

旬を感じる 旬感レシピ

第10回
わけぎ編



わけぎのめた

材料

- わけぎ…150 g
- 水…50cc
- 油揚げ…1/2枚
- A**
 - 白みそ…30 g
 - 酢…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1



わけぎは主に西日本で栽培されていて、広島県東部で生産される「広島わけぎ」は、国内生産量の大部分を占めています。

調理法

- ①わけぎは食べやすい大きさに切り、葉と軸に分けておく。油揚げは千切りにしてフライパンで炒り、カリッとさせる。
- ②鍋に軸と水を入れて炒り煮し、しんなりしてきたら、葉を入れて、水気がなくなるまで炒り煮する。
- ③②の鍋に合わせた**A**を入れて良く混ぜ、①の油揚げを入れてざっくり混ぜる。

炒り煮するので、ゆがく手間が省けます。

私のまちのホームドクター訪問記『黒木整形外科リハビリテーションクリニック』連絡先 (☎62-8200)

黒木整形外科リハビリテーションクリニック（上下町上下）の黒木秀尚先生からヒトコト

私は上下町で生まれ育ち、上下高校から広島大学医学部に進み医師になりました。地域住民が、生まれ育った地域・故郷で一生涯安心して生活できるよう、地域の皆さんと一緒に頑張ります。

当院の基本理念と指針

- ①患者さん中心で、地域社会を大切に医療、看護を提供する。親身になって診療して正しい診断、治療を行い、病気やけがを一日も早く治す。また、病気やけがの予防啓発活動を小児から高齢者まで行い、住み慣れた地域で健康に暮らせるよう、府中北市民病院と連携して地域社会を守っていく。
- ②医の倫理、社会正義に基づいた、質の高い安全な医療を提供する。
- ③院長のリーダーシップのもと、全職員の力を結集して、患者さんや地域社会が満足するクリニックを築き上げていく。
- ④働く環境や条件に関しては当院のルールの厳守を基本とするが、改善点があれば職員の意見を聴き、風通しが良く、夢の持てる働きがいのある職場を築いていく。



診療日

月～土曜日
9:00～13:00、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。

府中市の人口（2月1日現在）

人口	41,298人（-67）	出生	20人
男性	19,840人（-36）	死亡	73人
女性	21,458人（-31）	転入	58人
世帯数	17,543世帯（-22）	転出	72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)

