

# 旬を感じる 旬感レシピ

第8回  
ごぼう編



## ごぼうサブレ

### 材料

ごぼう…50g (中くらいのもの1/2本)  
ホットケーキミックス…100g  
油…大さじ2



諸毛町の特産品「諸田ごんぼう」も今が旬！皮が薄くてやわらかく、香りも良いですよ。

### 調理法

- ①皮をむいてすりおろしたごぼうをボウルに入れて、ホットケーキミックスと油を加え、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
- ②オーブン用シートの上で生地を薄くのばして、包丁などで適当な大きさに切れ目を入れる。
- ③②を天板にのせ、170℃のオーブンで15～20分ほど焼き、冷めたら切れ目を手で折る。

**ポキポキ**

ごぼうをすりおろしたまま使いますが、色が黒くなることはありません。食物繊維が豊富なおやつです。

## 私のまちのホームドクター訪問記『河村内科胃腸科』

内科・消化器科・循環器科  
連絡先 (☎47-6300)

### 河村内科胃腸科 (府中町) の河村秀康先生からヒトコト

私は福山市芦田町の生まれですが、親族が府中町在住で、乳呑児の頃から度々そこに預けられていました。奇遇なことに、その親族宅の道を挟んで反対側で開業することとなり、縁というのは不思議なものだと感じています。

府中に開業してからは自転車に乗ることが趣味です。「ブルベ」というエクストリームスポーツの一種で、今年の7月には出雲大社・石見銀山までの往復300kmを19時間で走りました。来年は400kmに挑戦したいと思っています。



### 診療日

月～土曜日
9:00～12:30、 15:00～18:00
※木・土曜日は午前中のみ。 日曜日、祝日は休診日です。

### 当院の診療方針

消化器内科が専門ですが、生活習慣病や骨粗しょう症、漢方治療などにも力を入れています。投薬は、全て患者さんとの会話の上で判断して選択しており、風邪一つにしても、細かくお話をお伺いして薬を決めます。いわゆる総合感冒薬と呼ばれる製品は使用しません。毎回、この患者さんにはこの処方内容で良いのか自問自答してから診察を終えるようにしています。



## 府中市の人口 (12月1日現在)

人口 41,403人 (-20)	出生 21人
男性 19,883人 (-6)	死亡 56人
女性 21,520人 (-14)	転入 98人
世帯数 17,574世帯 (7)	転出 83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)

QRコードからもダウンロードできます