栄養科通信
４月号

当院は、昭和15年4月15日、済生会川口診療所として開設され、昭和39年8月1日、現在の社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部埼玉県済生会川口総合病院に改称されました。

初代総裁・伏見宮貞愛(さだなる)親王が創立当時、「撫子(なでしこ)の歌」を済生会の事業に寄せられたことにちなみ、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子(なでしこ)の花に露をあしらったものが大正元年より済生会の紋章となっています。

露にふす　末野の小草　いかにぞと
あさ夕かかる　わがこころかな

～・～ 旬食材 ～・～

ごぼうの旬は１１～２月ですが、香りのよい新ごぼうは４～５月に出回ります。ごぼうを食用にするのは、日本と台湾だけのようです。

食物繊維が豊富に含まれているので、腸内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロール値を低下させる効果があります。

酢水に漬けてアク抜きをすることも多いですが、風味や栄養成分まで逃げてしまうため、色が黒っぽくなることを気にしなければ、アク抜きをしない方が良いです。

ごぼうとせりのかき揚げ

①ごぼうは皮をタワシできれいに洗い、斜め薄切りにする。せりは根を切り落とし、４～５ｃｍの長さに切る。人参は細切りにする。

②衣を作る。（卵を溶きほぐし、冷水を加えよく混ぜ、小麦粉をふるい入れてさっと混ぜる。）

③ごぼうとせり、人参、衣をさっくりと合わせ、１７５～１８０℃に熱した揚げ油に入れる。きつね色にカリッと揚がったら、油をよく切って盛り付ける。

給食委員会
栄 養 科