

# Maki-dental news

2026年6月号 No. 276

はじめ、湿気の多い6月です。みなさん健やかに  
お過ごしですか？

庭のアジサイが毎年きれいに咲くのが楽しみな、  
受付の牧直美が今月の担当です。

みなさんは、整理、整頓、片付けが  
だーいすきですか？

私は、物がごちゃごちゃたくさんあること、冷蔵庫に  
食料がたくさんあることが大キライなんです！！

なので、見えるところには何も置かずすっきりと暮ら  
したい。食材はなんならその日食べたいものだけをそ  
の日に買いたいタイプ。

プラス、フードロスが何よりもイヤ！

しかし、日々の忙しさに追われ、なかなか思うように  
いきません。

そんな時、私の尊敬する料理家のカナコ先生が、  
画期的な講座を開催されたんです。

「料理が楽になる台所」タイトルからして魅力的。

そしてなんと、先生のご自宅のキッチンの棚も、収納  
も冷蔵庫の中も全公開！！

そんなことをする料理家がいまだ存在したのか？！

いや、いないでしょう^^先生男前すぎます



家を整えるということは、まず自分にとっての適正量を知ること。そのためには、必要なものと不必要なものを分ける。まずここから。  
それができたら、モノの居場所を決めて、定位置を作る。片付けとは、元の場所に戻す。ということなんです。

この順序で整えていくと無理なく続けることができるそうです。  
いつも、さあ、やるぞ！！と思うんだけど気合が入りすぎてできなかったんですよね。なので、今はできるときに少しずつ。やっていきたいと思います。

それから、お料理については、楽になるストックを作っておくこと。

肉、魚、卵のたんぱく質ストック。

野菜の下ごしらえストック。

たくさん教えてもらったけど、使い勝手がいいのは青菜をゆでてだしに  
浸しておくこと。蒸野菜作っておく。

豚肉のしゃぶしゃぶ用（モモがおすすめ）ゆでてマリネしておくなどです。

何事もがんばりすぎず、できるときにちょっとだけやっておく。

そんな感じで日々楽しみたいと思います！写真はこの日習った2品。

おいしかった！！ どちらも簡単にできます。



ほうれん草とキノコの  
おひたし  
&  
トマトのキムチのせ

大根と大葉と  
刻みコンブの  
甘酢漬け



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3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; http://blog.live.door.jp/Makishika/

6月4, 11, 18, 25日(木)は休診です。6月29日(月)は  
院長出張のため休診になります。ご了承下さい。