

# はつらつ通信 春号



暖かな日差しにホッとする季節になりました。皆様にはどのような小さな春が訪れていますか？

私は昨年、念願だったデジタル一眼レフカメラを購入しました。上の写真は近所の神社の桜を撮影したものです。カメラを買ったきっかけは、3年前から飼いだめた犬の写真を撮りたいと思ったからです。最初は、ドックランなどで走り回る犬をカシヤカシヤと撮るだけでしたが、最近は家に飾った雑貨や料理、散歩中に見る夕焼け、ふと見上げた時にみる夜空など色んなシーンを撮っています。カメラを買ったことで今まで感じなかったこと、気にもしなかったことに目を向けることが増えました。散歩の時間も増え、健康になったような気がします。カメラに限らず、趣味を持つことで楽しみが増え、充実した毎日を送れていると思います。結婚して地元から離れ、友達もなかなか作れない環境でしたが、犬を通じて友達ができ、カメラという趣味もできました。

4月は新しいことを始めるのに良い季節ではないでしょうか。例えば、お孫さんと一緒に公園デビューとか、何か習い事を始めるとか、思い切って断捨離してみる、ダイエットを始める、家計簿をつけるなど身近なことからはじめてはいかがでしょうか。下の写真は初日の出を見に行った時のものです。カメラ生活もなかなか楽しいです。院長にカメラを教えてもらいながらこれからも楽しんでいきます。また、食べることが好きな私は旬のものを食べるように心がけています。



撮影場所：光市室積の象鼻ヶ崎付近

イチゴのヨーグルトケーキを作りました！  
爽やかな香りが口いっぱい広がります！

いちごの旬は4～5月。ただし、ハウス栽培が盛んで、出荷量が多いのは12月後半から2月にかけて。とりわけ12月はクリスマスケーキのため需要が高く、促成栽培が行なわれています。数多くのブランドがあるが、栃木の「とちおとめ」や、福岡の「あまおう」などが有名です。



## 春ごはんレシピ

### ひじきれんこんの梅酢和え

材料（2人分）  
 ●干しひじき（あれば芽ひじき）・・・4g ●れんこん・・・40g  
 ●A だし汁…大さじ2と1/3  
 梅肉、酢、しょうゆ……各小さじ1/2

●水溶き片栗粉…片栗粉・水各小さじ1/2

作り方  
 ①干しひじきは水で洗い、30分ほどたっぷりの水につけて戻す。熱湯でさっとゆで、ざるにとって水けを切る。長ひじきの場合は、3cm程度に切る。  
 ②れんこんは皮をむき、2mmほどの厚さのちょう切りにし、酢を加えた水にさらす。酢を入れた湯で透き通るまでゆで、ざるにとって水けを切る。  
 ③Aを合わせてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
 ④食べる直前に①②③を和え、器に盛る。

### さばみそ煮缶のトマト煮

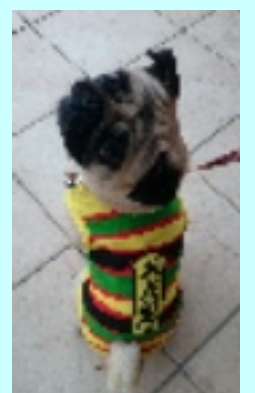
材料（2人分）  
 ●さばのみそ煮缶・・・1缶 ●トマト水煮缶……………250g  
 ●たまねぎ……………1/4個 ●サラダ油……………適量  
 ●パセリ……………少々

作り方  
 ①たまねぎは粗いみじん切りにする。鍋に薄くサラダ油を引き、しんなりするまで炒める。  
 ②トマトの水煮をざく切りにし、①の鍋に加える。  
 ③煮立ってきたら、さばのみそ煮のさばのみを加える（みそは後で使用する）。身が崩れやすいので、そのまま、あるいは半分程度に切ってから加える。  
 ④トマトソースが煮詰まってきたら、味をみながら残りのみそを加える。  
 ⑤刻んだパセリをふる。

## 小春コレクション



セーラー服を着こなす小春。まんざらでもないようです！



院長から小春へ。お茶漬けほい！一日のメにいかがですか？



### たこ飯

材料（2人分）  
 ●米……………1カップ ●A 炭酸水……………100cc  
 ●ゆでたこ……………100g 酒……………50cc  
 しょうゆ…大さじ2  
 しょうがのせん切り…少々

●わけぎ……………1本

作り方  
 ①鍋にAと適当に足などを切り分けたたこを入れ、落とし蓋をし、まじめ強火、煮立ったら弱火にして20分ほど煮る。煮汁につけたまま粗熱を取る。  
 ②米はといで水を200ccに浸し、30分以上吸水させておく。水の量は少ないが、米が完全に浸るようにする。  
 ③①の煮汁（40cc）を②に加え、軽くかき混ぜてから炊飯する。このとき、細切り昆布や①の煮汁に残ったしょうがなどを好みで加えるとよい。  
 ④炊き上がった③上に、①のたこを薄切りにして盛り付け、

**治療にやさしい食事をしましょう。**  
 「よく噛めば噛むほど、体や脳に効用がある」というのは、お口が比較的健康なときに限ったお話です。よく噛んで食べることは、とても大切ですが、頑張って噛んで鍛えようとするのが、治療の邪魔をしてしまうことも多々あります。そんなときは、先を急がず、無理をせず、やわらかいものから慣れていきましょう。また、外科処置の後、傷にしみることがあるので、辛味、酸味などの刺激を避ける

### 小春だより

こんにちは。小春の名前にぴったりの季節になりました！飼い主の服より高い服をさりげなく着こなす小春。戸田歯科医院での稼ぎは小春に消えていきます。



そんな小春も4歳。人間でいうと32歳だそうです。もう、立派なレディーです！小春は春の陽気に負けないようにハッスルするようです。