながらすすめることができ、

城南福祉医療協会は
無料低額診療事業をしています
医療費のお支払いでお困り
の方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。



<対象となる方> 経済的な理由で 治療費の支払いが困難な方

<対象事業所・問い合わせ先>

大田病院 03-3762-8421 (医事課)

大田歯科 03-3762-0418 (小川)

大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)

大田病院医療相談室 でもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

城南保健生協のLINE公式アカウントを開設しました。右記のQRコードを読み込むことで登録できます。詳細は生協本部まで。

