

井上病院 伝言板

第289号 2021年12月

～長崎の郷土料理 具雑煮～

お正月に欠かせない料理に雑煮があります。「ガンバ」「ガネ」と並び称される島原・郷土料理の代表格です。

起源は寛永14年(1637年) 島原の乱で一揆軍の総大将であった天草四郎が信徒たちと原城内に籠城した際、農民たちに餅を兵糧として蓄えさせ、山や海から様々な食材を集めて煮込んだのが始まりと言われています。材料は鶏肉、アナゴ、シロナ、レンコン、ゴボウ、凍り豆腐、椎茸、卵焼き、丸もち、春菊など十数種。平成19年(2007)には、農林水産省の「農山漁村の郷土料理百選」に卓袱料理と並び選定されました。

入れる具材は各家庭毎に様々ですが、野菜や魚介がたくさん入っており、多くの栄養が摂りやすい料理です。

<2人分:675Kcal タンパク質43.5g 脂質13.0g 塩分3.2g>

具雑煮



材料(2人分)

- | | |
|-----------|--------------|
| ・丸餅 2個 | ・椎茸 2枚 |
| ・鶏肉 60g | ・里芋,れんこん 40g |
| ・大根 100g | ・高野豆腐 14g |
| ・人参 200g | ・かまぼこ 8枚 |
| ・牛蒡 20g | ・ちくわ 20g |
| ・焼アナゴ 60g | ・ゆずの皮,水菜 少々 |

【調味料】

- | | |
|-----------|-----------|
| だし汁 300cc | ・薄口醤油 6cc |
| みりん 4.5cc | ・塩 1.5g |

- ①あらかじめ、昆布や鰹節、あご等でだし汁を用意しておきます。
- ②具材を食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋にごく少量の油を引いて鶏肉を炒めます。鶏肉の表面に火が通ったら、だし汁を加えます。
- ④だし汁が沸騰してきたら、具材を入れます。大根、にんじん、里芋、れんこん、しいたけ、笹がきごぼう等、煮えにくい材料を弱火で煮ます。時々、あくを取ります。
- ⑤薄口しょうゆ、みりん、塩で味を調整、薄味に仕上げます。
- ⑥⑤に火が通ったら、水菜とゆずの皮以外の残りの具材を入れて、ひと煮立ちさせます。丸餅が柔らかくなったら水菜とゆずの皮を加えて完成です。

(井上病院 栄養科)

<井上病院 理念>

医療を通じ 地域の方へ
安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族が受けたい
医療を行うこと

働きがいのある
明るい職場をつくること



冬至

2021年の冬至は12月22日。冬至を境に運氣上昇
冬至とは24節季の一つで、一年の中で夜が最も長く昼が短い日です。冬至の別名は「一陽来復(いちようらいふく)の日」。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくる運氣が上昇する日とされており、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。
【参考・引用: <https://lovegreen.net>】



新型コロナワクチンが功を奏してか、全国の新型コロナ感染者数も減少しており、長崎県でも新規感染者数0の日が続いています。年末年始に向け、人との交流が増える時期となりますが、ワクチンを接種したからと、安心するのではなく感染症対策をきちんと行い、安心して新しい年を迎えたいものです。

年末年始のお知らせ

<休診>

12月29日(木) から 1月3日(月)

※急患は24時間対応致します

アンケートについて

患者様のお声をお聞かせください



当院では、患者様の声をお聞きして、よりよい病院をつくるため、アンケートを実施しております。ご協力頂ける方は左記のQRコードを読み取るか、下記URLへアクセスしご回答ください。
<https://forms.gle/t1Ab6ZuS4CnD9Xm9A>

駐車場のご案内(30台)



最初の40分 100円
以降30分毎 100円

外来診療を受けられた、患者様は駐車料金が無料になります。入院患者様・お見舞い・ご家族の駐車は有料となっております。

井上病院
社会医療法人 春回会

〒850-0045
長崎県長崎市宝町6番12号
TEL 095-844-1281
FAX 095-813-0303

<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>

「医療を通じて 安心を提供する」