

2022

7
No.443

健康いちはん

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424

【発行人】小西 達也 【編集】機関紙編集委員会 【組合員数】17,248人 【出資金額】537,435,000円 【平均出資額】31,114円 2022.6.28現在



講演する中村典子さん

平和特集 1

「原爆体験を語り継ぐ」活動を続ける被爆一世

兵庫県被爆一世の会会長 中村典子さん

みちこ

「原爆体験を語り継ぐ」
は一世に託された被爆者
者の願い

2020年、元兵庫県被

協理事長古石忠臣さん

の証言を紙芝居にした『ふるいし

さんはなし』を作成しまし

た。古石さんは退職後、神戸

市内の小学校で23年間、延べ

約2万3千人の児童、生徒に

広島の惨状を語ってこられま

した。その体験を紙芝居にす

ることで、平和授業をするこ

とが出来るようになりました。

「原爆体験を語り継ぐ」こと

は、兵庫一世の会に託された、

被爆者の方々の願いでした。

兵庫県被爆一世の会 (兵庫一世の会)の目的

兵庫県被爆一世の会 (兵庫一世の会)の目的

この度、被爆一世の方からお話を伺いました。核兵器の非人間性を訴え、核廃絶運動を続けている活動を紹介します。(7・8月と平和について考える記事をお届けします)

被爆一世ならではの悩みが私の原点

私は、1948年(昭和23年)、広島で被爆した父の子どもとして生まれました。生

まれてから25年間、兵庫県に転居するまで、広島で生活しました。広島では、被爆者も被爆一世もごく普通にたくさんいて、親戚の何人もが、被爆していました。私の子ども時代には、ケロイドのある人も、たくさんおられました。被爆した先生もおられました。多くの被爆者がなすすべもなく、白血病で亡くなられることも知っていました。

2009年、その同じ病気(慢性骨髄性白血病)になつた時、すぐ父の被爆の影響ではないかと思いましたが、兵庫県には、そんな一世ならではの悩みを語り合う所がありませんでした。その時のなんとも言えない閉塞感が、私の原点です。2014年甲状腺

腺癌がわかり、左半分切除しました。この二つの病気をして、自覚を強く持ち、2016年から会長をしています。

● 兵庫県下在住の被爆一世、三世が中心となつて交流し、原爆体験を語り継ぐことをめざします。(現在会員112名)

● 被爆一世、三世の健康問題などへの理解を深め、その改善、解決に取り組みます。

● 核兵器も戦争もない世界の実現を求めます。

● 被爆者をつくるな」を引き継いでいきます。

● 被爆者をつくるな」を引き継いでいきます。



『ふるいしisanのはなし』を演じる一世の方々

◀ 2面につづく

1面 平和特集1 「原爆体験を語り継ぐ」活動を続ける被爆一世
4・5面 健康診断を受けましょう!

2面 第38回 総代会報告、案内
3面 四季のカルテ「朝日を浴びて健康に」

6面 お知らせ、パズル
7面 みんなの体操、連絡先
8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、
だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

そのことが、やっと実現しました。教会、病院、オンラインでの証言もしています。

兵庫一世の会は、 10周年を迎えました

被爆一世としての要望は、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）と共有しながら進めています。特に求められる施策は、被爆一世健康診断の健診内容の充実です。一般健診のみにしか、助成はなく、一般健診には、レントゲンも心電図もありません。被爆者と同じような健診、がん検診も求めています。医療費への国への保障も課題です。

そのような中、創立10周年を記念して、今年5月28日「ピアノと声で伝える原爆」という会を開催しました。兵庫二世の会のグループ「伝え声」8人のメンバーとジャズピアニスト金谷康佑さんの演奏で、被爆した親の証言を子どもである二世が伝えました。また、広島女学院の先輩の証言を後輩が伝えました。79名の参加があり盛りました。

兵庫県被爆二世の会主催

ヒバクシャの話をきこう

日 時 8月11日(木) 13:30~16:00

- 内 容**
- ◆紙芝居『ふるいしさんのはなし』DVD上映
 - ◆15歳の時、長崎で被爆された方の体験談
「これが最後の証言になるかもしれないという気持ちです。
今まで語れなかった事を語りたい」

入場料 無料(予約なし)

会 場 神戸市立婦人会館「さくら」

神戸市中央区橘通3-4-1 TEL.078-351-0861

最寄り駅：JR「神戸」駅下車(北へ徒歩5分)

地下地下鉄「大倉山」駅下車(南へ徒歩3分)

連絡先 中村典子 TEL090-7759-5964 E-mail michikobe6@gmail.com

となりました。原爆の実相を「ピアノと声」で伝えることが出来たことは、喜びです。

者が一番分かつておられます。今はまだ、被爆者の話が直接聞けます。この貴重な体験を、多くの方々に聞いていただき、「ヒバクシャの話をきこう」という企画を兵庫で、核戦争が現実的に感じられるようになりました。核戦争がどのようなものか、被爆

被爆体験を聞く 企画を進めています

ロシアのウクライナ侵攻で、核戦争が現実的に感じられるようになりました。核戦争がどのようなものか、被爆

二世の会は積極的に進めていきますので、よろしくご協力をお願いいたします。

第38回 総代会報告

2022年度方針

つながって 助け合って 健康長寿

健康づくり 重点3課題 ①オーラルフレイル ②スクエアステップ ③すこしお

6月18日(土)、第38回総代会が、東灘区文化センター(うはらホール)にて開催されました。当日は総代定数212人中、179人の出席で(書面議決119人含む)、すべての議案が採択されました。総代の皆さんに一堂にお集

まりいただいての総代会は3年ぶりとなりましたが、座席を1席ずつ空けるなど感染対策を行った上で、時間も短縮しての議事運営となりました。



介護予防エクササイズ「スクエアステップ」7月の案内

ブロック	日にち	時間	会場
とががわ	7月20日(水)	14時~	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	7月21日(木)	14時~	コミスタこうべ201(中央区吾妻通4-1-6)
灘	7月22日(金)	14時~	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
東灘	7月26日(火)	10時~	横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	7月27日(水)	14時~	風の家(灘区六甲町2-4-25)



参加費:無料 申込:要 持ち物:室内用シューズ、飲み物、タオル
申込先:ろっこく医療生協 本部 TEL078-802-3424 受付時間:平日9時~17時

ここにちは。体調をくずされていないでしょうか。令和2・3年はコロナで大変でした。令和4年は戦争で多くの命が失われています。往診時、患者さん宅のテレビは、いつもそのような話題ばかりやっています。コロナ患者数や戦争の映像を長く見ていると、元気な人でも気分が落ち込むものです。ロシアのニュースで血圧が高くなる患者さんも診ました。元々あまりテレビを見ない私ですが、最近は本当に見なくなってしましました。そしてこんな時

だからこそ、乱されることなくふつうに、健康的な生活を送りたいものです。

体内時計

朝しつかり起きられていますか。朝食をとっていますか。朝日を浴びていますか。

①朝日を浴びましょう
人間の体内時計の周期は、正確には約25時間であることが分かっています。この1時間のずれをリセットするためには欠かせないのが朝日です。朝の光を構成する波長の中で、青色の波長が体内時計を1時間すすめるといわれています。現代は夜になつても様々な光があり、パソコンなどの普及もあって、光による体内時計の調整がくるいやすい状況です。

②朝ごはんを食べましょう
運動によって、骨格筋や肺の体内時計が調整されます。筋力や持久力は、午前より午後のほうが高くなると言われています。プロスピーチの選手には時間生物学を考えたトレーニングを行なう人もいます。私たちにはトレーニング効果を求めることは必要ありませんが、日光を浴びて散歩することはどう考えても必要で

動は、環境の変化のとぼしい状態でも認められることから発見されました。生物には約24時間周期で体内環境を変化させる機能があり、これを体内時計と呼びます（時計遺伝子とも言います）。哺乳類の体内時計は脳にある視床下部の視交叉上核を中心に、末梢臓器にも存在することが分かっています。

③適度な運動をしましよう
運動によって、骨格筋や肺の体内時計が調整されます。筋力や持久力は、午前より午後のほうが高くなると言われています。プロスピーチの選手には時間生物学を考えたトレーニングを行う人もいます。私たちにはトレーニング効果を求めることは必要ありませんが、日光を浴びて散歩すること

予防となるような、いわゆる健康的な生活が良いことは「体内時計」の観点からも証明されています。個人的にもっとも重要なと考えていることは睡眠です。私も病院勤めの時は当直がありました。昔は当直明けの日もなど、体内時計にそれが生じ、エネルギーの消費を抑えることができます。これが起こることで体重が増加したとされています。

④朝ごはんを食べましょう

よい睡眠を

このように、生活習慣病の予防となるような、いわゆる健康的な生活が良いことは「体内時計」の観点からも証明されています。個人的にもっとも重要なと考えていることは睡眠です。私も病院勤めの時は当直がありました。昔は当直明けの日もなど、体内時計にそれが生じ、エネルギーの消費を抑えることができます。これが起こることで体重が低下しての仕事だった思

い出があります。「当直明けの勤務は飲酒運転と同じやで」という先輩もいました。通常勤務でしたが、注意力が低下しての仕事だった思

い出があります。「当直明けの勤務は飲酒運転と同じやで」という先輩もいました。通常勤務でしたが、注意力が低下しての仕事だった思

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」

- ◆各診療所・クリニック窓口に、募金箱を設置しています。
- ◆募金を直接振り込むこともできます。
- 郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座
振替口座 00190-5-31000
口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会
- ※通信欄に「ウクライナ」と明記願います
※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

神戸市認知機能検診

対象者 受診する年度内に65歳以上になる方

検査内容 受診した医療機関で認知症の疑いが「ある」か「ない」かの結果をお知らせします。

認知症の疑いが「ない」方…1年後に認知機能検診(第1段階)を受診することをおすすめします。

認知症の疑いが「ある」方…認知機能精密検査(第2段階)の受診をご案内します。

自己負担金 無料

申し込み ①神戸市へ受診券の申し込み

神戸市総合コールセンター ☎078-333-3330 年中無休9~21時

②受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお申し込みください。

認知症は進んでしまうと自覚がなくなります。将来の準備ができるうちに検査を受けておきましょう。毎年受けて比較するのも大切です。

うはらクリニック 村上 正治 医師

神戸市肝炎ウイルス検査

対象者 神戸市内在住の方(満20歳以上)で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

検査内容 血液検査

自己負担金 無料

申し込み 複数の医療機関にお申し込みください。

ウイルス性肝炎は今や内服薬で体に負担なく治療できる病気です。特に症状もない病気なので、是非ウイルス検査をおすすめします。

灘診療所 高野 修一 医師

風疹抗体検査

対象者 1962年4月2日から1979年4月1日の間に生まれた男性

検査内容 血液検査(抗体検査を受けていただき、抗体が十分でない方は、続けて予防接種を受けられます)

自己負担金 無料

申し込み 自治体からクーポン券が届きましたら、複数の医療機関へお申し込みください。

自分だけでなく、子どもや孫の世代のためにも検査を受けてみましょう。

灘診療所 鳴海 妥 医師

NEW

オリジナル検診 かんぞう検診

検査内容 ●身体計測(身長・体重)

●血液検査 肝機能・脂質など

過去にウイルス肝炎の検査を受けたことがない方は
神戸市民の方 ➔ 神戸市肝炎ウイルス検査(無料)

神戸市民以外の方 ➔ 肝炎ウイルスオプション(2,200円)

非組合員の場合は4,400円

●腹部超音波検査(肝硬度測定)肝臓が硬くなっているかエコー検査で調べます。検査結果は後日医師から対面にて説明します。検査と結果説明で計2回来院が必要です。

お酒を飲む人も、飲まない人も。
あなたの「肝臓」硬くなっていますか?



検査費用 5,500円(税込み・組合員価格)
非組合員の場合は11,000円

申し込み お電話にてご予約ください。

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3
ろっこう医療生活協同組合 灘診療所
☎078-801-6665

これからも健康であり続けるために

健康診断 を受けましょう!



ろっこう医療生協の
医療機関で受診できる
健康診断です

神戸市国保特定健康診査

対象者 実施年度の4月1日に神戸市国民健康保険に加入している方で、当該実施年度に40歳から75歳となる方(75歳未満の方に限ります)。対象となる方には個別に受診券が送付されます。

検査内容 診察、身体計測、血圧測定、脂質、肝機能検査、血糖、尿検査、腎機能(必要な方は貧血検査、心電図、眼底検査)

自己負担金 無料

申し込み 受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお申し込みください。

糖尿病等の生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームに着目した健診です。積極的に受診しましょう。

にじいろクリニック 片山 茂明 医師



特定健康診査

対象者 40歳から75歳未満で、神戸市国民健康保険以外にご加入の方。

受診には受診券が必要です。ご加入の健康保険にお問い合わせください。

検査内容 診察、身体計測、血圧測定、脂質、肝機能検査、血糖、尿検査、腎機能(必要な方は貧血検査、心電図、眼底検査)

自己負担金 ご加入の健康保険により異なります。

申し込み 複数の医療機関にお申し込みください。

健康診断は大切です。
私も毎年受けています。

灘診療所 並木 雅行 医師



神戸市肺がん検診

対象者 当年度に40歳以上の誕生日を迎える方(1年に1回)

検査内容 診察、胸部直接X線検査(喀痰細胞診: 診察で必要とされた方のみ)

自己負担金 1,000円

申し込み 複数の医療機関にお申し込みください。

喫煙や受動喫煙のある方。又、仕事や震災で石綿(アスベスト)に暴露した方は特に受けていただきたい検診です。

ろっこう医療生協・理事長 小西 達也 医師
東雲診療所



神戸市後期高齢者健康診査

対象者 満75歳以上等の後期高齢者医療制度加入者で、生活習慣病の治療中でない方

検査内容 診察、身体計測、血圧測定、尿・血液検査

自己負担金 無料

申し込み ①4~7月に神戸市けんしん案内センター(☎078-262-1163)へ受診券の申し込み。

②受診券が届きましたら、複数の医療機関にお申し込みください。

神戸市胃がん検診(胃内視鏡)

対象者 当年度に50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方(2年に1回)

検査内容 診察、内視鏡検査

自己負担金 2,000円

申し込み 複数の医療機関にお申し込みください。

神戸市の検診としては2年に1回ですが、ピロリ菌がいた方は、毎年の胃カメラがおすすめです。

六甲道診療所 谷口 敏光 医師





ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

後期高齢者健康診査

7月31日までに神戸市に受診券を
申し込んでください。

申込期間 7月31日まで

実施期間 9月1日~2月28日

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳~74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方

申込方法 下記の必要事項①~⑤を、電話、FAXで
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名・漢字氏名)
③性別 生年月日 ④住所 ⑤電話番号

申込先 神戸市けんしん案内センター
電話受付時間 8:30~17:00(土・日・祝をのぞく)

TEL.078-262-1163
FAX.078-262-1165

出資金現在高通知をお送りします

(2022年3月31日現在)

送付時期: 7月下旬(予定)

お問い合わせ先/生協本部 TEL.078-802-3424
受付時間/月~金 10時~17時(平日のみ)

後期高齢者医療費窓口負担2割の 撤回を求める請願書名

8727筆を兵庫県議会に提出

ご協力ありがとうございました

ろっこう医療生協が「高齢者医療改悪に反対する兵庫の会」と共に取り組んできた「2割負担反対」署名。多くの組合員のご協力により348筆が集まりました。他の団体と合わせて8727筆を6月に兵庫県議会に提出しました。ご協力ありがとうございました。



読者のおたより

* 絵本の紹介や料理のレシピ、体操など生活に身近な情報が載っていて楽しく読ませてもらっています。(K・Tさん)

* 投函して頂いたものを日々の健康維持、また高齢の親へのアドバイスの参考にしています。毎号の医師の先生方の時節のお話も(四季のカルテ)興味深く拝読しています。(I・Sさん)

* からだ想いメニューは、レシピを参考に、家にある食材でアレンジしながら作ることが多いです。マンネリになりがちな献立の良いヒントになります。(Y・Yさん)

* 4月号に紹介がありました「オーラルフレイル長息生活」を買い求め、毎日主人と朝・昼・晩10回ずつ続けています。主人はせきが多かったのですが、減ったように思います。(T・Kさん)

* なだ組合員集会室新築工事計画とても楽しみですが、私が元気なうちに出来るかと、がんばろうと思っています。早く皆様に会ってお話をしたいです。(H・Jさん)

答
え
Ⓐ
Ⓑ
Ⓒ
Ⓓ
Ⓔ

4			8		Ⓐ		
	6			7			3
		2				1	
	8				4		
9		3	Ⓑ	1			2
Ⓒ	5					7	
	2			3			5
1		9			8		
			4			9	

?
數
独
パ
ズ
ル

に挑戦!

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。

* 正解者の中から抽選で5名様に
図書カード500円分を送ります。

応募先

〒657-0831
神戸市灘区水道筋5-1-15
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/7月末日

6月号の「漢字パズル」の答え

古色蒼然	金科玉条
思案投首	純情可憐
絶体絶命	千紫万紅
大胆不敵	中途半端
独断専行	天地無用

	手		
			拳
	徒		
		空	

徒手空拳

お手玉をご用意
ください。

みんなの体操

お手玉でエクササイズ

ポイント：手のひらでしっかりつかむ。手の甲でバランスよく受ける。

- ①足は肩幅に広げ、両手でお手玉を握り、構える。



- ②両手で上にお手玉を投げる。(目線はお手玉)



- ③落ちてくるお手玉を両手でつかむ。



- ④もう一度、両手で上にお手玉を投げる。(目線はお手玉)



- ⑤落ちてくるお手玉を手の甲で受ける。



- ⑥手の甲から上にお手玉を投げる。繰り返す。



【お手玉遊びのいいところ】

- ・姿勢がよくなる
- ・リズムよく、呼吸が整う
- ・集中力、記憶力がよくなる
- ・両手を使い、右脳と左脳のバランスをとる

座ってでもできます。リズムよくカウントや歌など声を出しながらするといいですよ。

お手玉遊びのウォーミングアップや様子は、動画でご覧になれます! (右のQRコードをスマホで読み取ってください)



「日本のお手玉の会」国際公認規格(競技用)お手玉は、中身40グラムのざぶとん型です。

あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所 [入院12床] P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3
内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30～ 7:00	/	○	○	/	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12
内科・小児科

078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 7:00	○	/	○	/	○	/

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 6:30	○	/	○	/	○	/

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12
内科・老年内科・呼吸器内科

078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	/
午後 2:00～ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	/

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10
コープはーとらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	/	○	○	/
午後 2:00～ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	/

※日曜日と祝日は休診

訪問介護

● ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

● 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支える見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

「ちいさな きいろい かさ」
シナリオ:もり ひさし
イラスト:にしまき かやこ 金の星社



なっちゃんはお母さんに小さな黄色いかさを買ってもらいます。うれしくてなっちゃんは空を見上げて「早く雨が降ってこないかな。」とつぶやきます。かさをさしてお出かけするのを心待ちにしていると ぽちん ぽち ぽちと雨が降りだしてきます。さっそくかさをさして歩き出すと うさぎさん りすくんに出会います。
いっしょに仲良くみんなでかさの中に。雨はざあざあ大降りに。今度は犬のダックくん バクの親子 背高のっぽのきりんさんに出会います。なっちゃんの小さなかさにみんな仲良く入れるでしょうか。幼いなっちゃんに素敵な夢の世界が広がっていきます。「あのね あのね いいことあつたの」なっちゃんの夢の世界を皆さんも一緒に楽しみください。(筒井支部 S・F)

虹の
ギャラリー

やましたた
「山滴る」 丹波あじさい寺 華觀音寺
(京都府福知山市)

山根 正利さん (灘カメラサークル)

100種類1万株のあじさいの、ほんの一部の切り取りです。花が好きなので見どころを探して夫婦で写真を撮りに出かけています。



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。
絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。
(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。
•お名前 •ご住所 •電話番号 •タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

白身魚の竜田揚げ梅マヨソース

エネルギー(1人分)
317kcal

ポイント:練り梅の分量を調整し、練り梅でマヨソースの色が悪くならないようにする。

材料(1人分)

- | | | | |
|-----|-------|-------------|-----------|
| 白身魚 | 1切 | 揚げ油 | 適量 |
| 塩 | 少々 | 大葉(1mmの千切り) | 1/2枚 |
| 味ぽん | 中さじ1弱 | 【梅マヨソース】 | |
| 料理酒 | 中さじ1 | マヨネーズ | 大さじ1と小さじ1 |
| 片栗粉 | 中さじ2 | 梅干(たねなし) | 小1/2 |



作り方

〈下処理〉

- 白身魚を塩・味ぽん・料理酒で漬ける。
- 大葉を切る。
- マヨネーズ・練り梅を合わせ混ぜる。
- ①漬けていた白身魚に片栗粉をまぶし揚げる。



ぶし揚げる。

- ②梅マヨソースを揚げた魚の上にかける。
- ③トッピングで、梅マヨソースの上にカットした大葉を飾る。

感想:梅マヨソースがさっぱりして、揚げものにはピッタリです。野菜も添えて盛りつける。

からだ
想い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

