



材料 (4人分)

- ・カジキマグロ (切り身) 4~5切れ
- ・塩・胡椒 少々
- ・薄力粉 適量
- ・卵 3個
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・大葉 8枚
- ・サラダ油 大さじ2
- ・レタス(付け合わせ) ... 適量

MEMO 魚類には歯の基質(土台)の材料になるたんぱく質が豊富に含まれています。カジキマグロは加熱すると繊維状にほぐれやすく、治療後あまり硬いものを食べられない方にはおすすめの食材です。

作り方

1. カジキマグロは1切れを4等分にし、表面に塩・胡椒少々をふり、表面全体に薄力粉をまぶす。大葉は軸を取り除きみじん切りにする。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、和風顆粒だしとみじん切りにした大葉を加え、混ぜ合わせる。
3. 2に1のカジキマグロを加えて卵衣を絡める。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、隙間を空けて3を並べる。弱火~中火で2分程焼いたら裏返し、蓋をして4~5分間、中に火が通るまで加熱する。
5. レタスをちぎって器に敷き、その上に4を盛り付ける。

薄力粉をまぶさないと上手く卵衣が付かないので注意しましょう。ピカタは本来洋風の料理ですが、だしと大葉の風味で和風に仕上がります。

カジキマグロの和風ピカタ~紫蘇風味~

診療スケジュール

2019年 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 休診日	5	6
7 休診日	8	9	10	11 休診日	12	13
14 休診日	15 休診日	16	17	18 休診日	19	20
21 休診日	22	23	24	25 休診日	26	27
28 休診日	29	30	31			

2019年 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休診日	2	3
4 休診日	5	6	7	8 休診日	9	10
11 休診日	12 休診日	13 休診日	14 休診日	15 休診日	16	17
18 休診日	19	20	21	22 休診日	23	24
25 休診日	26	27	28	29 休診日	30	31

診療時間
9:00~13:00 / 14:00~19:00
※土曜日は午前のみ診療

医院からのお知らせ

7月は、お祭りや花火大会など伝統行事が多い季節です。富士山も例年7月上旬が山開きで、大勢の登山客であふれます。日本文化を感じるイベントが盛りだくさんの一カ月、ぜひご家族で楽しい思い出を作りましょう。

見逃してしまいがちな「夏のむし歯」についての記事は、いかがでしたか? 飲みやすいからと、つい糖分が多いものを摂りがちなため、むし歯にはくれぐれもご用心を。暑くて炭酸飲料も欲しくなる季節ですが、糖分ゼロでも酸性であるため、大切な歯には良くありません。飲み過ぎないことと、飲んだらしっかり歯を磨くことを徹底してくださいね。

夏季休暇のお知らせ

8月11日(日)~15日(木)

つるおか歯科医院

ご予約は 047-306-0381
〒272-0114 千葉県市川市塩焼 5-1-28-C
『YAHOO!』で検索 市川市 つるおか歯科



豊富な食生活で豊かな人生を!

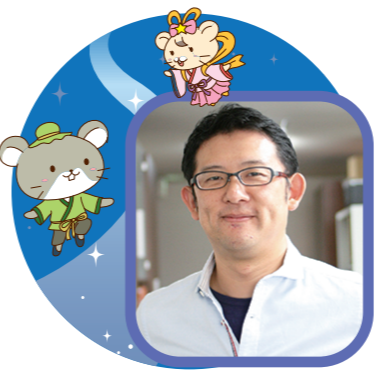
つるおか歯科医院

July

2019

7月

歯っピースマイル通信



こんにちは。院長の鶴岡です。早いもので、季節はもう夏。すっかり半袖が似合う時期になりました。旧暦では、7月は文月(ふみづき、ふづき)と言いますね。なぜ夏に「文」という文字が使われているのか、由来をご存じでしょうか。

諸説ありますが、有力なのは七夕説。七夕には、短冊に願いごとをしたためて笹竹に結びますね。江戸時代には、子どもたちが読み書きの上達を願って書いていたそうで、ここから文月と呼ばれるようになったのだとか。かつては、詩歌を詠んでいたという七夕の名残を今に残す、風流な和名というわけです。

私たちが願うのは、みなさまの歯の健康です。暑さが増すにつれて、エアコンが効いた涼しい部屋で、つい冷たい食べ物ばかり選びがちな季節。体を冷やしてしまうと体調を崩しやすくなり、身体もお口の中も、健康にとっても良くありません。おすすめは、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、時間をかけて丁寧に歯を磨くこと。体の疲れもお口の汚れもスッキリしますよ。



こころあたたまるお話 ふたつのねがいごと

~今月のこころあたたまるお話を紹介します~

仕事が休みで家でまったり過ごしていると、小学生の息子と娘の部屋から言い争う声が聞こえてきた。対戦形式のテレビゲームをしているようなので、また些細なケンカが始まったのだと思い、少し放っておいたのだが、しばらく経って娘の泣く声が聞こえてきた辺りで仲裁に行くことにした。しかし時すでに遅し。口論の内容がゲームと関係ないところまで進んでいた。



「お兄ちゃんなんてだいきらい! ゲームが上手かったってサッカーは次の試合もどうせ出れないよ!」

「お前こそリコーダーのテストはどうなんだよ! 今のままじゃみんなの前で失敗するぞ!」

ああ... 言ってしまった。互いの今の悩みのタネ。これはマズい雰囲気なので、妻と二人で子供達を必死にだめ、

何とか仲直りさせることができた。ところが数日後、妻から聞いた話では、仲直りしたあとは、互いに「言われたこと」より「言ってしまったこと」が現実になったらどうしようと気に病んでいるらしい。

ある日の仕事帰り、駅に飾られている笹と短冊を見て思い出した。そう言えばもうすぐ七夕だ。これは丁度良いのではと思い、家に着いて妻に相談してみた。

迎えた七夕当日、妻と子供達を連れて駅の短冊が飾られてある笹の前にやって来た。仲直りはしたがまだギクシャクしている子供達。私は子供達が別々の日に妻とこの場所に来て書いた短冊の願い事をそれぞれ見せた。

「おにいちゃんがしあいにでられますように」
「妹がリコーダーのテストで上手にできますように」

自分が書いた願い事を見られるとは知らなかったため、恥ずかしくて嫌がっていたが、お互いが書いた短冊を見ると表情が一変、二人とも笑顔になっていた。



家への帰り道、楽しそうに歌を唄いながら手を繋いで歩く子供達。その二人の後ろ姿を微笑ましく見ながら、私と妻も手を繋いで帰った。