

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科(新患)	八鍬 秀之	松川フレディ	八鍬 秀之	柏木 政伸	山門 進	岸田 輝幸
内科(再診)	山門 進	柏木 政伸	高田 啓介	高田 啓介	松川フレディ	
皮膚科			宮田 新 ^{*1}			
血液・超音波						田近 賢二 ^{*2}
認知症外来		松川フレディ			松川フレディ	

フレディ松川の認知症外来
 (毎週火曜日・金曜日14時～)
予約が必要です。
お気軽にお電話ください。
☎ 0466-82-7311(代)

- ①*1 宮田医師(皮膚科)は月に1～2回午後からの診察です。(受付は午後2時より)
- ②*2 田近医師(血液疾患・超音波診断)は隔週の診察です。事前に診察日をご確認ください。
- ③ 月曜日から金曜日は外来リハビリテーションを行っております。

なお、一般健診、企業健診、人間ドック(日帰り、要予約です)、
 特定健診・特定保健指導、藤沢市健診(胃がん、大腸がん、
 B型肝炎含む)、生活機能評価等も行ってあります。
 お気軽にお問い合わせください。



夏野菜のインドカレー

～食欲のないあなたへ～

○材料 (4～6人分)

- ・鶏もも肉 2枚(皮は除く)
- ・たまねぎ 2個(みじん切り)
- ・茄子 2～3本
- ・赤ピーマン 2個
- ・人参 1本
- ・ズッキーニ 1本
- ・ししとう 5～6本
- ・完熟トマト缶 1本
- ・生姜(おろす) 大さじ1
- ・にんにく(おろす) 小さじ2
- ・プレーンヨーグルト 大さじ4

◇パウダースパイス

- ・コリアンダー 大さじ2
- ・クミン 小さじ1
- ・カルダモン 小さじ2
- ・クローブ 小さじ1/2～1
- ・パプリカ 大さじ1
- ・ターメリック 小さじ1
- ・カイエンペッパー 大さじ1(辛め)
- ・ garam masala 小さじ2

- ①カシューナッツのペーストを作る。
 ・カシューナッツ 100g、・ココナッツミルク 80ml～100ml
 ・カシューナッツは30分ほど水(分量外)につけてふやかしておく。
 ・水気をきり、ココナッツミルクを加えてミキサーでペーストにしておく。
- ②鶏もも肉のマリネを作る。
 プレーンヨーグルト 大さじ4、 garam masala 小さじ2、塩 一つまみを皮を取り除いて一口大に切った鶏もも肉と混ぜて、1時間ほど冷蔵庫で寝かしてマリネしておく。
- ③中華鍋に油(大さじ2)を熱し、たまねぎを色づくまで炒めて、小さく切ったトマト缶も液ごと加えて軽く火を入れたらミキサーでペーストにする。
- ④中華鍋に油(大さじ3)を熱し、②の鶏肉をマリネ液ごと加え、鶏肉の色が変わるまでいため、人参を加えて炒める。さらにしょうが、にんにくを加えて炒める。しょうが、にんにくの香りが立ってきたらパプリカを除いたパウダースパイスを加える。さらに③のペーストを加える。
- ⑤①のカシューナッツペーストを加え、水100ml、パプリカを加え、塩小さじ2くらいを加えて25～30分間煮込み、最後に味見して、必要なら塩で味を調整する。
 素揚げした茄子、パプリカ、ズッキーニ、ししとうを乗せてできあがり。

編集後記

地球温暖化の影響と言われ、毎年気温が上昇するなか、涼を求めて過ごしたいものですね。ゴーヤや朝顔の緑のレース、清らかな水の流れ、お気に入りの風景を訪ねるのも、季節の旬のものをいただくのも、心満たされて嬉しいものです。この夏も元気で乗り切りましょう。

村田 可代子(看護部長)

