たまご通信　その46

魚をおいしく食べたい

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

『池上線』は成就しなかった恋の歌である。歌詞にある駅前の風景は、私を昭和の町へと誘い、果物屋の裸電球の赤色が、胸の奥をキュンとさせる。思えば昭和の町で育てられてきたのだった。八百屋、魚屋、金物屋…皆専門店で道具の使い方から魚の下ごしらえや調理の仕方まで、お店の人に教わったので、なじみのない食材も使うことができた。今は、裸電球がLEDに変わり町も一変した。

チェーン化したスーパーマーケットで買い物をする日常となった。困るのはどの店も品揃えが同じで、欲しい物がなかったり、教えてもらえないことである。

さて、そろそろ暑さ疲れが出てくるころ。早めに対策をして元気に日々を過ごしたい。青背の魚が体によいことは知っているが、毎日食卓に載せるには少し気が重い。

そこで基本の下処理を覚えたいと思う。一番気になるのは魚臭さ。①振り塩―さらさらの塩を均一に振り、15～30分置く。身がしまり下味もつき、臭い水分が外に出るのでペーパーで拭く。切り身など何にでもよい。②霜降り―魚を熱湯につけ、表面が白くなったら冷水に取り冷やして、ぬめり・灰汁・ウロコを洗い落とす。煮魚やアラ煮によい。魚の血が臭いの元になるからていねいに水で洗う。この方法は肉にも応用でき、余分な脂肪を落としてスッキリした味わいになる。③酢洗い―まず振り塩をして30分くらい置いた魚をバットに並べ、酢をかけて洗い流す。酢の物や和え物に向き、生臭さと水っぽさを抑える。洗った酢は捨てる。④つぼ抜き―魚を姿のまま使うときのハラワタの取り方。割り箸を1本、口から入れ、エラの外側を通して腹に入れ肛門まで進める。魚をひっくり返して、もう一本の箸も同様に刺し入れる。魚体をしっかり持ち2本の箸を握って1回転させ、口から引き出すと、エラ・ワタが付いて出てくる腹の中をよく洗い水分を拭き取る。イワシ・アジ・アユなどに…。

アジの梅煮

アジ2尾は、尾の方から包丁を寝かせて入れ、ぜいごをそぎ取る。エラ・ワタをつぼ抜きにし振り塩をする。煮汁は酒、しょう油、みりん各大さじ1と水100cc。梅干しをちぎって入れ、落としぶたをして中火で煮る。梅の酸味が効いてさっぱりした味わいがよい。

サバのみそ煮

サバ100gの皮目に、破裂を防ぐため十文字の切れ目を入れる。振り塩をした後、霜降りにして血合い、ぬめりを洗い水分を拭き取る。煮汁は、みそ大さじ1・5、酒・砂糖各大さじ1と水100cc。落としぶたをして7分くらい煮る。みその半分は仕上がりぎわに入れると香り立っておいしい。

魚を買って帰ったら、下処理だけでも当日中に済ませておけばおいしく食べられ、魚臭さもない。新鮮な魚を鮮度が落ちないうちに食べれば、臭いは気にならないので、おおいに利用したい。下処理は回数をこなせば上達は早いのでお試しあれ。

参考文献：『調理のためのベーシックデータ』女子栄養大学出版部／『和食の料理用語事典』中村昌次　旭屋出版

認知症Q&A　No. 16

回答はグループホーム虹の家しおかぜ所長　大澤千恵子さん

Q　認知症高齢者の気持ちはどういうものなのでしょう？

A　認知症を発症し、認知症について本を書き、講演活動をしているクリスティーン・ブライデンさんの著書より…『何かしなければならないことがあるのに、それが何か思い出せない、何か大変なことが起こるような気がするが、それが何だったか忘れてしまったように感じる』『その人の顔を知っていて、その人と何かつながりがあることも知っているが、なぜその顔を知っているのか？何を知っているのかがわからない。あなたを知っていることはわかるが、どうしてあなたを知っているのかわからない』。これが認知症の方の気持ちです。

また「物は忘れるし、何かをするのにいつも順序がわからない、ご飯をつくろうとしても材料がわからない、どうしてよいかもわからない。頭の中がぐるぐる集中できない」「いろんなことを聞かないでほしい。突然質問されたらいつもわからないのになおわからなくなる」と認知症の気持ちを表現する人もいます。「わからないことを何回も言われたり聞かれたりすると、頭の中が混乱して、その人をたたいたり、乱暴なことを言ってしまったりするのです」

以上のようなことから、認知症の方の行動の理由を察してみるのもよいでしょう。

子どもたちはがんばりました
城南ドルフィン夏合宿

元気よく泳ぎました

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30～31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、神奈川県にある桐花園で行いました。

毎年ドルフィンの合宿は、泳いで食べて遊んで泳ぐ…とても濃密です。

2日間で8時間の水泳練習をし、子どもたちは上達しました。それぞれの目標に向けてとにかくがんばりました。

お楽しみ企画では、キャンプファイヤーや川遊び、スイカ割りなど充実した内容で、練習の疲れも吹き飛んでしまうほど楽しく過ごせました。

保護者の方も2人参加され、「また参加したい」「子どものがんばりを他の保護者の方にもぜひ見に来てほしい」などのうれしい感想をいただきました。

子どもたちは、この合宿を通して多くのことを学べたのではないかと思います。夏が終わると練習再開です。みんな元気で会いましょう。

秋の仲間増やし月間

10月1日～ 12月28日

2017年度月間目標
組合員630人（年間目標の90%）

わらび座大田区公演のご案内

ミュージカル　**ブッダ**

原作：手塚治虫／脚本：齋藤雅文
演出：栗山民也／作曲：甲斐正人

日時：**10月20日㈮**
午後6時30分開演（午後6時開場）

会場：**大田区民ホール・アプリコ**
（大田区蒲田5−37−3）

チケット　**6,000円**

お問合せは　わらび座　関東・中部事務所
048−286−8730　まで

空手教室のご案内

健康づくりと体力づくりをめざします。
それぞれのペースで空手に挑戦しませんか。
老若男女は問いません、一緒に汗を流しましょう。見学、体験大歓迎（無料）です。

開催日時：**毎月第2・第4日曜日**
10時30分～ 12時
9月から本格開催です（9月10日・24日）

会場：**大森東小学校2階特活室**
（大田区大森東1−29−1）

大森東親子空手教室・徹志塾ＪＢ倶楽部
竹内まで　連絡先　090−2629−7270

福祉タクシー　らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金（1回300円）と時間指定予約料金（1回につき1,000円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
（営業所へお問い合わせください）
営業時間　午前7時～午後7時
受　　付　午前9時～午後5時
日曜日定休

本社営業所
TEL 3763-0204　FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4−18−3 tel. 3298−2421
大森薬局	大田区大森中1−22−1 tel. 3298−4901
うのき薬局	大田区鵜の木2−2−9 tel. 5482−8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1−24−16 tel. 5714−4193
みつぎ薬局	品川区西品川2−6−4 tel. 3493−1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6−6−5 tel. 5720−5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3−9−18 tel. 5762-8568