

令和4年夏号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

# Shimizu



## 医局で会える 病院長を目指して

### 病院長就任の挨拶

30年間、お母さんと子どもたちに  
コミュニケーション能力を鍛えられ、今の私があります

### New Face

今春新任医師紹介

診察室より 消化器内科

大腸がん、早期発見早期治療のために

地域医療支援室より

つなぐ、つながる

～いつまでも元気で自分らしく～

医療連携医紹介

清水病院OBの連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし

腎臓の働きと慢性腎臓病(CKD)

連載エッセイ「外科医のキモチ」

病院植物園

見逃せないお薬講座

逆流性食道炎に用いられるお薬について

管理栄養士おすすめ健康レシピ

～七夕の定番メニューで夏バテ予防～

「そうめん・天ぷら」

# 30年間、お母さんと子どもたちに コミュニケーション能力を鍛えられ、 今の私があります



令和4年4月1日付けで病院長を拝命しました上牧務（かみまき）と申します。私は平成8年から当時の清水市立病院に勤務し、医師として重要な26年間を小児科医として病院とともに過ごして参りました。小児医療におきましては医師不足のため非常に危機的状況となった時期もありましたが歴代病院長はじめ藤井前病院長、大学医局に応援していただき何とか乗り切って参りました。現在では小児科医は5名在籍し安定的な運営ができるまでになりました。

私は病院長就任にあたり次の3つのコミュニケーションを大切にしたいと考えております。①市民の皆さんのニーズをしっかりと受け止め、適切な医療情報を提供し人間味あふれる医療、予防サービスを実践します。つまり市民の皆さんとのコミュニケーションです。②病院職員の専門性を最大限に発揮しお互いに協力し合い病院全体が一つのチームになって患者さんへの質の高い医療を実践します。つまりスタッフ間のコミュニケーションです。③地域の医療機関、介護福祉施設、行政などと連携し市民の皆さんが健康で安心して暮らせる地域社会を実現していきます。つまり地域連携コミュニケーションです。これら3つのコミュニケーションにより患者さんのそばに寄り添い、職員一丸となり頑張っていきたいと思っております。患者さんだけでなく職員全員が「笑顔になれる病院」を目指しております。

引き続き市民の皆さんには静岡市立清水病院を温かく見守っていただき応援していただければ幸いです。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

静岡市立清水病院  
病院長  
小児科長 上牧 務



< New Face 😊 >

# 今春採用医師紹介

今年度 22名の医師が新しく着任しました。  
よろしくお願ひします。

### 整形外科



医師 関根 大揮  
Sekine Hiroki

整形外科は患者様の痛みと向き合う事で生活の質に直結する領域です。誠心誠意努めて参りますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 整形外科



医師 福井 健一郎  
Fukui Kenichirou

初めまして。整形外科の福井健一郎と申します。昨年度は、さいたま市立病院で働いていました。静岡の皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。

### 皮膚科



医師 八代 聖  
Yashiro Kiyoshi

どうもこんにちは。皮膚科は頭から顔、手足の皮膚に生じたすべての症状を拝見しています。全身の見える部位すべてに対応していますので、気軽にご相談ください。

### 整形外科



医師 柴田 玲生  
Shibata Reo

脊椎・脊髄疾患を専門とし、患者様にとって納得のいく医療を心がけております。これからどうぞよろしくお願ひします。

### 整形外科



医師 今井 貴哉  
Imai Takaya

2022年4月より静岡市立清水病院に勤務することになりました。今井貴哉と申します。どうぞよろしくお願ひします。

### 呼吸器内科



医師 久保田 努  
Kubota Tsutomu

はじめまして、この度、藤枝市立総合病院から静岡市立清水病院に異動してきました。8年目の呼吸器内科久保田努です。一内科医として地域の方々のニーズに応えられるように精一杯がんばりますのでどうぞよろしくお願ひします。

### 小児科



医師 大崎 侑佳  
Osaki Yuka

清水区のこどもたちやお母さんの助けに少しでもなれるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 小児科



医師 水野 泰昭  
Mizuno Yasuaki

2022年4月より赴任いたしました小児科の水野泰昭と申します。大事なお子様、お孫様の健やかな成長をサポートさせて頂ければと思います。

### 外科



医師 田井 優太  
Tai Yuta

持てる知識を総動員して、誠心誠意、丁寧な診療を心がけて参ります。

### 外科



医師 見原 遥佑  
Mihara Yosuke

今年度から外科でお世話になります。見原遥佑と申します。趣味はスニーカー集めです。地域のみならずのために一生懸命頑張ります。

### 循環器内科



医師 佐藤 國芳  
Sato Kuniyoshi

静岡市清水区の皆さん、こんにちは。今年度より勤務となりました。佐藤國芳と申します。元々は焼津市の出身ですが、諸事情で15年間、静岡を離れておりました。静岡の街に慣れつつ、皆様とも交流を深めることが出来たらと考えております。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 脳神経外科



医師 飯沼 貴大  
Iinuma Takahiro

はじめまして、今年度清水病院に赴任しました飯沼です。以前は鹿児島で暮らしていました。清水は景色が良く住民の皆様もあたたかい印象を持ちました。頑張りますのでよろしくお願ひします。

### 口腔外科



医師 金生 茉莉  
Kinsho Mari

はじめまして。4月より清水病院口腔外科で勤務させていただきます。所属は慶應義塾大学病院 歯科・口腔外科です。静岡県で働くのははじめてですが患者様に寄りそう治療をしたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

### 口腔外科



医師 安原 才門  
Yasuhara Saimon

お口の健康は、全身の健康に影響します。口内環境を改善することによって地域住民の皆様の健康向上を目指します。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 産婦人科



医師 谷本 慧子  
Tanimoto Satoko

2022年度より静岡市立清水病院産婦人科に赴任となりました谷本慧子と申します。水曜・金曜に外来を担当しております。皆様のお役に立てるよう頑張っていくきたいと思います。何卒よろしくお願ひいたします。

### 産婦人科



医師 白石 慧  
Shiraiishi Kei

この度、清水病院産婦人科に赴任となりました白石です。妊婦さん一人一人わかりやすく健診を行い、婦人科疾患においてもライフスタイルに合った診療を行うことを心がけています。よろしくおねがいします。

### 泌尿器科



医師 成瀬 淳  
Naruse Jun

はじめまして、本年度より静岡市立清水病院に赴任となった成瀬と申します。患者さんの皆様に寄り添った丁寧な診療を心がけています。よろしくお願ひします。

### 臨床研修医



医師 安本 大地  
Yasumoto Daichi

本年度から2年間、清水病院で初期研修をさせて頂きます。安本大地です。現場での経験と勉強を重ねつつ、地域の皆様への医療体制に微力ながらも貢献できればと考えています。よろしくお願ひいたします。

### 臨床研修医



辻 舞美  
Tsuji Maimi

2年間でたくさんの方の事を学び、出身地でもある静岡に、そして祖母がお世話になった清水病院に少しでも貢献できるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。

### 臨床研修医



丸尾 綾佳  
Maruo Ayaka

本年度から2年間、静岡市立清水病院にて研修させていただきます。丸尾綾佳と申します。地域の皆様から信頼される医療を提供できるよう、誠心誠意努めて参ります。よろしくお願ひいたします。

### 臨床研修医



高木 駿  
Takagi Shun

4月より清水病院にて研修医として働くことになりました高木と申します。右も左も分からない未熟者ですが皆様の心に寄り添えるような医療を提供できるよう精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

### 臨床研修医



川崎 裕大  
Kawasaki Yuta

清水病院で働かせて頂くことができて、とても嬉しく思っています。分からない事も多いですが、少しでも尽力していきたいです。

# ～いつまでも元気で自分らしく～

現在の日本は、超高齢社会であり、男女共に平均寿命が80歳を超え長寿社会とも言われています。皆さん誰もが元気で自分らしく最後まで生きたいと願っていると思います。

多少の病気があっても長期入院や介護の必要がなく健康的に日常生活を送れる期間の指標として健康寿命があります。現在の日本では、健康寿命の男女を合わせた平均は74歳であり、寿命を全うするまでに平均で5年以上、日常生活で介護等の手助けが必要な期間を過ごしているのです。

いつまでも、自分らしく日常生活を送るために、普段から介護の専門家に相談して自分の日頃の運動量や食事等の生活習慣を見直してみたり、医療機関に相談して病気の早期発見・治療を心掛けていきましょう。地域医療支援室では介護や医療機関等と皆さんの連携窓口となり、自分らしく生きたいという皆様の願いを手助けしています。お気軽に窓口にお立ち寄りください。



清水病院地域医療支援室

## 清水病院 OB の連携医訪問



### 開業45周年を迎えて

清水病院の皆様、日頃紹介患者様などで、大変お世話になっております。当院は、先代の私の父親が45年前に開院した診療所です。15年前に私が承継し、現在に至っています。多年に渡りなんとかやってこれたのは、ひとえに地域住民の皆様のおかげ、さらには清水病院を含めた近隣の病院様のおかげであると、日頃から深く感謝しております。清水病院で勤務していた頃は、忙しい毎日でした。夜間に呼ばれる事が多く、特に救急の当番日は大変でした。しかし反面、楽しいことも沢山ありました。ゴルフやテニスに参加したり、冬は病院勤務の方々と泊まりがけでスキーにも行きました。当時の仲間とは、今も仲良くさせて頂いております。

これからも色々ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、引き続きよろしくお願いたします。



診療科目 耳鼻咽喉科

さくら のぶひろ

佐倉 伸洋 院長



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 15:30~18:00	○	○	○	×	○	×	×

[休診日] 日曜・祝日、木曜・土曜午後

※予防接種(要予約) まずはお電話でお問い合わせください

さくらじびいんこうかいいん  
佐倉耳鼻咽喉科医院

〒424-0884 静岡市清水区草薙一里山 22-15

☎054-347-0953

JR草薙駅・静鉄草薙駅から徒歩11分、静鉄御門台駅から徒歩7分  
無料駐車場：11台あり



清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます360°パノラマビューもどうぞ!

静岡清水病院

検索

<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



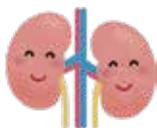
360°  
パノラマ  
ビュー

# 腎臓の働きと慢性腎臓病（CKD）

## 腎臓に優しい生活とは？

### \*腎臓は一人で何役もこなす名脇役

腎臓の働きは尿を作ることと思われていますが、その他にも体にとって大切な役割をたくさん担っています。腎臓は体に不要となった水分や老廃物を尿として排出しています。また、体の中の電解質バランスの調整や、血液の酸・アルカリの調節を行っています。ほかに赤血球を作るためや血圧を調節するためのホルモンを出す、骨を強くするためのビタミンDの働きをよくするなど、1つの臓器で様々な働きをしているのです。



腎臓は背中側の腰あたりに左右2個あります。大きさは大人の握りこぶしぐらいしがあります。小さな腎臓が縁の下の力持ちとして私たちの体を支えています。

### \*我慢強く働きの腎臓、でも疲れてしまうと：

腎臓はとても我慢強い臓器で、具合が悪くなくても自覚症状が出にくいと言われていています。私は認定看護師外来で慢性腎臓病（CKD）の患者さんからお話を聞くことがあります。ほとんどの方が自覚症状はないと話されます。患者さんから「本当に腎臓が悪いのでしょうか？」「なんともないのですが」という言葉をよく聞きます。腎臓の働きが正常の10%以下になってくると症状として感じない場合もあるのです。体のために我慢強く働く腎臓ですが、その一方で一度悪くなると治りにくいという特徴があります。

す。疲れすぎた腎臓は回復できず、透析治療や腎移植を受けなければ体を支えられない末期腎臓病になってしまいます。

### \*慢性腎臓病（CKD）を早く発見しよう！

慢性腎臓病（CKD）とは血液検査や尿検査で腎臓の異常がある状態が3か月以上続いたときに診断される病気です。自覚症状が出にくいいため腎臓病の早期発見は難しいと言われています。腎臓の状態は採血や検尿でわかるので定期健診を受けることをお勧めします。腎臓病は早期発見して、生活習慣を見直し適切な治療を受けることで悪化を遅らせることができます。ほかの病気の検査で腎臓病が偶然見つかることもあります。腎臓の働きが悪いですよと言われていたら放置せず、定期的な検査や専門医の診察を受けましょう。

### \*腎臓に優しい生活を心がけよう。

慢性腎臓病（CKD）と診断されたり、まず生活習慣の見直しを行います。食生活の改善、適度な運動、血圧の調節をすることで腎臓の負担を軽減できます。

食生活の改善では、①減塩を心がける ②タンパク質は必要分だけ ③カリウムを減らす④バランスよく食べ体を維持することがポイントです。

①塩の取りすぎは体に水分をため込み、腎臓に負担をかけ、血圧の上昇にもつながります。慢性腎臓病（CKD）で高血圧になる傾向に加



飯沼 千波  
看護科/外来2副看護師長  
透析看護認定看護師

え、塩の取りすぎです。ますます血圧が高くなると、腎臓だけでなく心臓や脳にも負担がかかります。食事の時、醤油やソースをかけすぎない、加工品や練り製品には塩分が含まれることを知り取りすぎに注意するなど、ちょっとした工夫で塩分を減らすことができます。自分の食事の傾向を知ってできることから減塩を始めましょう。②タンパク質から出る老廃物は腎臓から排出されるため、タンパク質の取りすぎは腎臓の負担になります。体に必要な良質なタンパク質を取りましょう。③果物や野菜に含まれるカリウムも体内で増えすぎると不整脈など起こすため、腎臓病と言われたら取りすぎ注意です。④食事制限し過ぎると、体に必要なエネルギーが不足するのでバランス良く食べることが大切です。血圧の調整には減塩と薬物療法が有効ですが、自分の血圧の値を知るために血圧測定を習慣化しましょう。適度な運動も腎臓の働きを維持することに役立ちます。無理のないように続けましょう。腎臓病の早期発見、腎臓に優しい生活を心がけ、貴方の腎臓を労わってあげましょう。

### 腎臓病の進行を遅らせるには

<p><b>A</b></p> <p>医師の指示で薬物療法を行う</p>	<p><b>B</b></p> <p>食生活の改善をする</p>
<p>腎臓に優しい生活を心がけよう</p>	
<p><b>C</b></p> <p>血圧の調整をする</p>	<p><b>D</b></p> <p>生活習慣の改善をする</p>

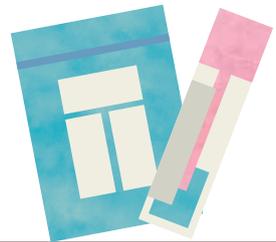
# 大腸がん 早期発見 早期治療のために

1年間で35万人以上ががんで亡くなられています。その中で、大腸がんは女性では死亡数トップ、男性では肺がんに次ぐ2位となっています。

1年間に約15万人が新たに大腸がんと診断され、がんの中では男女合わせるとトップとなっています。大腸がんの早期発見、早期治療のために大腸がん検診を受けるようにしましょう。

## 大腸がん検診とは

現在、40歳以上の方が大腸がん検診の対象となっております。がんやポリープなどは出血することがあるため、便を採取し、便の中に血液の成分が混じっていないかを調べる「便潜血検査」が行われます。通常出血は微量なため見た目ではわかりません。便の表面についた血液中のヘモグロビンを検出します。食事や薬の影響も受けにくく、便を採取するだけの簡便な検査です。1回では検出されないこともあるため、2日間にわたり採取することが推奨されています。

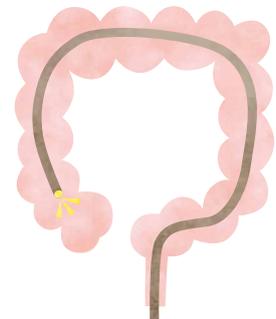


## 便潜血陽性となったら

一度でも陽性となった場合には、精密検査、大腸内視鏡検査を受けましょう。2日間のうち1日しか陽性となっていないから、痔があるからなどを理由に自己判断で放置してはいけません。

大腸内視鏡検査は、おしりから内視鏡を入れて全大腸を観察する検査です。検査の前に、下剤を飲んで頂き、腸の中にたまっている便を出し腸の中をきれいにしてから検査を行います。個人差はありますが、15～30分ほどかかります。当院では、検査当日の朝に来院頂き、約2Lの下剤をゆっくり飲んで頂き、午後から検査を行っています。

内視鏡検査でがんを疑うような病変が見つかった場合には、大腸の組織を少量採取し、顕微鏡で詳しくみる検査をし、診断していきます。またポリープが見つかった場合には内視鏡で切除することもあります。



## 大腸ポリープとは

大腸の粘膜の一部が隆起してできたものを大腸ポリープといいます。ポリープは数mmのものから数cmのものまで様々です。ポリープにはその構造からいくつか種類に分類されますが、その中でも腺腫と呼ばれるものは大腸がんになる可能性があるため、治療が必要となります。大腸がんは、腺腫ががん化する場合と、腺腫を経ずがんができる場合があります。腺腫のうち内視鏡でポリープを切除してしまうことで大腸がんを予防することができます。ポリープの大きさや場所、血液をさらさらにする薬を常時服用しているなどの出血傾向の有無にもよりますが、外来でポリープの切除を行うことも可能です。

## 最後に

大腸ポリープや早期大腸がんの段階では、通常自覚症状は見られません。目に見える血便や貧血、便秘などの症状は、大腸がんが進行してから見られることが多いです。大腸内視鏡検査は、多くの下剤を内服したり、検査時間がかかったり、おしりから内視鏡を挿入するという点で自体に抵抗が多い方が多いかもしれません。しかし便潜血検査は便を提出するだけなので、体への負担もない検査です。定期的に行うことを勧めます。一度でも便潜血陽性となった場合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

消化器内科  
芹澤亜紗美



## 病院植物園

清水病院は街中の病院と違い、周囲にも敷地内にも緑がいっぱいです。今年は私にとって春がとても待ち遠しかったせいか、いつもの桜もひとさわ美しく見えました。この原稿を書いているのが4月下旬。その桜はすっかり散ってしまいました。切土斜面に植栽されているツツジが、「今度は私が主役」と言わんばかりに咲き誇っています。

それほど目立たない存在ですが、駐車場の脇を流れる川（用水路？）の岸边にはドウダンツツジが植え込まれています。今、小さな釣り鐘のような白い花が咲いていて、その可愛らしいこといったらありません。川の周辺には結構色々な植物が群生していて、私は勤務の行き帰りに時々足を止めて観察しています。もうじきツユクサが咲くでしょう。雑草ですが、とてもきれいな花です。夏が終わるころにはヒガンバナが咲きます。ヒガンバナは本当に不思議な花です。何の前触れもなく、突然枝も葉もない真っ赤な花が地上に現れるのですから。秋にはキンモクセイが香り立ちます。そしてススキやセイトカアワダチソウ。ドウダンツツジは葉っぱが鮮やかな紅に色づきます。私は花が好きで、名前も比較的良好に知っている方だと思います。それの一つには祖母や母が昔生け花を教えていたことが影響しているのかもしれない。子どもの頃は家に持ち込まれた花材や、母が花を生ける様子

病院参与兼副病院長 ■ 丸尾 啓敏

をよく眺めていました。もう一つは趣味で花を絵に描くことが多く、そのたびネットですの花について調べからです。

病院裏の生け垣にはシャリンバイが植えられています。白い可憐な花で、絵に描こうとしたとき名前を知らなかったの、ネットの図鑑で調べました。たしかに枝先を上から見ると、車輪状に葉っぱが生えています。もうそろそろ開花する時期なので楽しみです。

どんなに仕事が忙しくても、世の中の情勢が暗澹としていても、花を見て「きれいだな」と思う感受性とのゆとりを持ち続けていたと思うのです。

今回はいつもの風景ではなく、猫の額ほどの我が家の庭に咲いたハナミズキを描きました。



画・丸尾

わたしのおしごと

清掃員

赤堀 勝次 / 施設課



だんだんと病院がきれいになっていくのが嬉しい。

清水病院でこの清掃の仕事に携わり16年、午前中は2階の集中治療室、午後は1階フロアの玄関周りの掃除をしています。

集中治療室では、洗面所・トイレ・病室・廊下の掃除やゴミの回収など全てひとりで任されていますが、いろいろな機械が沢山あるので壊さないように気をつけながらの作業となります。

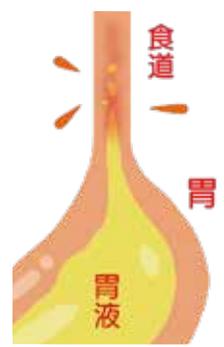
1階フロアは多くの方がいらっしゃるの、患者さんの通行の邪魔にならないよう、転ばれたりしないよう足元に注意しながら掃除をしています。ワックスがけなどの大変な作業は、事務所の人達とみんなで協力してやっています。



# 逆流性食道炎に用いられるお薬について

## ●逆流性食道炎とは

逆流性食道炎は、食道に胃酸が逆流して、食道内に酸にさらされることで発症する病気です。症状は胸やけや酸っぱい液が口にまで上がってくる呑酸(どんさん)などがあり、発見される食道炎の多くが逆流性食道炎となります。主な原因は胃から分泌される胃酸とされています。胃酸の逆流には、胃酸の増加や食道と胃の境目の筋肉(食道下部括約筋)の機能低下が原因とされています。機能低下の要因としては加齢や肥満、妊娠の他に、ベルトやコルセットなど腹圧が上がるような着衣が挙げられます。また食道内に逆流した胃酸を排出できない食道運動障害も関与していると考えられています。逆流性食道炎は上部消化管内視鏡検査を受けた患者さんの10~15%に見られ、近年増加傾向にあります。治療として食生活の見直しや薬物治療を行うことで症状の改善が期待できます。



## ●薬物治療

逆流性食道炎は胃酸の分泌を抑制することで多くの場合で症状が改善します。胃酸分泌を抑制する薬剤には大きく分けて2種類の薬剤があり、それぞれ作用する部位が異なります。

### ①プロトンポンプ阻害薬 (PPI)

胃の細胞内の酸を分泌するプロトンポンプを阻害することで、持続的に酸分泌を抑制します。薬剤としてはネキシウム®、タケプロン® などがあり、1日1回の服用で効果がみられます。PPIは胃酸を強く抑制するため逆流性食道炎の治療の第1選択薬として位置づけられています。また、他のPPIと異なる作用点をもつタケキャブ® という薬剤もあります。他のPPIと比べて胃酸による活性化が不要であり、薬自体が胃酸にも強いことから即効性と再発予防効果が期待できます。これらPPIには相性が悪い薬があったり、効果に個人差がみられたりするものもあります。

### ②H<sub>2</sub>受容体拮抗薬

胃酸の分泌の調節に関与しているとされるヒスタミンの作用を抑えることで、胃酸分泌を抑制します。薬剤としてはガスター® などがあり、市販薬として薬局等で購入することもできます。

今回挙げた胃酸分泌抑制をする薬剤以外にも消化管の運動機能を改善し、胃酸を逆流しにくくする薬としてガスモチン® 漢方の六君子湯を使用することもあります。

今回あげた薬剤は錠剤だけでなく粉薬や水がなくても飲める薬剤もあるので、自分に合った薬も見つかると思います。



薬剤科 薬剤師 藤本 瞳

プロトンポンプ阻害薬			H <sub>2</sub> 受容体拮抗薬	消化管運動改善薬	
ネキシウム® (エソメプラゾール)	タケプロン® (ランソプラゾール)	タケキャブ® (ボノプラザン)	ガスター® (ファモチジン)	ガスモチン® (モサプリド)	六君子湯
					

## 管理栄養士おすすめ 健康レシピ そうめん・天ぷら



### ~七夕の定番メニューで夏バテ予防~

暑い夏の定番メニューといえば、のど越しよくさっぱりと食べられるそうめんが頭に浮かびます。手軽に作れるそうめんですが、それだけでは主食しか摂れていないため偏った食事となってしまいます。

そこで、そうめんと相性ピッタリの天ぷら(かき揚げ)をあわせてはいかがでしょうか? さっぱりした食事が続くことで不足しがちな油をしっかり摂ることができます。天ぷらにエビ・きすなど蛋白質の食品(主菜)や野菜(副菜)を選ぶことで食事のバランス改善も期待できます。また薬味に用いられる香味野菜にはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けたり食欲増進の効果もあります。毎日の食事バランス(主食+主菜+副菜)に気を付けることで、夏バテを予防し元気に夏を乗り切りましょう。

栄養科 管理栄養士 阿多 和行



- 【材料】1人分**
- ・そうめん……………100g(1把50g)
  - ・万能ねぎ・みょうが・しそ…各少々(かき揚げ用)
  - ・桜エビ(ゆで)……………15g
  - ・玉ねぎ……………20g
  - ・万能ねぎ……………5g
- ①(天ぷら用)
- ・きす(開き)……………1枚
  - ・ししとう……………2本
  - ・溶き卵……………小さじ1
  - ・冷水……………大さじ1
  - ・小麦粉……………大さじ1
  - ・揚げ油……………適量
- (つゆ)※めんつゆは市販のものでも可
- ・しょうゆ……………大さじ1と1/2
  - ・みりん……………大さじ1と1/2
  - ・だし汁……………100ml

- 【作り方】**
- ①Aの調味料を鍋に入れて火にかけたあと冷ます
  - ②そうめんをゆでて冷水にとり器に盛る  
薬味の万能ねぎ・みょうが・しそをのせる
  - ③Bの衣の材料を合わせる  
(小麦粉のダマが残るくらいに混ぜる)
  - ④Cの玉ねぎは薄切り、万能ねぎは2cm程の長さに切る
  - ⑤180℃に熱した油で③の衣をくぐらせた、きす・ししとうを揚げる
- 残った③へCの材料を入れ、かき揚げを揚げる

めんつゆは塩分が多いので飲み干さず残すようにしましょう

