

# 旬を感じる 旬感レシピ

第9回  
カリフラワー編



## カリフラワーのカレー炒め

### 材料4人分

- カリフラワー…1株(300g)
- 鶏肉…150g
- にんじん…2/3本(100g)
- マヨネーズ…大さじ2
- カレー粉…小さじ1
- 黒こしょう…適宜



### 調理法

- ①カリフラワーを洗って小房に分け、ボウルに入れて、熱湯に浸しておく。
- ②鶏肉はこま切れ、にんじんは千切りにする。
- ③フライパンを中火にかけ、マヨネーズを入れて、水気を切った①と②を炒め、火が通ったらカレー粉、黒こしょうで味を調える。

カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれていて、疲労回復、風邪の予防に有効です。食物繊維も豊富なので、便秘解消にも効果がありますよ。

## 私のまちのホームドクター訪問記『北川クリニック』内科 連絡先 (☎45-4572)

### 北川クリニック(元町)の寺岡朋子先生からヒトコト

内科医として勤務する中、高齢化社会の中での食のあり方に強い関心を持つようになり、飲み込み能力の落ちた病気の方や高齢の方には、スフレ、ムース、スープなど食べやすい料理手法のあるフランス料理が適しているとの思いに至りました。

アメリカ・ニューヨーク市のフランス料理調理師学校にて調理師免許を取得し、レストラン「J〇J〇」で修業を積んだ後2010年に帰国。現在はクリニックに勤務しながら、「ローカルコモンズしんいち・陽正会ウィル・新市福祉社会調理師シェフアドバイザー」として活動しています。

### 医師として、調理師として

飲み込みやすいお菓子やスフレ、ムースなどを高齢者施設に提供することで、食への関心や意欲を呼び起こすお手伝いをしています。そして、食と命を支えるという両方の役割があること、食で地域に貢献したいという気持ちで日々充実した毎日を送っています。



### 診療日

月・木・金曜日
9:00~12:20、 14:00~17:00
火・土曜日
9:00~12:20

※水・日曜日、祝日は休診日です。

## 府中市の人口(1月1日現在)

人口 41,365人(-38)	出生 19人
男性 19,876人(-7)	死亡 52人
女性 21,489人(-31)	転入 75人
世帯数 17,565世帯(-9)	転出 80人

※( )は前月比。

## 広報ふちゅうのアプリ配信はじめました!

アプリで読むには-----

AppStoreまたはGooglePlayから

「i広報紙」を検索し、ダウンロード

お住まいの地域など、簡単な設定をします。

※設定後は、自動で最新の広報ふちゅうが配信されます。

問い合わせ先 人事秘書課 (☎43-7194)

