



凍り豆腐の煮物

【材料(4人分)】

凍り豆腐・・・30g(2枚)
 干しいたけ・・・8g(1枚)
 鶏肉・・・・・・・・120g
 じゃが芋・・・・・・120g
 玉ねぎ・・・・・・80g
 人参・・・・・・60g
 こんにゃく・・・・・・40g
 サラダ油・・・・・・大さじ1

干しいたけの戻し汁
 ……………400cc程度
 しょうゆ…………大さじ2
 みりん…………小さじ1
 酒…………小さじ1
 砂糖…………大さじ1/2
 顆粒和風だし…小さじ1/2

茅野市の郷土食紹介「凍り豆腐」

「凍り豆腐」は、寒さを利用して作る保存食です。茅野市では今でも笹原地区で昔ながらの方法で手作りの「凍り豆腐」を作っています。藁であんだ縄に、水分を絞った豆腐を吊るし、寒い外で何日も自然乾燥させます。諏訪地域では「凍み豆腐」とも呼ばれています。「凍り豆腐」は、豆腐から作るのので、記憶力向上のレシチンや、免疫力アップのビタミンEも多く含まれる健康食品です。



【つくり方】

- ① 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。(戻し汁はとっておく)
- ② 凍り豆腐は50℃くらいのお湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃくも食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め一度取り出す。
- ⑤ ④の鍋にじゃが芋、玉ねぎ、人参を加え炒める。
- ⑥ 干しいたけの戻し汁、調味料、干しいたけ、凍り豆腐を加えて、やわらかくなったら、鶏肉を戻し火が通るまで煮る。

【調理のポイント】

煮物は、火を止めた後、冷めていく時に味がしみこみやすくなります。

動画でも作り方を
配信しています



1人分エネルギー199cal 食塩相当量1.4g

病院コラム 医療の現場から

膝周囲骨切り術について

諏訪中央病院 外科系診療部長 兼 整形外科部長 白澤 進一



膝の変形性関節症の治療にはいろいろありますが、末期の進行した関節の治療には主に人工関節置換術が行われます。安定した除痛効果が期待できるよい手術ですが、長期耐用のためには一部のスポーツなど衝撃の強い動作は控えなくてはなりません。特に60歳代までの元気で膝の痛み以外に問題のない方にとっては、これは大きな問題となります。

膝周囲骨切り術は、文字通り膝周囲の骨を切って、向きを変えることによりご自身の関節を残したまま症状を軽減させようとするものです。当院では10年前よりこの手術を開始しています。当初は進行した関節症で内服薬や注射が無効となったため手術が必要ではあるものの、年齢が若い方や人工関節にどうしても抵抗のある方に対して行っていました。その後、手術手技や器材が格段に進化し、安定してよい成績が得られるようになったため、現在は比較的早期の関節症の患者さんに積極的にこの手術を行うようになりました。今困っている痛みを軽減するだけでなく、将来に関節症が進行することを抑制する効果もあります。1年程度の期間で骨切り部の固定に用いた金属は抜去しますので異物は残りません。

昨年度は約40例の骨切り手術(人工膝関節は約60例)を実施しています。個々のニーズに応じて適切な手術方法を提案させていただきます。膝痛に悩まれ、保存治療(手術以外の内服や注射、リハビリ、物理療法等)に限界を感じている方はご検討いただければと思います。