

今回の担当の管理栄養士さん



有澤 ゆかり
Yukari Arisawa

ふきの選び方について、茎がすっと伸びて長いものを選びましょう。太すぎると筋っぽいのので、茎の直径が2cmくらいのものがいいでしょう。

■ ふきはキク科フキ属の多年草です。名前の由来は「冬葱（ふゆき）または冬黄」で、冬に出る浅葱色の植物という意味です。また、花は「フキノトウ」としても有名です。

■ ふきの栄養は水分が殆どで、食物繊維が比較的多い淡色野菜です。うす緑色に透き通った葉柄は独特の香りと苦みを持ち、さわやかな春を表現する食材として最適です。煮物や佃煮だけでなく、混ぜご飯やサラダ、和え物など多彩な料理に使用できます。アクがあるので、下ゆでして筋を取ってから調理しましょう。



Photo by Shimpei Yamamoto

ふきご飯

材料(5人分)

- ・米…………… 3合
- ・ふき…………… 200g
- ・油揚げ……… 2枚

- A
- ・だし汁…………… 2と3/4cup(550cc)
 - ・淡口醤油…………… 大さじ1(18g)
 - ・塩…………… 小さじ1(6g)

- B
- ・だし汁…………… 大さじ2(30g)
 - ・酒…………… 大さじ2(30g)
 - ・砂糖…………… 大さじ1(10g)

【作り方】

- ①ふきは、鍋に入る長さに切り、まな板の上に並べて塩をふり、両手で軽く押しながら転がす。※これを「板ずり」といい、茹でた時に色がきれいに茹で上がるポイント!!
- ②ふきはたつぷりの熱湯で4～5分茹で、水に放ってアクを抜く。筋を取り、1cmくらいの筒切りにする。
- ③油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、5mm幅に細切りにする。
- ④鍋にBと③を入れ、炒り煮をしながら味を含ませ、②を加えて一混ぜし、火を止める。
- ⑤研いで水に浸しておいた米の水を切り、Aと一緒に炊き上げ、スイッチが切れたところに④を加え、蒸らして出来上がり。

【1人分の栄養価】

リン	亜鉛	鉄	カルシウム	食塩	糖質	脂質	タンパク質	エネルギー
117 mg	1.5 mg	1.2 mg	55 mg	1.8g	68.3 g	4.7g	7.6g	364 kcal

当院の
広報戦略
の要!

編集班紹介

今回の表紙イラストの医師たちの中に、「メガネ」「マスク」「はだし」「ねぐせ」君がそれぞれ1体ずつ隠れているよ!探してみてね!

by 山本



作業療法士 / 勤続10年目

山本 信平 Shimpei Yamamoto

季刊ひだまりぶらす vol.1の企画・構成・編集を担当。趣味は映画鑑賞と麻雀。レイアウトデザインは主にIllustrator・Photoshop CS5を使って制作している。



総務課 / 勤続3年目

上田 亜咲 Asaki Ueta

実際には各部署との連絡調整を担当。昨年からは病院院内報を制作していた。4月からは委託に関する業務を担当します。趣味は車で走ることで、最近は松山まで行ってきました。



Prefectural Governor

高知県知事
尾崎 正直

Masanao Ozaki

統合新病院「あき総合病院」の開院にあたって

このたび、安芸病院と芸陽病院との統合により、「あき総合病院」が誕生いたしました。

「あき総合病院」は住民の皆様づくりを支える病院として、県が進める「日本一の健康長寿県構想」においても、安芸保健医療圏の中核的病院として重要な役割を担っております。

2年後の平成26年4月には、現在、建設を進めております新病院がオープン致します。

新病院では、ハードとソフト両面の整備を行うことで、急性期医療や二次救急への対応など医療機能での充実強化を図ることはもちろんのこと、免震構造やヘリポートの整備、更には津波対策も強化し、災害にも強い病院とすることとしております。

喫緊の課題となっております医師の確保につきましては、これまでにも増して高知大学医学部にお願いをし、医師を派遣していただくとともに、高知医療再生機構と連携して医師を招へいするなど、今後も全力を挙げて医師の確保に取り組んで参ります。



PROFILE

おざき・まさなお ● 出身地：高知市、好きな言葉：「至誠通天」、略歴：平成3年東京大学経済学部卒業、同年大蔵省（現財務省）入省、平成19年財務省退職、同年高知県知事に就任。現在2期目。

(※上記内容は県庁HPより)

あわせまして、「あき総合病院」は病院GPの養成拠点としても位置付けをしており、病院GP養成プロジェクトの推進など、次代の本県の医療を担う若手医師が集う環境作りを進めて参ります。

地域の住民や医療機関の皆様方、高知大学医学部や行政機関など関係機関の皆様方におかれましては、大きく生まれ変わるうとして、今後ともご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

病院GPとは、「地域で必要とされ、かつ、地域の医療機関や専門医との連携により、多くの疾患に幅広く対応できる総合的な診療能力を備えた医師」のこと。