



# 切り干し大根ピクルス

以前コラムに、いちじくの甘露煮を掲載した際、作り方の問い合わせを多数いただきました。・・・という訳で、今回の巻頭の欄でご紹介した『切り干し大根ピクルス』。菊地はるみに変わりました、今回は私(院長)が、我が家の簡単レシピを担当します。

- 《材 料》 A…切り干し大根 50g B…ピクルス液  
 ・水50cc ・酢150cc ・白ワイン100cc  
 ・塩小さじ2 ・ハチミツ小さじ2 ・オリーブ油小さじ1  
 ・ローレル3枚 ・砂糖大さじ2 ・鷹の爪1本

- 《作り方》 ① 切干大根を用意する  
 輪切りの物。無ければ千切りの物でも大丈夫です。  
 (輪切りの物はなかなか販売していないのですが、時々JAの直売所などで見かけます)  
 ② 軽く洗い、水で戻します(1時間程度)  
 ③ ②をよく絞りタッパーに入れます。  
 ④ ピクルス液(材料B)を鍋に入れ一度沸騰させます。  
 ⑤ ③に④のピクルス液を注いで冷まします。  
 冷めたら冷蔵庫で保存します。  
 \*翌朝から食べられます。1週間程度は保存OKです。



## ECOスタイル

### エコでお洒落! キッチン菜園



キッチンで野菜を育ててみませんか? 毎日使うキッチンにあるから水やりなどのお手入れも簡単。育てた野菜やハーブをそのまま食べることができるので新鮮で安心! 野菜のいつも捨てる部分をとりおいて育てることもできます。

#### ★用意するもの★

- ・種または残り野菜など
- ・栽培容器(マグカップやお椀、空き缶などでOKです。)

#### ★基本的な育て方★

- ①栽培容器に土を入れ、水をかけて湿らます。
  - ②重ならないように種をまきます。
  - ③発芽するまで、土が乾かないよう、毎日こまめに水をやりまます。
  - ④芽が出たら窓辺など日の当たる所に置き、1~2日に1回水をやりながら育てます。
- ※育て方は品種によって異なるため、育てる野菜やハーブに合わせてみましょう。



#### ★おすすめの野菜★

- \*バジル  
 バジルは殺菌・抗菌作用が強い植物です。花が咲いてきたら高さ20~30cmを残して刈り取ると、また新しい芽が出てくる収穫しやすいハーブです。
- \*ベビーリーフ  
 リーフレタスやルッコラ、ほうれん草などの若い目のことをベビーリーフと言います。発芽から1ヵ月程度で収穫できてサラダなどに使えるので便利!

#### ★残り野菜の活用★

調理をした時に捨てていた、根菜類の頭の部分やネギなどの根元の部分、キャベツやレタスの芯などを水につけておくことで再度栽培、収穫することができます。新しく育った葉っぱは料理に活用することもできるのでエコですね。

野菜やハーブの栽培を手軽に楽しめて、自分で育てたものを食べる喜びも味わえるキッチン菜園。初心者でも簡単にできるものが多いので、ぜひ試してみてくださいね。



# きらピカくらび

(編集責任: 沼澤歯科医院)

# Spring

### 目次:

- 歯ごたえ 1
- つぶやき 1
- 仲間たちの紹介 2
- お口の豆知識 3
- 我が家の簡単レシピ 4
- ECOスタイル 4

### 歯ごたえ

人間は、食べ物を味わうとき、甘さ・しょっぱさ、といった味覚とともに、形・色などの視覚、香りなどの嗅覚、熱さ・冷たさなどの温度感、舌触り・歯ごたえなどの食感を同時に感じています。その中のどれが欠けても味気の無いものになってしまう。目を閉じて鼻をつまんで食べると、何を食べているのかわからなくなるという現象からも、人は総合的においしさを満喫していることがわかります。その感覚の中でも、今回は歯に関係しているということで、「歯ごたえ」についてのお話を。

そもそも「歯ごたえ」なる食感はどこで感じているかということ、歯そのものである硬組織(エナメル質や象牙質)ではなく、歯の周りにある歯根膜というクッションの役割をする組織で、そこにあるセンサーにより圧力を感じています。また咀嚼筋のセンサーも一緒に働いて複合的に「歯ごたえ」を感じているのです。ですから、入れ歯やインプラントには歯根膜が無いので、天然の歯に比べて感度が鈍くなるのは当然のことと言えます。

宇宙飛行士の食事も、最初の頃はチューブに入ったペースト状のものでしたが、最近は形のあるものになっているそうです。食事としての「歯ごたえ」を求めるからですが、おいしさには噛むという行為が必要不可欠なんですね。

「歯ごたえ」のある食材と言え、コシのある讃岐うどんであるとか、焼き鳥の軟骨であるとか、噛むたびに味わい深くなるスルメであるとか、好きな人にはたまらないモノばかりです。私がここ数年はまっているものに「切り干し大根のピクルス」があります。しかも輪切りの切り干し大根を使ったものです。この時期、冷蔵庫には常備してあり、コリコリの食感がたまらず、食べ始めると箸が止まらなくなります。なんととも言えない「歯ごたえ」で、もうサイコーなんです。

みなさんも輪切りの切り干し大根を見つけたら是非トライしてみてください。旨いですよ!

歯学博士 沼澤 孝典



### つぶやき...

4月から新しいユニフォームも加わりました。モデルはこの春歯科専門学校を卒業した金澤知香です。



### 医院インフォメーション

## 沼澤歯科医院



〒990-0056 山形県山形市錦町11-15  
TEL 023-635-5454

メール: yuko@numadent.jp  
ホームページ: <http://www.numadent.jp>  
フェイスブック: <http://www.facebook.com/numadent>

診療受付時間: 午前 9:00~12:00  
午後 2:00~ 6:00

休診日: 日曜日・祭日  
※木曜日は小児歯科のみ

ご予約はお電話で...  
お気軽にご連絡ください。





# 仲間たちの紹介



# お口の豆知識～咬み合わせ～

## 院長:沼澤 孝典

- \*口ずさんでしまう春ソングは? : 春一番(キャンディーズ)
- \*お勧めのラーメン屋さん? : 大沼食堂(メニューは中華そばのみ)
- \*最近の出来事: 4月から末娘の高校のPTA会長をすることになりました



## 副院長・小児歯科専門医:沼澤 由紀

- \*口ずさんでしまう春ソングは? : 桜坂(福山雅治)
- \*お勧めのラーメン屋さん? : いしやま(味噌ラーメンがお勧め)
- \*最近の出来事: 春待ち遠しいワンコと風船テニス



## 歯科衛生士・受付:藤田 優子

- \*口ずさんでしまう春ソングは? : 旅立ちの日に (中学校の定番卒業ソングかな)
- \*お勧めのラーメン屋さん? : いさご食堂
- \*最近の出来事: 娘が中学へ進学しました



## 歯科衛生士:蔦谷 友紀

- \*口ずさんでしまう春ソングは? : 3月9日(レミオロメン)
- \*お勧めのラーメン屋さん? : 山椒(上山)
- \*最近の出来事: おじいちゃんから娘が自転車を買ってもらいました



## 歯科衛生士:菊地 はるみ

- \*口ずさんでしまう春ソングは? : 春なのに
- \*お勧めのラーメン屋さん? : 鬼がらし
- \*最近の出来事: 昔からケロッピー好きの私。台湾土産に頂きましたが、ケロビになってる。いいの?



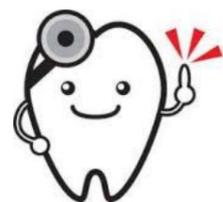
## 歯科助手:前野 千果

- \*口ずさんでしまう春ソングは? : SAKURA(いきものがかり)
- \*お勧めのラーメン屋さん? : 寅真ラーメン
- \*最近の出来事: 飼っていたハムスターが天国へ行ってしまい、二代目のハムスターが家に来ました



## 歯科衛生士:金澤 知香

- \*好きな食べ物 : 焼肉
- \*嫌いな食べ物 : なし
- \*休日の過ごし方 : 友達と遊ぶこと
- \*よく行くお店 : コストコ
- \*飼っているペット : いません



それぞれにメリット・デメリットがありますので、何が一番お勧めかはその方によって違ってきます。抜いた後の治療法はとても大切なことなので、患者さんとじっくり相談しながら治療方針を決めていきます。お気軽にご相談ください。

理想的な咬み合わせは、奥歯も前歯もバランス良く咬み合っている状態のことです。歯を一本失ってしまうと、噛む力が30%も低下すると言われています。他にも、周囲の歯が傾斜した事により汚れが十分落とせず、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。そして歯を抜けばなしでバランスが悪くなっていると、他の歯に大きな負担がかかってしまいます。また一見歯並びがよくても、バランスの悪い咬み合わせだと次第に痛みや、違和感、口が開きにくいなどの顎関節症状が起きる場合があります。歯を抜いた後は、放置せずに、きちんと治療とメンテナンスをしていきましょう。



## ☆治療方法☆

### (1) フリッジ



メリット

☆歯にしっかり固定されている。  
☆周りの歯と同じような感覚で噛める。  
☆治療回数が少ない。(個人差があります。)

デメリット

▲支台となる歯を削らなくてはいけない。  
▲支台の歯に負担がかかる。

### (2) 入れ歯



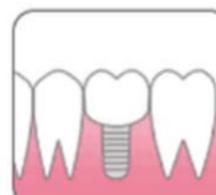
メリット

☆ブリッジで適用できない大きく欠損した隙間に使用できる。  
☆取り外し式なので、お手入れが簡単。

デメリット

▲バネをかける歯に負担がかかる。  
▲噛む力が弱くなる。  
▲違和感がある。発音しにくい。

### (3) インプラント



メリット

☆自分の歯と同じように噛める。  
☆噛む力が低下しない。  
☆自分の歯のような自然な感覚。

デメリット

▲治療期間が長い。  
▲手術が必要。

