

# maki-dental news

## 2021年9月号 No.219

今年の夏は暑かったー！オリンピックもね！！みなさんは何を応援されていましたか？

まだ暑い日が続いていますが、夏の疲れが出やすい頃です。お口の中も腫れたり、痛かったりが出やすかったりします。気になることがあればお早めに。今月は、受付、牧直美が担当します。

コロナも依然、衰える兆しが見えませんが、自分の体は自分で守らなきゃ。ということで、自分でできることの一つ。自己免疫力を上げること。今、私の中でブームなのが、発酵食品の中でも、瀬戸内ならではの「ひしお」なのです。



私の愛用しているのがこちら。備前長船の名刀味噌本舗さんの「ひしおのはな」今まで、塩こうじとか、醤油こうじとかは使ったことがあったのですが、ひしおを調味料として使ったことはありませんでした。最初は、スタンダードに「しょうゆひしお」を作ってみました。ごはんにつけたり、きゅうりにつけたり。お料理の先生に、煮魚の時に使うとおいしいよ、と教えてもらい、作ってみると、これがとてもおいしいんです。うまみが出る感じ。それからは、

煮魚にはいつもしょうゆひしおを使っています。その後、教えてもらったのが、「塩ひしお」これを使いだすと、もう他に調味料がいらないくらいの万能選手！今では、なくてはならない塩ひしおなのです。作り方も至って簡単。ひしおに塩水を入れて、常温で一週間から10日毎日混ぜるだけ。

私のおすすめ料理は、きゅうりを切って、ボウルに入れ、塩ひしおを入れる。すこし置いてごま油と混ぜる。

トマトで同じように作ってもおいしいです。野菜炒めも！唐揚げの下味にも。カリッと香ばしい唐揚げができますよ。

みそ汁やお吸い物のだし代わりに。なめらかにしたいときは、すり鉢で大豆や麦をすりつぶして使うといいです。

鍋の味付けにも使っています。

先日は、タコをたくさんいただいたので、タコ飯作るのに入れてみました！

麴もひしおもおいしいけれど、何が違うんだろう？？と思ったら、原料の違い。

麴は米。ひしおは麦と大豆です。

麦と大豆にはたんぱく質が入っていて、米には入っていません。米のほとんどはでんぷんです。

タンパク質はアミノ酸に変化して、でんぷんはブドウ糖に変化します。アミノ酸はうまみの元なので、私が煮魚で感じたうまみはここから来ているのだなということが分かりました。こんな風に考えてみると、使う調味料も面白いです。ぜひ活用してみてくださいね！

9月2日・9日・16日・30日（木）は休診です。宜しく願いいたします。



医療法人SHT

まき歯科・矯正歯科クリニック

Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

←インスタグラムはこちらから！

