

石くり通信

9月号

暑い時には... 事務 久保 直子

まだまだ残暑キビシイ日が続きます。暑いときには冷たいビールも良いですが冷酒も良いですね。最近有加賀(石川県)の原酒を頂きました。原酒はアルコール度数が高いので飲み易くするため、水を入れてロックで。カラーンとグラスに水が当たる音が、非常に涼やかで癒されます☆

水着、シート、パラソルをバッチリ準備して 事務 森絵里子

河原子海岸に行ってきました。周りを眺めていると子供達がスイカ割りを始めました。私が子供の頃、棒が命中しても硬く割れず、割れても棒やシートに着いた砂でスイカがジャリジャリした記憶があります。しかしその時に見たスイカはビール袋の中に入れていましたし、あれじゃ割れないだろうと思っていた力で割れました。きつと事前に切り込みを入れていたのでしょう、なるほど!と思えました。私の目の前にはテントの中でひたすら漫画を読んでいる子供がいました。海に来てまで何やってんだか!と思った私も水着が濡れる事はなく、人間観察とビールを飲んで一日が終わりでした。

ほめるが勝ち 事務長 石川 都

私は恥ずかしながら、結婚まで料理をほとんどしたことありませんでした。末っ子で学生結婚だったため、結婚当初は食事の支度がまさに苦行でした。翌日のおかずは何にしようかと毎晩うなされ料理は文字通り本と首っ引きで、レシピの材料が足りないとい調理途中でも隣のスーパーに駆け込み、それでも仕上がらず、空腹の夫を二時間近くも待たせていました。院長は、新婚当時は義理で完食していましたが、その後方針を変え、決してけなさず、ここはこうした方がいいんじゃないか!こうやったらもっとおいしくなるだろう!と上手にほめつつ、私のへボ料理を自分好みに誘導してゆきました。その結果、私も次第に料理に慣れ、数年後には腕も上がり、米国滞在中には二十人以上のホームパーティを仕切れるようになり、日立に来てからもお盆や正月には嫁として十数人もの料理も(手抜きしつつ)要領よく作れるまでになりました。前回に続き、人とは慣れるものですね。(若い方々もぜひこれを参考に...)。

暑さの後は... 看護師 澤田 彰子

夏の暑さには強い方で、エアコンが苦手ということもあり、暑さには扇風機や団扇で充分でしたが、今年も連日の熱帯夜には耐えきれず一晩中エアコンをつけていました。子供の頃は日中暑くても夕立があつて夜には涼しくなったという記憶があるのですが、今年も夕立も少なかったように思います。気象庁の予報では十月まで残暑が続くようなので、美味しいうなぎでも食べて残暑を乗り切りたいと思います。

手作りビール 通信・ウェブ担当 石川 香

水戸駅から水郡線に乗り換え、常陸鴻巣駅から徒歩5分程、常陸ネストビールで有名な木内酒造があります。先日そこで、ビール好きな仲間と一緒に、オリジナルビールを作りました。

はじめに4種類のビールをテイステイングしてペーアの味を決め、麦芽を決定します。そして十種類以上のホップから香のホップ、苦みのホップを選びます。私たちはペールエールとアンバーの中間で、ホップの香り高く、アルコール度数が6.5%ビールを作ることにしました。オリジナルレシピに沿って作業を進め、2回ある待ち時間には、おいしい常陸のそばを中心としたランチと、梅酒の梅を使ったゼリーのおやつをこちそうになりました。みなで協力してかき混ぜたり、水を入れ替えたり。ビール片手に、ビールのできばえに心を躍らせながらの作業でした。その後は工場見学へ。釜から直接グラスに注いだ、できたての梅ビールとスタウトを試飲させていただきました。発酵に約5週間。オリジナルラベルとともに届く世界で唯一の味のビールが本当に楽しみです。かなりおすすめなので、ビール好きの方はぜひ☆

涼しさをもとめ 看護師 高山 早苗

先日筑波実験植物園に水草展を見学に行ってきました。中ではプロのレイアウトやアート専門学校の作品が多く展示されていました。水槽の中には水草を中心とした生態系が作り出されており、しばらく見入っていました。連日続く猛暑の中、涼しさを感じるひとときでした。



塩分の摂りすぎに注意 院長 石川 悟

日本人は塩分を摂りすぎているので、一日十グラム以下に抑える(女性は8グラム以下)必要がある、と厚生省も指導しています。塩分の摂りすぎは高血圧や動脈硬化を起こすので体に悪い、とわかつていても、減らすのはなかなか難しいようです。

塩分(食塩)をなぜ減らせないか。それは塩が動物の体にとつて無くてはならないもので、人間も塩分に対して特別の感覚を持つてはならないからです。料理も塩が少ないと味のキレが悪くなる。砂糖も塩を少し加えることによって甘味が強調されるとよく言われます。要するに「塩はおいしい」のです。塩気の少ない(味気ない!?)食べ物をおいしく食べるか。まずは慣れ。つらくても2週間くらい薄味の食事をしてみてください。自分の舌が塩分に敏感になって、インスタント食品やコンビニの食材が、いかに塩分が多くて「しょっぱい」かがわかります。

次にお勧めが酸味。酢やレモンなど酸っぱいもので味付けするのも健康的です。カボスやスタチなど和食の味を引き立てる調味料もすぐれものです。香辛料を使うのも有効です。トウガラシや胡椒、タバスコ、山椒、わさび、辛子、カレール粉などは舌を刺激して、食欲をそそります。これらはほとんど腸から吸収されないため、下剤など消化管に炎症さえなければ、健康に悪いことはありません。

診察の時に「塩分控えめとよく言われるのですが、具体的にどのようすればいいのですか?」と患者さんに訊かれます。「一日十グラム以下です。」と答えつつ、ひとつひとつの食品について解説するのは、無理!と心の中でつぶやいていきます。梅干し1個2グラム、ラーメン一杯4グラム、みそラーメン一杯6グラム、握りずし一人前4グラム、納豆に醤油小さじ一杯で1グラムなど一覧表を見ながら、食事するわけにも行きません。加工食品など塩分の多いものがすぐ見分けられるくらいに舌の感受性をよくすることが大事だと思います。

二人旅 第二弾 看護助手 柴田 さち子

今回は、栃木県の湯西川温泉の一泊しました。朝、早めに出で日光の二荒山神社へ。一番上に鳥居まで行くのに、二百八段の石段を休まず上がり着いたら膝がガクガク。温泉までの道中は山、山...。深緑が素晴らしく癒されました。お風呂よし、食事よし、満足でした。

