

たまご通信 その77

現代に生かしたい
江戸のおかず②

星 野 弘 子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

江戸の人びとの感性の豊かさに感じします。身近な食材と少しの味付けで、おいしく食べているのです。作り方もいたってシンプルで、鮮度のよい食材の持ち味を生かして調理しています。

ご飯・めんの
バリエーション

江戸時代の人びとの日常食に『かて飯』があります。米が不足するときに増量材として、雑穀や野菜を混ぜたのです。それはまた、ぜいたくな具材を使ったご飯料理にも発展しました。この手法は血糖値の急上昇を抑えるので、現代人にもおすすめです。ご飯は1日1回のまとめ炊きでしたから、汁かけ飯もよく食べていました。

山吹めし 炊いたご飯にゆで卵の黄身を裏ごしして一面にふりかけ、熱いかけ汁を注ぎ、三ツ葉のみじん切りを添える。かけ汁は、だし3カップ、しょう油小さじ1、塩小さじ1/3。目に美しく、食べておいしいご飯です。

利休めし 冷ましたほうじ茶で米を炊き、熱いかけ汁(前記同様)をかけ、ミョウガの薄切りとのりの細切りを添えます。味、香りが絶妙な取り合わせです。

豆腐めん そつめんを固めに

ゆで、洗って水切りする。ごま油を熱して木綿豆腐をぐずし入れ、小松菜のみじん切りも加えて炒め合わせる。めんを入れて手早く合わせ、器に盛って大根おろしをのせ、しょう油をかける。ごまの香りがめんとよく合い、消化もよい一品です。

豆腐さまごま

おすすめの一品は**おさき豆腐**です。鍋を火にかけ焼き豆腐半丁をぐずし入れて、酒大さじ1、しょう油小さじ2を加えて炒り付ける。割りほぐした卵1個をまわし入れ、ふたをして10秒熱して火を消す。器に盛って粉山椒を振る。パンにもご飯にも合い、忙しい朝に最適で、栄養価もすぐれた組み合わせです。

簡単においしくて、日常に作りたいのは**白和え**です。まず和え衣から。すり鉢に白練りごま大さじ半分、白みそ小さじ2強、木綿豆腐40gを順に入れてすり混ぜる。これさえ覚えておけば、ゆで野菜、エビ、貝などを和えておいしくいただけます。

豆腐のうまさそのま味わうなら**石焼き豆腐**です。すき焼き鍋にごま油を熱して、厚さ1cmに切った豆腐を強火でこんがり焼きながら、おろし大根としょう油をからめていただきます。江戸の人のセンスのよさに驚かされるのが**こおり豆腐**です。絹ごし豆腐の厚みを半分にして、好みの形に切って流し缶に入れ、煮溶かしたかんでん液を静かに流し入れる。冷めて固まったら、冷やして黒みつをかけるとおしゃれなデザートです。

江戸の料理番付を見ると、筆頭は豆腐料理です。安価で、淡泊で、他と合わせやすいのが人気でした。贈答用には**二豆腐切**

手*があり、法事や病氣見舞いに重宝でした。日持ちのしない贈り物は商品券でという心遣いです。

取り合わせが
巧みなお惣菜

スルメとナスの**油煮**は、だしに油と酒、みりん、しょう油で味付けし、ナスを煮ふくめます。イカは酒にみりん、塩を少し入れてサッと火を通し、ナスと盛り合わせ、おろしショウガを添える。あっさり味のイカとこってり味のナスが引き立て合っています。

具の相性がよい**芋タコ汁**も人気でした。里芋のみそ汁にゆでダコを入れた、素朴だけれど上品な味の汁です。もう1品ほしいときに作りたいのは、**貝割れ菜と油揚げの和え物**です。油抜きして細切りにした油揚げを、だしとしょう油で煮て、貝割れ菜を加えたらすぐ火を止める。ご飯がすすむおかずです。

江戸の人びとは食材のうま味とともに、香辛料や香味野菜をたっぷり使っています。こうすると塩分を減らしてもおいしく食べられます。江戸では想像以上に豊かな食事を摂って、健康に暮らしていたことがわかります。私たちも大いに取り入れたいものです。

参考文献・『江戸のおかず帖

美味百二十選』島崎とみ子
著 女子栄養大学出版部 2
004年5月

*豆腐切手

江戸時代、日持ちのしない豆腐の贈答用に、いわゆる商品券として使われました。一度に多くの食品の贈り物で相手を困らせないようにしたもので、法事や病氣などで多く使われました。豆腐のほか、酒切手、すし切手、そば切手、まんじゅう切手などがありました。

大田 歯科だより その31

骨粗しょう症治療と歯科治療の関係

歯科医師 糸数 宜 礎

骨粗しょう症は女性に多く、骨折を機に寝たきりになることも多いため、整形外科で早めの診断・治療が行われています。複数の薬がありますが、歯科治療時に注意を要するタイプもあります。具体的には週に1回または月に1回の飲み薬、あるいは毎月・半年毎の注射などが該当します。骨の薬は10年以上

認知症Q&A

No. 47 回答はグループホーム
虹の家みづか看護師
大澤千恵子さん

Q レビー小体型認知症って？

A 近年、レビー小体型認知症と診断される高齢者が増え、認知症の中の2割を占めています。初期のもの忘れが目立たないため、診断されるまで時間がかかることが多いタイプです。

レビー小体型認知症は、レビー小体という特殊なたんぱくが中枢神経、自律神経にたまって神経細胞が徐々に壊れていく病

気です。症状の特徴は、幻視があることです。実際には見えない物が、本人には実在する物として見えるのです。

例えば、「ご飯の上に蟻がい」

体に成分が残るタイプもあり、抜歯前に一時的に薬を止めても意味をなしません。大切なのは骨の治療を止めるでもなく、歯の治療を諦めるでもなく、骨の薬を使っていることを歯科医が把握し、患者さんとリスクを話し合った上で歯の治療方針を決めるということです。歯科スタッフが問診やお薬手帳の確認を徹底することはもちろん、患者さんからも骨の治療をしていると言っていたり、歯科では対応困難となり、大病院の口腔外科をご紹介することになります。骨の薬は10年以上

いること、不安になっていることとは、理解してあげましょう。

一方でレビー小体型認知症と診断されてからも仕事は継続し、幻視の物体を絵に描いている方がいます。彼は物体が見えたと

き払いのけようとしたが、その物体に触れることはなく透けていることに気づき、「これは幻視である。以前学習したレビー小体型認知症ではないか」と考え、受診し診断されたのです。当初はショックでしたが、病氣と仲良く付き合うことにし

城南福祉医療協会
からのお知らせ

「人間ドック券」をとまなう協賛基金の募集は、10月31日をもって終了とさせていただきます。長い間のご協力ありがとうございました。

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

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。

第9回城南文化祭・第11回早春駅伝フェスティバル 中止について

『城南の保健2022年1・2月合併号』でご案内した、2月12日(出)の『第9回城南文化祭』および3月6日(日)の『第11回早春駅伝フェスティバル』。毎回多くの組合員さんにご参加いただいておりますが、1月に入ってから新型コロナウイルスの感染が急激に拡大していたことから、残念ながら開催を中止にすることにいたしました。

楽しみにしていただいた皆さまにはたいへん申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。
- 「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡ください。生協本部 電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーションすずらん 電話 03-6436-8331
すずらん・ゆたか 電話 03-5498-5195
すずらん・ゆたか馬込営業所 電話 03-5743-5452