

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和8年3月13日  
《第106号》

## とるける



脳神経内科医長  
吉野 直

食べ物の記憶は、不思議なかたちで物語と結びつくことがあります。読書中にふと味を思い出したり、逆に、ある食べ物を口にした瞬間に一冊の本がよみがえったりすることもあるでしょう。私にとって、“エシレ”がそうした存在になりました。

柚月麻子さんの社会派小説『BUTTER』をご存じでしょうか。「新潮文庫の100冊」に選ばれ、国内で30万部を超えるロングセラーとなり、さらにイギリスでは40万部以上、アメリカでも10万部以上を売り上げた、国境を越えて読まれている秀作です。

この小説は、食と欲望、女性の生き方を鋭く描いた作品であり、作中には、フランス産発酵バターとして知られるエシレバターが登場します。主人公が炊きたてのご飯にバターと醤油をかけて食べる、いわゆる「バター醤油ご飯」の描写があるのですが、これが驚くほど美味しそうに書かれているのです。文字を追うだけで、湯気の立つご飯の甘みと、バターのコク、醤油の香ばしさが立ち上ってくるようで、思わずこちらの空腹まで刺激されます。

とはいえ、エシレバターは近所のスーパーで簡単に手に入るものではありません。そして私はずく無しなので料理はできませんので、東京の専門店でエシレバターを使ったサブレを試しに買って食べてみることにしました。もう、めちゃくちゃ美味しい！鼻に抜ける豊かなバターの香りに、気づけば2枚目に手が伸びていました。「限界効用逓減の法則」というものがあるようで、最初に口にしたときが一番おいしく、2枚目、3枚目、と食べるにしたがって1枚当たりの満足感が下がっていく、という事例で説明されますが、エシレには当てはまりませんでした。2枚目を食べても、3枚目を食べても、1枚目と同じぐらいの感動があるのです。…もう中毒ですね。

それ以来、旅行の計画を立てるときには、その土地にエシレの店舗があるかどうかを必ずチェックするようになりました。店舗ごとに扱う商品が少しずつ異なるのも、楽しみのひとつです。

食べ物は、単なる栄養ではなく、物語や記憶と結びつくことで、特別な体験になります。『BUTTER』という小説をきっかけに、私の中でエシレは「読む味」「思い出す味」になりました。ぜひ皆さまも、機会があれば小説とエシレの焼き菓子、その両方を味わってみてください。

### グルメ旅行

認知症看護認定看護師 小林 理恵子

旅先でおいしい物を食べています。ノルウェーでシナモンロール、太宰府天満宮で梅ヶ枝餅をいただきます。

私は、旅のエッセイ集を読むことが好きで、本に出てくる食事やスイーツを想像（時には妄想）しながらいただきます。そのなかに、どうしても想像ができないものがあります。それは、アラスカで食べられている鯨です。先住民族の

方々が、命がけで狩りをし、肉も皮も余すことなく使います。その本ではスープにしているのですが、味は全くイメージできません。そんな話を読むと、おいしい物が簡単に食べられる、時には「ポチッ」としただけで配達してもらえるありがたさを感じます。生産してくれる人、加工してくれる人、運んでくれる人、地球に感謝することも：などと考えるのは稀（毎回だと疲れるので）

今日も妄想グルメ旅行を楽しみます。

## しょうが 生姜の健康パワー

生姜は古くから薬用植物として、薬味や煮物、飲み物など幅広い料理に登場します。そんな生姜の健康パワーの中心となるのがジンゲロールとショウガオールです。

ジンゲロールは生の生姜に多く含まれる辛味成分で、抗菌・抗炎症・発汗作用があることで知られています。また、辛味は唾液や胃液の分泌を促進し消化吸収を助けるため、食欲が落ちているときにも役立ちます。

ショウガオールは加熱や乾燥によってジンゲロールが変化して生まれる成分で、こちらは身体を芯から温める効果が非常に強いことが特徴です。血行を促進し血流を改善する作用があります。

生と加熱で成分と効果が異なるため、目的に合わせて使い分けるのもポイントです。脇役になりがちな生姜ですが、毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養士 河井 敬子

栄養科では主食であるお米の調理に力を入れていきます。病院食の主食は米飯、お粥、重湯などの他に軟飯とあって、軟らかめに炊き上げることがご飯も提供してきます。

### 栄養科からこんにちは

調理師 宮入 志賀

美味しく仕上がりが、患者様からの評判も良いです。私たち調理師は毎食常に米の様子を伺いながら正確に計量し一定に炊き上げられるように努力しています。これからも「愛を米た」食事提供を心がけていきたいと思っています。

## 季節の料理

### 簡単春巻きアップルパイ

○材料/分量(4人分)

- りんご…………… 1/2個(150g)
- さつま芋…………… 50g
- グラニュー糖…………… 35g
- レモン汁…………… 小さじ1杯
- 春巻きの皮…………… 2枚
- サラダ油(揚げ油用)…………… 適量
- 薄力粉…………… 適量

<作り方>

- ①りんご、さつま芋は皮をむき、りんごはいちょう切り、さつま芋は1cm程の角切りにする。
- ②鍋に切ったさつま芋、りんご、水、グラニュー糖、レモン汁を入れ煮る。
- ③さつま芋がやわらかくなり、煮詰まってきたら火を止める。
- ④春巻きの皮を4等分に切る。
- ⑤春巻きの皮の淵に水溶性薄力粉をつけ、粗熱をとった③をのせ三角形に包む(春巻きの皮が薄ければ2枚重ねて包んでも良い)。
- ⑥フライパンに油を入れ170℃程度になったら⑤を入れきつね色になるまで揚げる。

[調理師 西原 侑佑]



### ～編集後記～

店先に春野菜が並び始めました。春野菜は栄養が豊富で、ほろ苦さとみずみずしさが特徴です。環境の変化が多いこの季節、春野菜を食べて心と体を整えてはいかがでしょうか。 栄養科