



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

5月 巡回診療 日程表

●毎月1回は保険証の提出をお願いします●

会場	診療日	診療受付時間	担当医
見立	2(水)・23(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	16(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	7(月)・28(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	17(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	10(木)・24(木)	午後 2:15~2:45	高宮 治生 医師
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	21(月)	午後 2:30~3:00	

●担当医師変更のお知らせ

4月より、見立・虫崎・北小浦・黒姫会場の担当医師が変わりました。

しらい たかとし

白井崇準 医師

～大変お疲れ様でした～

こじま さとこ

小嶋智子 医師

～よろしく願い致します～



保健師×モ塩こうじ(麴)を知っていますか

今、ちまたで人気の「塩こうじ」について紹介します。料理をするときに塩の代わりに入れるだけで、素材のうまみが増し、ふだんの料理が格段においしくなります。

塩こうじの 作り方

- 材料
米こうじ …… 200g
塩 …… 70g
水 …… 200~250g

<作り方>

- 1 米こうじをもみほぐしてバラバラにする。
- 2 ①に塩を合わせてよくもむ。
- 3 水を注ぎ、手で混ぜ合わせる。
- 4 容器に移して常温で1週間から10日間おく。
その期間は、1日1回、上下の液が混ぜ合わさるようにかきまぜることが必要です。
できあがった塩こうじは、冷蔵庫で保管してください。
賞味期限は約6か月です。

塩こうじを使った保存食

素材の10パーセントの塩こうじをつけて冷蔵庫で保管。2~3日でも食べられますが、1週間たてばまた違う味わいが。調理方法は、お好きな方法で大丈夫です。

キュウリの塩こうじ漬け

- 材料(2人分)
塩こうじ …… 大さじ2
キュウリ …… 3本
ショウガ …… 1片

<作り方>

- 1 キュウリは縦じま模様に沿って皮をむいて、5ミリの斜め切り。ショウガは、皮をむいてせん切りにする。
- 2 保存袋に①の野菜と塩こうじを入れてもみこみ、しっかりと空気を抜いて冷蔵庫で一晩おけば出来上がり。(1~2時間の浅漬けでもおいしくいただけます)

豚ロースの塩こうじ漬け焼き

- 材料(2人分)
塩こうじ …… 大さじ1と1/2
豚ロース肉 …… 2枚

<作り方>

- 1 ラップの上に塩こうじを伸ばし、その上に表面の水気をとった豚ロース肉をのせ、さらに塩こうじを表面に伸ばし、ラップで包む。
- 2 冷蔵庫で一晩置く。
- 3 塩こうじは洗い流さず、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- 4 蓋をして蒸し焼きにし、肉に焼き色がついたらひっくり返し、さらに蓋をして加熱する。中まで火が通れば出来上がり。