



令和7年 5月号 はな歯科通信

東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA * DENTAL CLINIC
TEL : 03(6453)6033
FAX : 03(6453)6034
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

春休みのディズニーランドは
激混みでした。。



スモールワールドも大行列 🐱



テカは横浜へ



患者様のお孫さん
小学生になりました 🎵



今月のテーマは
「最近作った美味しいもののレシピ」です

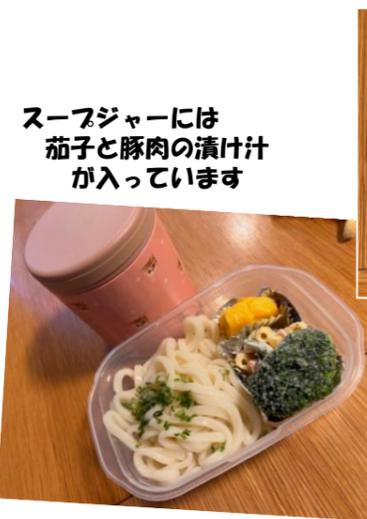


3学期が始まる前から「果たして、私に出来るのだろうか、」と緊張し、身構えていたのですが、なんとか作っています。自分の性格がこだわるところとこだわりすぎてしまう所も理解しているの、なるべく力を抜いて作る事を心がけています。間違ってもキャラ弁（海苔などでご飯にイラストを書くこと）などは作らない様にします。毎日の事なので、そんな事をしたら即挫折する事でしょう。



去年の3学期から、娘がお弁当になったのです。娘が通っている学校は、給食か、自宅で作ってきたお弁当どちらか選べます。日々の忙しさに追われて、そのうち給食に慣れるだろう、と見守っていたのですが、5年生になっても「お弁当作って〜」と言われ続け、とうとう毎日のお弁当作りを決断したのでです。

院長の想い
おがわあやこ
小川綾子



スープジャーには
茄子と豚肉の漬汁が
入っています



冷凍小分けのニンニクと生姜

・うどんは茹でて、ごま油をあえ、お弁当箱に入れる
・小鍋に豚肉、茄子、にんにく（冷凍のみじん切り）生姜（冷凍の小分けパック）、めんつゆを入れ、ひと煮立ちしたらスープジャーに入れて完成！

【茄子と豚肉のつけうどん】

あくまで私が食べたいお弁当を考えていた所、素晴らしいお弁当アイテムに出会いました。スープジャーとおにぎりケースです。寒い日でも暖かいまま具沢山のスープが飲めて、お弁当箱にはおにぎりケースもピッタリ。別でうどんやパスタを持っていけば、つけうどんやミートソースパスタも食べられます。ここでひとつ簡単に美味しいお気に入りレシピをひとつ。

一瞬でできますし、とても美味しいです。
嚥下食にするなら、材料をみじん切り⇩ゼラチンで一塊にするか、ミキサー食なら うどんとつゆをそれぞれ別にミキサーにかけてもいいそうですね。
最後に、いつもみているレシピに余分な事をして失敗する自分に向けての「料理のコツさしすせそ」。
さ 逆らうな。
し レシピ通り作れ。
省略するな。
す レシピ通り作れ。
好き嫌いするな。
せ レシピ通り作れ。
センスに頼るな。
そ レシピ通り作れ。
そのままでもいいんだ。
レシピ通り作れ。
つつい色々やりたくなくなってしまっ
んですよね。



(院長 小川)



最近作った美味しいものレシピ

はな歯科通信で、毎月ご登場いただいたいております『たかこキッチン』は、私と小川院長が、毎週金曜日に訪問している患者様のご家族です。

たかこさんは、お母様のお食事の為に、飲み込みやすいもの、栄養があるもの、色々工夫されて作っています。

いつだったか、「母にこんなものを食べさせているんです。

ちょっと召し上がってみませんか？」と、手作りのお料理を何品も出して下さいました。それは、とても手が込んでいて、ちょっとずつ素敵な器に盛り付けられ、まるで料亭に出てくるようなものでした。

コレは、どうやって作るのだろう？と、興味津々の私達に、「これは簡単よ」と、丁寧にレシピを教えてくださいます。

たかこさんのお料理は、やさしい味付けで、本当に美味しく、簡単に作れるものもあります。

私は、4年前に母が亡くなってから、毎月実家に帰り、父の為に料理をする事になったのですが、

元々料理が苦手で自炊をほとんどしなかったので、最初は、何を作ってよいかわからず、同じものばかり作っていました。

最近、たかこさんから教えていただいた料理が、実家で大活躍です。

つい最近いただいたお料理

『なすとピーマンの油味噌炒め』



- 1 なす、ピーマンの細切りと、すりおろした生姜をごま油で炒める。
- 2 砂糖、みりんを少し加える。
- 3 水分が出たら、味噌を加えてなじませる。

以上

父の好きな味で、「美香ちゃんは料理が上手だなあ」と褒められました。(笑)

そしてもう一つ、最近ハマった料理、、、『せいろ』です。

野菜をたくさん摂りたいけれど、生野菜のサラダがあまり好きではない私に、ピッタリの調理法です。数ヶ月前から、せいろ料理はブームでしたが、某良品店の人気のせいろが、売り切れで手に入らず、やっと先日手に入れ、実家で作ってみました。

ただ野菜を切って、入れて蒸すだけ。

豆苗の豚肉巻きも入れてみました。もうこれは、料理ではない？位簡単ですが、蒸した野菜は、栄養と旨味と甘味が凝縮され、濃厚な味わいで、いくらでも食べられます。父も私も大絶賛で、

「次は、お魚を入れてみようか」「お豆腐もいいね」と、せいろ大活躍しそうです。



こちらもたかこキッチンより以前作った「肉団子スープ」

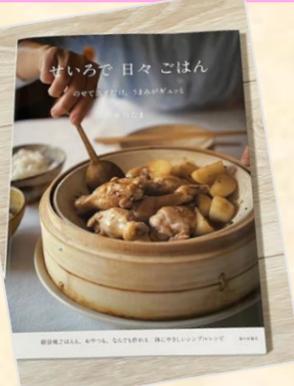


せいろデビュー第1作目 蒸したトマト美味しい

たかこさんと、せいろのお陰で、私の料理のやる気と、レパートリーが増えそうです。

花粉のシーズンもやっと終わり、過ぎしやすい季節となりました。お弁当を作って、出かけたくなりました。

(歯科衛生士 野口)



素敵なレシピ本と出会いました。上品なお料理がたくさん。ちょっと上級者向けですが、見ていて楽しいレシピ本です。



本のレシピから次、これ挑戦します。



最近ぬか床始めました。

85歳の知人の金山さんから
長年漬けているぬか床を分け
て頂きました。



ぬか漬けの定番ともいえる
きゅうりやなすはもちろんお
いしい。
ピーマンも意外と美味し
かったです。



ピーマン漬かってます。
意外と美味しかった。

金山さんいわくモッツアレラ
チーズをぬか床につけるとお
いしいよと教えてもらったの
で早速やってみました。



これがとても美味しかったで
す。
もっちり感がアップしてより
チーズらしい食感になってま
した。
次は何を漬けてみようかな。
楽しみながらずっと続けてい
こうと思っています。

(歯科衛生士 伊藤)



ぬか床わけてくれた金山さん。
バイクも乗ってます。

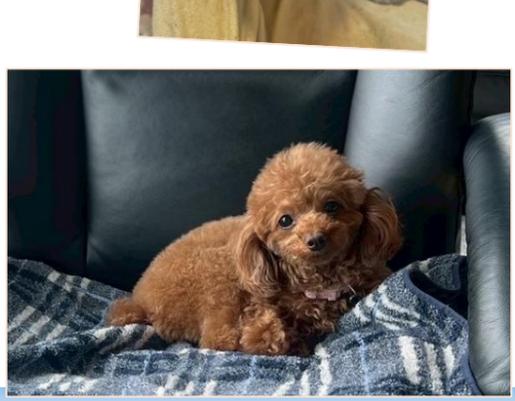


チャットGPTで画像生成♪
モピーを擬人化してみました🐱



食べてってことだよ

わんにゃん
癒し♥️コーナー
🐶 🐱



私もやってみたいニャ



患者様のご家族の手作りやわらか食！

【ナスの木の芽味噌和え】

うれしい たのしい だいすき

【里芋の木の芽あえ】

材料(2人分):ナス1本 胡麻油少々
A:山椒の木の芽:大1位 味噌:少1 味醂:大1
おろし生姜:少々、削り節:少々

- ①Aの材料をすり鉢に入れて(木の芽をすった後調味料を加える)すりこ木でする。
- ②Aを鍋に移して加熱しながらよくこねる
- ③ナスは縦半分に切り皮の側にホークで数カ所穴をあけ、切り口には網目状に切れ込みを入れる。
- ④フライパンに胡麻油をひき加熱→③を入れて火が通り柔らかくなるまで加熱する。
- ⑤④の切り口からスプーンを入れて皮を残して身をくり抜き食べやすい大きさに切る。
- ⑥⑤を②で和えてナスの皮に詰めて盛り付け、上から削り節をかける

木の芽 (すみばちでする)
里芋
みりん
味噌
鰹節

皮をつけたままレンチンしてあえる
(柔らか食の場合はその後出汁で煮る)



完成〜❤️



滞在したホテル



日本からやってきた観覧車



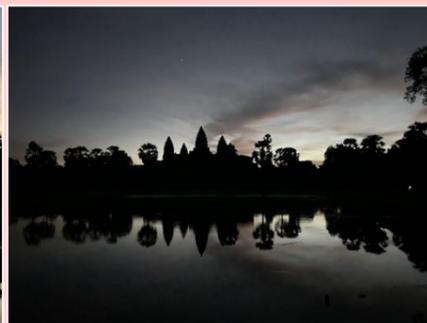
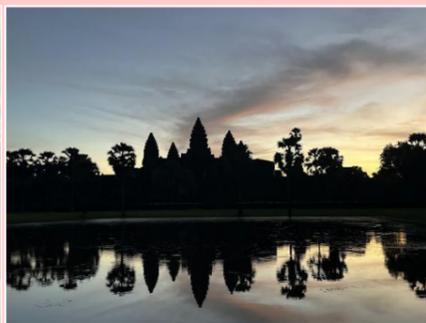
夜もにぎやか



日本の味に近いお料理、カンボジアンビーフもいただきました



こんにちは
歯科医師 山本です



アンコール・ワットへは夜中に起きて、夜明け前の真っ暗闇から日の出の後光がさす神秘的な様子を見ることができました

アンコール遺跡群



アンコール・ワットやアンコール・トム、バイヨン寺院に行きました。
遺跡は長い歴史の中で、改修(宗教の変更時)やポル・ポト政権の破壊行為によって破壊されました。
左のタプロームはトゥームレイダーの撮影場所として有名です。ガジュマルやスポンの木が遺跡を侵食していて神秘的です。

続く

カンボジア観光

その2

カンボジア帰国後からだいぶ経ってしまいましたが、思い出しながら観光した場所をピックアップしてみました。



70野球開幕!

2025年3月28日(金)いよいよプロ野球開幕です。

我らがジャイアンツは、東京ヤクルトスワローズとの試合で開幕です!!

見事に開幕3連戦を3連勝で飾り、その後の中日との3連戦で2連勝、開幕スタート

ダッシュだっ!と喜んでいたのも束の間:

その後の阪神に3連敗、DENAにはなんとか勝ち越したが、また、週末の広島戦で3連敗。

現段階で5位。(4/13現在更に更に:チームの勝敗もさることながら、2人の選手の状態が非常に心配で仕方ありません。



1人目は、戸郷翔征投手。言わずと知れたジャイアンツのエース!昨シーズンから2年連続開幕投手を任せられる逸材。今シーズンから菅野智之投手がメジャー挑戦のため、チームを離れ、戸郷投手にかかるとプレッシャーは相当なものだと思います。

今シーズンは既に3試合先発で試合に出ておりますが、未だ勝ち星無し。先日の広島戦に至っては、4回で10安打10失点KO(プロ入って初)その後、2軍に降格。

ファンの間では、『イップス』ではないかと囁かれているほど、《エース》戸郷翔征投手の本来の姿には、程遠く本当に心配。

2軍で桑田監督・久保コーチにたくさん指導してもらって、ダメだった3試合は忘れて、気分一新、本来の戸郷翔征投手に戻って、1軍に戻って来てください。



10失点降板の戸郷投手(左)を優しく出迎えるチーム最年長長野選手。このシーンで号泣しました。

そして、もう1人の選手は、私の大好きな坂本勇人選手です。



開幕スタメンに名を連ねたが低空飛行が続き、打率が1割に満たない日々が続いた。

14日現在で打率は129とまだ復調したとは言えず、三塁は入団5年目の23歳・中山礼都内野手との併用となっている。

兼ねてより坂本勇人選手を評論している高木豊氏は:

「ずっとレギュラーで出ていたので、シーズンを通してどうやっていくかの計画はあったとしても、(併用で出るか出ないかわからない)単発になるとリズムが分からないんだと思うね。でもそれは長年レギュラーを張ってきた人たちの悩みであるよね」合わせて現在の状態が良くないと分析し、こう続けた。



「完璧を望むというか、いい時の感覚を追い求めすぎているというか。キャンプで話すと『力強さが戻らないんですよ』と」

高木氏はかつて40本塁打以上を打つなど長打で魅了していたことを理解しつつも、「そこから先に行くには(本塁打などを考えずに)妥協しながら皆行っているのではないか」とし、「その”妥協”ができないんだよ」と私見を述べた。



最近作った美味しいものレシピです

簡単に出来て美味しいディップ

- 材料...
- クリームチーズ(ポーションタイプ) 18g×3個
 - 味噌 大さじ1
 - レモン汁 小さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2
 - はちみつ 小さじ1

全て混ぜるだけ!! 野菜につけても、クラッカーにつけても美味しいですよ。

ただ、23年も開幕から4月8日まで22打席無安打と不調が続く、スタメンから外れるなどもあったがそこから盛り返し、最終的に打率28.8・22本塁打をマークした。経験や技術で今チームで横に出るものはいない。坂本選手の復調がチーム再浮上のため不可欠なピースとなっている。この2人の復調をファンは切に願っています。(歯科助手 大石)

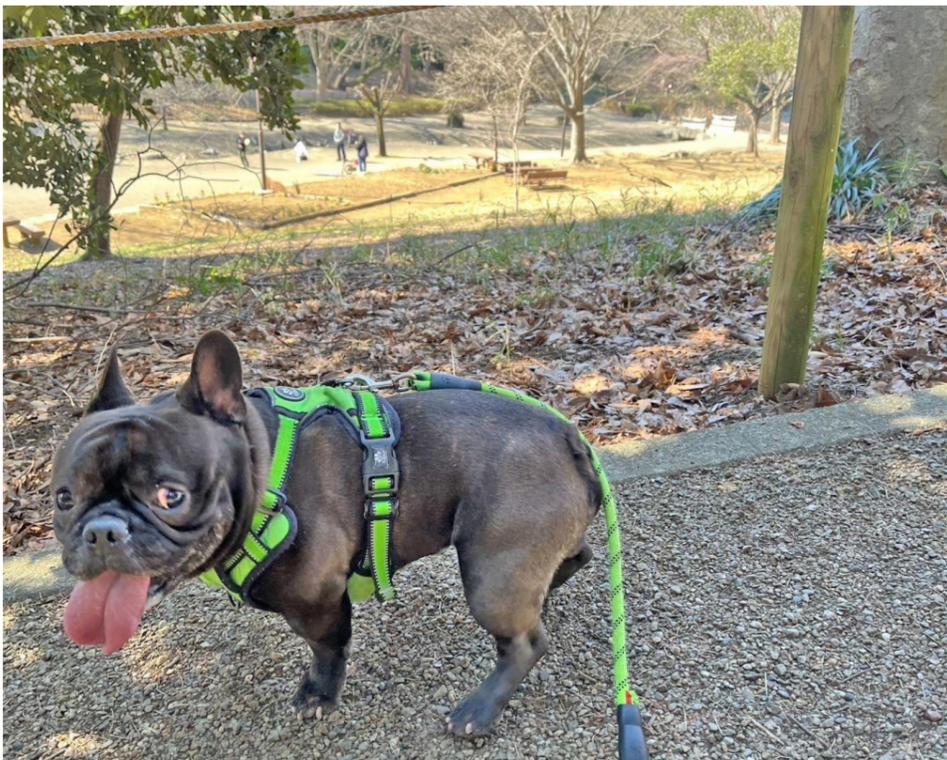


左と右で違う所を5個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 人がいない
- 2 小人がいる
- 3 ヒモの柄がない
- 4 タグがない
- 5 舌が長い

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちの方で、紙の保険証もお持ちでしたらご用意をお願いします。
 お持ちでない場合は『資格確認書』（マイナ保険証によるオンライン資格確認ができない場合に、健康保険の資格を証明するための書類）をご用意をお願いいたします。
 詳しくはスタッフまでお尋ねください。

