

安くてかんたん
レシピ

三つ葉のかき揚げ



1人分の栄養価

エネルギー 112kcal
カルシウム 13mg
塩 0.3g

材料 5人分

- 三つ葉 ... 1/2把
- ごぼう ... 30g
- 玉ねぎ ... 50g
- かまぼこ ... 少々
- 紅生姜 ... 少々

- 小麦粉(天ぷら粉) ... 1/2C
- 片栗粉 ... 大1
- 塩 ... 少々
- 冷水+卵(1/2個) ... 1/2C

揚げ油

下準備

- 三つ葉は2cm長さに切る
- ごぼうはさがさがきにして酢水にさっとさらす
- 玉ねぎは縦5mm厚さの薄切りにする
- かまぼこは細く切る
- 小麦粉は片栗粉をあわせてふるっておく

作り方

- 冷水に卵を溶き粉をさっくりと混ぜ合わせる
- 三つ葉、ごぼう、玉ねぎ、かまぼこ、紅生姜を衣と合わせて軽く混ぜ、170℃の油でゆっくり揚げ

レシピ提供 協力

浅田クッキングスクール

福井市町屋1丁目5-31 TEL 0776-25-3605 FAX 0776-25-1145
校長 浅田 容子 あわら市春宮2丁目2-35

あわらの根こ

「第百九十九回」
坪田皮膚科クリニック 院長
坪田 真紀 さん
あわら市新富区 在住

あわらを支える「あわら」紹介

患者さんとの信頼関係を大切に

新型コロナウイルス感染症拡大が続く中、あわら市の皆様も不安な日々・不便な生活が続いていることと思います。早く元の日常を取り戻すためには今が踏ん張り時です。より一層の予防対策で一緒に乗り越えましょう！

私はあわら市新富区、玉壽司さんの隣で4月2日に開院しました「坪田皮膚科クリニック」の院長を務めております。すぐ近くにあった「坪田歯科医院」で3姉妹の末っ子として生まれ育ちました。歯科医院の2階、3階が住居でしたので、病院の匂いと白衣姿の父を見て育ちました。金津の小・中・高校を卒業後は2人の姉の後を追うように私も医大へと進みました。地元からほとんど出たことのない私にとって、東京での学生生活は戸惑いと学びの刺激に満ちていました。大学卒業後は大学病院で勤務し様々な診療科で経験を積みました。その中で皮膚科医への道を志した理由は、診断検査・手術まで一人でできること。そして赤ちゃんとお年寄りまで幅広く診られることでした。

大学病院で皮膚科医として忙しくも充実した日々を過ごしながら、縁あって結婚することとなり、程なく子供を授かりました。いずれば地元へ戻って開業したいと考えていましたので、出産を機に福井へと戻ってきました。

福井駅前の病院に勤めながら、父の協力のもと開業の準備を進めました。孫の手を引いて工事の進む様子を楽しそうに眺めていた父でしができればと考えています。

だが、昨年病気のため完成を待たずにこの世を去りました。そんな父の想いも込められたクリニックも3月には竣工を迎え、たくさんの方々の協力をいただきながら開院を迎える事ができました。その頃には既にコロナ感染拡大状況下でしたが、来院される患者さんが少ない分、じっくりとお話を伺い、診察する事ができます。皮膚科は完治まで長くかかる場合もありまじ、見せづらい肌を見せたり、言いづらい悩みをお聞きする事もありますので信頼関係が大切です。お子さんのアレルギーや美容の悩み、高齢者の在宅診療など、一児の母として、親と暮らす娘としての私らしい診療で「痒いところ」に手が届く「存在になること」ができればと考えています。

瓦屋さんの屋根裏話 vol.130

漢字!!

皆さんは“かわら”を漢字で書けますか??多くの人が“互”という字になり、なかなか書けない漢字だと思います。書き順も掲載しますので一度書いてみてください!!

当店では「軽い屋根より丈夫な家づくり」を勧めています。屋根の点検はされていますか??お気軽にお問い合わせ下さい!!

キーワードクイズ ⑤

それでは、今月のキーワードです!

□□□□瓦

今回で5文字揃いました。はがきに“5文字”と住所、氏名、年齢、電話番号をお書きになって“かわいい瓦グッズ”プレゼントにご応募下さい。

5月31日までに必着をお願いします。たくさんのご応募お待ちしております。

ご応募
まっています!!

西澤瓦店 代表 岡田輝将
瓦葺技能士1級

福井県あわら市春宮1-14-24 (JR芦原温泉駅前・新富区)

直通携帯 090-8967-4867 メール info@kawara.pro
TEL・FAX 0776-73-0730 ホームページ https://kawara.pro

新型コロナウイルス
感染拡大防止の取り組み

- 営業時間の変更【最終受付17時、営業終了18時】
※緊急の場合は24時間対応いたします。
- ご来店の際は、アルコール消毒のご協力をお願いします。
- お車の整備の際、ドアノブ・ハンドル・シフトレバーなど、整備士が触れる箇所を除菌シートで拭かせて頂きます。
- 定期的に事務所内をオゾン除菌いたします。
- 店内でのお飲み物のご提供は自粛させて頂きます。
- 期間限定で、車内オゾン除菌脱臭を1回無料でサービスさせていただきます!お気軽にスタッフにお声がけ下さい。

オゾンのかで強力
除菌+脱臭!

安心&清潔な車内環境で
素敵なカーライフを♪

約10分でできる脱臭!
オゾン除菌脱臭機
驚きの除菌力!
99%除菌

イヤ〜な臭い超!消臭!!
カビ臭 ペット臭 たばこ臭 食物臭
一発脱臭!!ウイルス除去も!!

普通車 1回 2,000円(税込)
3回チケット購入の場合 1回 1,000円(税込)

BRIDGESTONE カーケア&タイヤショップ
(株)グリーンモータース
78-5559 お客様の安心安全のために
存在し続ける会社です。
営業時間/AM9:00〜PM7:00 あわら市田中々6-1-1

おかげさまで74th

こんな時だから!
メガネ大ご奉仕価格市
本日〜5月31日(日)

通常価格¥15,000以上のフレーム
¥5,500(税込)〜

店内フレーム 20%OFF!!
(一部除外品あり)

- ・メイン&予備のメガネに
- ・飛沫感染から目を守る伊達メガネに
- ・テレワーク用のPCグラスに
- ・ゲームを快適サポートするゲーミンググラスに

レンズ 30%OFF!!

フレームのみの購入もOKです!

金津新話。 NISHITA

JR芦原温泉駅前 TEL. 73-0170/水曜定休/10:00〜19:00

森からはじまる物語 森のアンリの小屋 ―Hut in the forest of Henri―
真壁 陸二 / 板に合成塗料 / 2015 年
展示場所 / 野外美術館

新緑の森を散策。

公益財団法人 金津創作の森財団
〒919-0806 福井県あわら市宮谷57-2-19
TEL 0776-73-7800 FAX 0776-73-7805
URL http://sosaku.jp/

キッチン
浴室・洗面
水廻りの入れ替え

1

PLUS+
BON
という考え方

2

屋根・外壁の
取り替え
修繕工事

3

クロスの貼り替え
壁の塗り替え

4

カーテン
ロールスクリーン
の掛け替え

5

クッションフロア
カーペット
フローリング
の模様替え

住宅から店舗までリフォームは
BON Company にご相談ください。
「安全・安心・信頼」を第一に様々な工事を行っております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

株式会社 ぼん
919-0621 福井県あわら市市姫5丁目1-39
Tel.0776-73-0390 Fax.0776-73-2050
www.bonbon.co.jp
福井県知事登録(股-27)第6836号 建築工事業、内装仕上工事業
二級建築士事務所 福井県知事登録 第ろ-1074号