

## ◇秋の味覚 始まりました◇

10月19日(月)の昼食には、  
一般病棟を対象に、**五目うどん**  
を提供しました。



10月19日の夕食には、一般  
病棟を対象に**さんまの煮付**  
**け、ふろふき大根**を提供し  
ました。

10月から、**秋の食材、温かメニュー**がたくさん登場します。**お楽しみに！！**

※ 患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

## ★レッツクッキング★

### 〈ふろふき大根〉



#### 材料(4人分)

大根 16 cm、米 大さじ1、  
みそ 70 g、砂糖 大さじ1、  
酒 大さじ1、白ごま 大さじ2、  
ゆず 少々

1. 大根は4 cmの厚さの輪切りにし、**厚めに皮をむき、面取り**する。裏側にやや深く**十文字の切れ目**を入れる。
2. 鍋に大根とたっぷりの水を入れ、**米**を加え、落としぶたをして、竹串がすっと通るまで、**中火**でゆでる。
3. 小鍋にみそ、砂糖、酒を入れてよく混ぜ合わせる。中火にかけ、じっくりつやよく練りあげる。
4. 白ごまを炒ってすり鉢ですり、(3)に加え、混ぜ合わせる。
5. (2)の大根を器に盛り、(4)をかけ、ゆずの皮を散らす。

## 今が旬です！！



今月は  
大根！！

### 〈扱い方と用途〉

- 大根は、**葉の部分**から**水分**が失われていくので、付け根近くから葉を切り落とし、根の部分と分けて保存します。
- 上の方**は、**辛味が少なく硬め**なので、**サラダや炒め物**に向いています。
- 真ん中部分**は、**みずみずしく柔らかい**上に、最も**甘み**があるので、**おでんやふろふき大根**のような煮物にはこの部分が最もおいしいです。
- また、**葉の部分**は、炒め物や、細かく刻んでチャーハンにしたり、味噌汁の具にするとおいしく食べられます。