

病院の管理栄養士が考えた 体が喜ぶレシピ

家庭でも簡単に作れる健康メニューを、ご紹介するこのコーナー。今回は熊本医療センター(熊本県)の福永麻希管理栄養士が紹介する、華やかで祝い事にピッタリな“すもじ”(ちらしずし)です。

お好みの食材を加えて華やかに

すもじ(ちらしずし)

旬の食材をトッピングして、歯ごたえも豊かに



写真は病院の「郷土料理の行事食」として提供された鹿児島県のすもじ

【食材】(1人分)

ごはん	180g	ごぼう	10g(ささがき)
酢	20g	にんじん	10g(1cm角)
砂糖	7g	切干大根	2g(1cm長)
塩	1.8g	たけのこ	10g(1cm角)
干椎茸	2g(1cm角)	だし汁	30cc
きくらげ	1g(2cm長)	薄口しょうゆ	1g
		みりん	0.5g
		かまぼこ	10g(1cm角)
薄口しょうゆ	2g	鶏卵	15g
砂糖	1g	食塩	0.1g
みりん	1.5g	砂糖	1g
干椎茸のもどし汁	50cc	絹さや	適量

【作り方】

- ① ごはんとすし酢を混ぜ、冷ましておく。
- ② 干椎茸、きくらげ、切干大根を水で戻す。ごぼうは水につけ、あく抜きをし、かまぼこは湯通しする。
- ③ 干椎茸、きくらげにAを加え、汁気がなくなるまで煮詰める(濃い味)。
- ④ ごぼう、にんじん、切干大根、たけのこにBを加え、煮る(薄味)。
- ⑤ Cで錦糸玉子を作る。
- ⑥ ①のすし飯に③、④、かまぼこを混ぜ合わせ、皿に盛りつける。
- ⑦ 上から錦糸玉子と絹さやで飾り付け、完成。

ポイント

鹿児島では「ちらしずし」のことを“すもじ”といいます。地酒を使用し、ほんのり地酒の香りが残るのが特徴ですが、今回は、一般的なすし酢を使ったすもじをご紹介します。干椎茸のもどし汁が味付けのポイントで、スナップえんどうや新ごぼう、たけのこなど旬の食材を入れることで、春気分を味わうことができます。ひな祭りや春先のお祝いごとは是非、ご家庭でお試しください!

栄養管理室のココがすごい



エスニック風な料理に挑戦!「初夏の糖尿病教室食事会」で提供された「スイカのポンチ」

栄養管理室では2018年から「ひと手間プロジェクト」に取り組んでいます。「郷土料理の行事食」もその一環で、九州各県出身の管理栄養士たちが、ふるさとの郷土料理を月1回のペースで患者さんに提供しています。他にも、「ホテルのモーニングメニューを病院で」「夏のデザート・ワゴンサービス」など、新しい取り組みはさまざまです。高橋毅院長をはじめとする職員と定期的に試食会を開催して、職員の率直な意見をメニュー改善につなげたり、熊本市内の有名ホテルの料理長に出汁の取り方を学んだり、「ひと手間加えて、さらにおいしく」への挑戦を続けています。



「ひと手間プロジェクト」の詳細はこちら!

こんな食材が自慢です!



熊本といえば馬刺しが有名ですが、ほかにも自慢の食材・グルメが豊富です。たとえば晩白柚(ばんぺいゆ)。巨大な柑橘類で、直径20cm、重さ2kgほどにもなります。他にも塩トマト・からしレンコン・夏蜜柑・スイカ・だご汁・熊本ラーメンなどたくさんありますが、中でもお薦めは太平燕(タイピーエン)。たっぷり野菜に春雨が入ったコクのある麺料理で、まるでチャンポンのよう。長崎で生まれ熊本で育ち、当院のメニューでも大人気の太平燕を、ぜひ熊本でご賞味あれ!!

栄養管理室のみなさんより

熊本医療センターは熊本城の城内にあり、天守閣へは病院から歩いて5分ほどで行けます。春はお堀の桜が咲き乱れる、とてもいい環境です。熊本城は熊本市民の誇りであり、元気がもらえる象徴です。今はお城も元気を回復中ですが、ぜひ頑張っているお城を見に来てください。(四元 有吏 栄養管理室長)

私は鹿児島県出身で、熊本市民としてはまだ1年足らずですが、いたるところで市民が一丸となって復興に取り組んでいる様子を目にします。その姿から熊本の未来は明るいと確信しています。ぜひ皆さんもその姿を見に来てください。くまモンも待ってますよ。(福永 麻希 管理栄養士)



熊本医療センター(熊本県熊本市)

許可病床数550床。

「最新の知識・医療技術と礼節をもって良質で安全な医療を目指す」ことを基本理念に掲げ、専門性の高い医療を提供している。救急医療では救命救急センターを中心に、「1年365日24時間、断らない救急医療」をスローガンに病院全体で診療に対応。

より良い紙面づくりのために、アンケートにご協力を!

※ご回答はメール(国立病院機構本部広報文書課宛)にてご送信ください。

※メールの本文に質問の番号(問1、問2など)と選択肢の番号または回答文を直接ご記載ください。

問1. 性別・年齢、および今号をご覧になった方法を教えてください。

性別: 1. 男 2. 女 年齢: () 歳

方法: 1. () 病院で 2. 機構ホームページで

問2. 読みやすく、わかりやすい広報誌だと思われましたか?

1. 読みやすい 2. 読みにくい 3. どちらでもない

理由 ()

問3. 興味をもたれた内容とその理由をお答えください。

内容 ()

理由 ()

問4. 今後、取り上げてほしい内容、テーマがありましたら教えてください。

()



上記 QRコードから送信先メールアドレスを読み取れます。



送信先 メール: 700-info@mail.hosp.go.jp