

発行元 徳島県立中央病院ナニージャ作成委員会
770-8539 徳島市蔵本町1丁目
電話 088-631-7151(代) 平成23年2月発行(年4回発行)



県 中 的 情 報 源 ナニージャ

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

2011・冬・第13号



カサブランカ ハッサン2世モスク前にて

エビなんかいちいちてんぷらにしないで、片栗粉をまぶしただけなのに、それなりの雰囲気。。。手間と時間を考えると、もう我が家の「エビチリ」はこれ以外考えられません。

*頭が混乱されている方のために:「ズボラー」とは手を抜けるところはとことん抜きつつ、出来るだけクオリティを落とさない人という意味で、この場合、奥園さん自身が自称「ズボラー」です。

そして、最近必要に迫られて助けてもらっているのが小田真規子さんの「つくりおきおかずで朝つめるだけ!弁当」です。8年前から毎朝お弁当を3個(この4月から4個!)作っていましたが、最近は生活が夜にずれ込んでしまい、朝の調理がしんどくなっていた所、たまたま書店で見つけました。長年お弁当を作っているのも、何も今更お料理の本に頼らなくても大体わかってるし。。。と思っていましたが、自分が思っていたよりおかずが日持ちすることが解り、夜気持ちの余裕があるときに作って朝詰めるだけにしたら、朝の時間が予想をはるかに超えて快適になりました。「朝作る派」の方、ぜひお試しあれ!

現在武田家のマイブームは徳島ヴォルティスが提供している「木頭ゆずドレッシング」です。ゆずの香りが強く、簡単なサラダもぐっとおいしくなります。キョーエイや、一部のコンビニにも置いてあります。今年4月16日(土)にゴン中山選手(コンサドーレ札幌戦)、10月2日(日)にアジアカップにも出場していた今野選手(FC東京戦)、10月23日(日)にあのKing カズ選手(横浜FC戦)が徳島にやって来る予定です。

J1に昇格したら、テレビでよく見るあの選手もこの選手も徳島に来てくれると思うとわくわくしますね。がんばれ徳島!!!



昨年4月から中央病院で勤務しています。診療科が眼科なので、私のことをご存じない方も多いと思いますので、自己紹介を兼ねて少し自分のことを書いてみたいと思います。

性格はいたって単純で、体育会系です。バレーボールと剣道(とりあえず3段)をしていました。食べることも大好きで、実は「はるらー」です。これだけで、「〜、はるらーなんだ〜」と思われたそこのあなた!今度お気に入りのレシピのお話をしましょう(笑)。

*なんのこっちゃと思われた方のために:料理研究家の栗原はるみさんの熱烈なファンを「はるらー」と言います。数年前まで「すてきレシピ」、最近「harumi」という季刊誌を出されています。特徴は、主婦であることを肯定し、家族に感謝しながら家事を楽しむスタンスでしょうか。とにかく明るく、温かく、前向きなところが素敵なお方です。

とはいえ非常にこまめな栗原はるみさんより、私の性格的には「ズボラー」の奥園壽子さんのレシピも捨てがたい!!この方は「TVチャンピオン」にも出演されていたので、ご存じの方も多と思います。

奥園さんの「エビチリ」には目からうろこでした。



ご意見箱 (皆様方からいただいたご意見 にお答えするコーナーです)

【ご意見】

病院に来てマスクが必要と気づくのですが、あいにくこの病院には、夜間にマスクを手に入れる方法がありません。マスクだけの自販機など設置できませんか。

【お返事】

ご意見をいただきありがとうございます。マスクの自動販売機については、院内感染防止委員会でも以前より検討しておりましたが、設置場所や管理面上など課題がありご不便をおかけしておりました。今回のご意見を機に、検討をすすめた結果、近日中に設置することになりました。今後もお気づきの点やご要望がございましたら、ご遠慮なくお申しつけください。

～表紙の写真～

カサブランカ ハッサン2世モスク前にて

医療秘書 大上典子



夜明けのコーラン、赤い大地に心躍らせ、日本人はモテる・・・との噂に期待も膨らむモロッコの旅。

碧空の下、イスラムの香りを纏い映す。余りにも駆け足旅だったためか、アラブの王様の目には止まらなかった?みたいだ・・・。



いきなりコーヒーレイク
皮膚科 敷地 孝法

「ところてん」

今ではめっきり少なくなったが、昔は「地元密着型お好み焼き屋」が街ごとに存在していた。我が故郷蔵本元町（近！）においても“E”というお店があった。それらのお店の一般的な特徴として、

おばちゃんがやっていて、徳島風の焼き方である（あえて広島風とは言わない）。
駐車場はない。ときに学生の自転車が多数並んでいる。店内は狭く、黒光りしており、床はコンクリートで、後悔のかたまりのようなお好み焼きの切れ端が落ちていることが多い。もったいね〜。

週刊少年ジャンプが置いてあり、必ず誰かが誤って落としたお好み焼きのせいでページがくっついている。大事なところで落としやがって…。

コーラやファンタ、ラムネが入った引き戸の小さな冷蔵庫があり、ラムネのビー玉を落とす道具が吊り下げられている。たぶんジュースの横にはK社のラガービールが並んでいたと思われるが少年の目にはなぜかビールは映らない。冷水で十分であった。

そして何よりも、夏場はところてんを扱っている、等々が挙げられる。

このところてんが今回の主役である。
当時のところてんは、今のスーパーで見かけるようなバック詰めされた機械的なものではなく、プルプルの立方体の透明な塊り（さらして煮た天草から作る）を専用の木箱に入れて「突き出す」という、超アナログ的な方法で作られる情緒あふれる逸品で、

許されるならばぜひ“ビフォー・アフター”の女性のナレーターの語り付きで、イメージビデオを自分で作ってたいものである。味付けは酢じょうゆで、これに鰹節、ネギ、からしの具材が添えられる。

この具材は最強トリオと言っても過言ではなく、どれが欠けても味は半減してしまう。値段は当時（約30年前）70円で、私はいつも“ダブル”で注文していた。ああ、懐かしいあのチュルチュル感。酢じょうゆを鰹節が吸い、ネギの芳香とからしのツンとくる辛さが食欲を倍増させる…などとウンチクを語っていたところ、同席していた形成外科のS先生（奈良県出身）が天地がひっくり返るような一言を発した「先生、ところてんには黒蜜ですよ。」

ええ?! クロミツ? ミツってあの甘いやつ? そうなのである。奈良県に限らず、関西圏ではところてんは甘〜い食べ物らしい。

これは大事（おおごと）である。ところてん戦争という一触即発の状態も危惧される。

読者の皆様、ご当地のところてんに関する情報に詳しい方は「ご意見箱」に投稿をお願いします!!!



酔っぱらいのたわごと

11



小児科
湯浅安人

「年末年始」

大晦日から元旦にかけて、数年ぶりの寒さであった。恒例の除夜の鐘を突きに行くことは、高血圧によくないと考え中止した。もつとも、大晦日の昼間に、近所の八幡神社の境内でチャンバラをした。帰省した八歳の孫と同居中の六歳の孫二人を家来に、六十一歳のガキ大将は得意絶頂であった。なにしろ、屋からワインを飲んで、テンションは上がりっぱなし。高血圧も忘れて、神社の石段を「丹下左膳」の様に駆け上る。と、ちょうどそのとき、神社の神主が相当御高年齢の体を押し出してきた。かっこいい侍姿に感動したのかと思いきや、「砂利が飛び散るから、チャンバラはするな」とのおしかりであった。

なんと五十年ぶりに、このガキ大将は怒られてしまったのである。しかたがないので、階段を下りて、境内の奥の方にある狸（タヌキ）の置物を見に行った。六歳の孫が夏頃から「たんだん狸の〇〇玉は、カーゼもないのに、こ〜と唄ってしかられたので、これがその〇〇玉で、大きいのは千畳敷と呼ばれていると木の刀でたたきながら説明をやっていると、石段の上のほうから、またまた御高年齢の神主による、さらなるおしかり。

血圧が上がりすぎて神主が倒れてもいけないと思い、悪ガキ三人は一目散に逃げ帰ってきた。
元旦には、コマ回しとバイ（ペーゴマ）をした。この六十一歳のガキ大将は、コマの綱渡りができるのである。

一月十五日の早朝には、故郷の県南の町では「サギッチョ（左義長さん）」が行われた。全国的な名前ではドンドコ焼きと言われているものである。各家庭のしめ飾りなどを前夜から海岸に持ち寄り、高く積み上げて火をつける。火をつける前の薄暗い早朝に、こどもたちが「サギッチョさんに火かけまんでんしょ〜」と町内を触れて回る。その火で焼いた餅を食べると病気をしない、という言い伝えであったが、寒い早朝にうろろろするので、小生はよく風邪をひいた記憶がある。餅は食べたが御利益はあまりなかった。

さて、「丹下左膳」をタンゲサゼンと読める日本人は、還暦以上の人でしょう。それにしても、酒徳利をかついでチャンバラをしていたあの白い着物の勇姿こそ、このコーナーにふさわしい。フィルムが、途中でよく切れた白黒映画がなつかしいねえ。





【東北編】

今回は、北関東から東北の城を攻略することにした。

八王子城

金曜日の夕方、徳島を車で発ち、寝不足の状態で八王子城跡に着いた。案内所で地図を手に入れ、御殿跡に行く途中で、朝陽の木漏れ日が幻想的であった。本丸までは一時間かかり、眠気もすっかり取れた。



川越城

川越城御殿は修復中で見えなかった。本丸御殿が残っているのはこと高知城だけに残念である。本丸の東側に三芳野神社があり、わらべ歌「通りゃんせ」のゆかりの場所である。防火のために奨励された「蔵の町川越」を歩き、むかし町の雰囲気を味わった。



金山城

標高285mの金山山頂にある山城で、石垣や大手虎口が復元整備されている。山の上に月ノ池、日ノ池という2つの池があり、他には例を見ないので祭祀的な場であったと考えられている。



会津若松城

修復中であった。会津若松は悲運の武将、蒲生氏郷の地であるとともに、野口英世の出生地でもある。

飯盛山に登り、白虎隊終焉の地を訪れた。戦火の城を眺める少年像がけなげであった。夜、古建築を利用した会津料理「田季野」で郷土料理の「輪箱飯(わっぱめし)」を食べた。美味しかったです。みなさんも一度召し上がるといいですよ。



白河小峰城

木造建築で復元されており、人々の城に対する愛着が感じられた。戊辰戦争時の銃弾の跡がある。また、前御門が映画「武士の一分」の撮影現場に使われたそうです。拝観料は無料で、修理名目の寄付であった。初めて棟札を見た。



二本松城

本丸への入り口には、戊辰戦争の二本松少年隊の石碑があり、この町も幕末の戦乱にまみれたことが伺われた。天守閣はなく、天守台からの眺めは雨で良くなかった。



多賀城

多賀城は神亀元(724)年に陸奥国の国府として整備され、鎮守府が置かれていた。多賀城碑に大野東人が多賀城を創建し、藤原朝暉が修造したことなどが、141文字で刻まれている。



仙台城

杜の都仙台は伊達62万石の城下町。独眼竜政宗公騎馬像が凛々しく仙台城跡に立っていた。あいにくの雨で、仙台の街を望むことができなかった。伊達な小京都の大崎市岩出山には、旧有備館及び廻遊式池泉庭園がある。



盛岡城

盛岡城は南部氏代々の居城で明治維新を迎えた。白御影石を整然と積み上げられた石垣は優美な姿を見せている。この見事から、会津若松城、



白河小峰城とならんで東北の石垣造の三名城の一つに数えられている。

戦争のため、南部中尉像が供出され、「銅像の無い台座」が何とも言えなかった。

夜、MSWの有馬さんが紹介してくれた「わんこそば屋」に行ったが、運悪く閉店時間を過ぎていた。代わりに「開運橋」のスポットライトを見に行った。運は開けるだろうか。

根城

根城は1334（建武1）年に南朝の義良親王に供奉した南部師行が築城したといわれる。本丸跡には主殿が復元されて、史跡公園になっている。ボランティアガイドさんによる案内で詳しい説明があった。帰りがけに城巡りの旅で初めて、夫婦のワンショット写真を撮ってもらった。



弘前城

弘前城は、桜シーズンの印象が強く、秋の風景では少しばかり趣が異なった。やはり桜が似合う城である。櫓が多く残されており、天守閣と比べても遜色なかった。これで現存する12天守をすべて制覇することができた。また津軽富士を遠望できた。



久保田城

常陸国を安堵していた佐竹氏が、関ヶ原合戦で上杉氏とともに行動したために、秋田に転封された。財政難と幕府への気兼ねから城造りは地であった。千松公園内に御隅櫓、御物頭御番所、佐竹史料館がある

余談

鶴岡市には、作家藤沢周平記念館や大正初期に建てられた、バロック風の窓とルネッサンス風の屋根を持った大賓館がある。また、酒田市には山居倉庫があり、ケヤキ並木との風景が何とも言えない。



新発田城

本丸表門、旧二の丸隅櫓が国の重要文化財に指定されている。市内には旧新発田藩下屋敷大名庭園の「清水園」がある。



春日山城

城跡への登り口に上杉謙信像がそびえている。本丸跡まで登って行く途中に家臣直江兼続らの館跡があった。頂上から頸城平野を望むことができ、涼風が心地良かった。



山形城

山形城は別名霞城と呼ばれているが、これは直江兼続が攻めた時、山上からこの城を眺めたところ、霞で見えなかったことからという。東大手門から入ると、天空を駆けめぐるかのような勇ましい最上義光騎馬像が目に入る。



山形市には、旧県庁舎が「文翔館」として保存公開されており、多くの人が訪れていた。



橘曙覧（たちばなあけみ）記念文学館

橘曙覧は幕末の福井の歌人、国学者である。「たのしみはー」で始まる短歌「独楽吟」の52首は有名である。その1首「たのしみは朝おきいでて昨日まで 無かりし花の咲ける見る時」を1994年に米国クリントン大統領が天皇皇后両陛下のご訪米の折、スピーチで紹介された。福井市に記念文学館がある。小さいですが、曙覧にふさわしい感じがします。





研修医が主役 研修医珍道中 (in Hokkaido)



臨床研修医2年目 和田一馬

2011年1月の3連休に許可を頂き、卒業旅行に行ってきたのでその報告をします。

行き先は北海道、県立中央病院研修医2年目(とその仲間たち)、8人で行って来ました。旅行に波乱はつきもので、今回も計画通りには行きませんでした。まずは1番の波乱因子のT君。旅行前日の夜に食事をしていると、彼からcall。今までも当日変更するなどのキラーパスのある彼なので、不審に思いつつ電話に出ると、

「明日、飛行機に乗れんようになったわ。なんとか飛行機キャンセルしてくれんかな。後から追いかけていくけん。」

仕事なので仕方ないのですが、前途多難な旅行を想像しながら、なんとかキャンセル。

旅行当日は今冬一番の寒波とのこと。完全防備で臨んだにも関わらず、零下5度の寒気が肌を突き刺します。スキー場になんとかたどり着きリフトに乗ると、容赦ない吹雪に温帯育ちの身体から体温が奪われ、リフトから飛び降りる人の気持ちを少し理解しました。滑っては休憩所で暖をとるのを繰り返し、スノーボードを終了。

ようやく、コテージに到着すると、遅れて来るT君がコテージに到着するとのこと。再度、完全防備で迎えに行ったのですが、さらに冷え込んだ冷気に震えが止まりません。ようやく彼を見つけたのですが、なんと彼は半袖シャツにコートを羽織っているだけの格好で現れたのです。

本人は「全然寒くない。いける、いける」と言うのですが、頭に降り積もる雪と、赤くたかれた鼻先が物語っていました。

次の日もこの冬一番の寒波の中、滑った後、札幌一の歓楽街でそれぞれの夜を過ごし、三日目はビール工場で飲み干しました。

記憶に強く残る旅行となりました。卒業旅行という機会を頂きありがとうございました。



はっぴいレシピー



栄養管理科 管理栄養士 黒田 裕子

当院では、日清医療食品(株)とともに患者さんに元気になっていただくため、病院給食を提供しています。

今回は、これからは旬のさわらの西京焼きを紹介します。

さわらの西京焼き



献立提供：日清医療食品(株)

材料(4人分)

さわら	4切
塩	適宜
白みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

つけ合わせの野菜

三度豆など 適宜

作り方

①さわらに塩をふり、30分ほどおいて水気をふく

②(A)を混ぜ合わせ①をつけこむ。

冷蔵庫で半日から1日程度つけておく。

(タッパーなどにいれ空気にふれないようにラップをかけるか、ビニール袋などでつけこむ)

③さわらの味噌をとりのぞき、魚焼き器で焼く。

⑤つけ合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

さわらは、西京焼き以外にも、塩焼きや照焼きなどの焼き物でも美味しいです。肉質の白さを生かしたムニエルやフライなどにしてもよいでしょう。



連載 ～ロボートの自転車旅行記（11）～

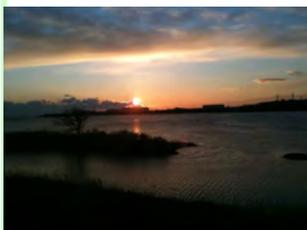
～初日の出と清掃サイクリング の巻～ 事務局 環 隆志

休日まだ小さい子供の相手をしていると自転車に行く暇がない。そこで、寝ぼすけの子供がまだ起きていない朝の時間に、近くの堤防まで行き、朝日を見てくることを思いついた。

昨年読んだ本に、朝日を拝むことの効用が書いてありやってみたかったのだ。

最近那賀川河口には、どうしたわけか鴨の群れが住み着いている。

朝もやの川面を鴨の群れが泳いでいく。



水平線から太陽が顔を出す瞬間のきらめきに息を呑む。

（左の画像は、ロボートのiPhoneの待受け画像となっている。）

晴れの日の透明感。うす雲のある日は、水平線から橙色のグラデーションがすばらしい。

時に、三日月と金星のSF的なコラボレーションもある。同じ表情は一日としてない。

朝日の美しさは、本当に感動的だ。

古くは中国の仙人や、今でもチベットやインドの聖地には何も食べずに生きている人がいると言うが、そのような人たちは皆、朝日と夕日を拝んでいるそう。また江戸時代の観相家である水野南北によると、毎日朝日を拝んでいれば百歳まで長生きできるそうだ。

ところで、普段こんな時間に訪れる人は誰もいないが、元旦だけは、私が行くと既に、初日の出を見ようと大勢の人が集まっていた。お接待でお茶を配っているご夫婦までいてびっくりした。

みんな初詣は神社へ行くが（私も行ったが）、初詣は絶対に日の出を拝むべきだ。神社の神様は、もとはと言えばお日様を祀ったものなのだから。



さて、そんな習慣を続けていると、今度は道端に落ちている空き缶やゴミの類が気になってきた。

綺麗だが、朝日を見ているだけではつまらない。そこで、毎日ゴミを捨てることにした。たまればゴミ回収に出せばいいだけだ。自分の行く所がきれいになって気持ちが良い。

さて、先ほどの何も食べずに生きる人（英語でプレザリアン＝息だけしてる人、と呼ぶらしい）の話だが、その科学的説明として、朝日や夕日には日中の強い日光に含まれる有害な紫外線がカットされており、その光を浴びることで体内細胞中のミトコンドリアが活性化されエネルギーが産生されるとか、肉食をしないことで豆類の植物のように空気中の窒素を固定化できるバクテリアが腸内に住み着いている、といった説明がなされている。まったく荒唐無稽な話ではない気がする。



中央放射線部 スタッフ



徳島県立中央病院 基本理念
県民に親しまれ、
信頼される病院となる

【編集後記】

都会では自殺する若者が増えている～だけでも問題は今日の雨…傘がない♪

「傘がない」 井上陽水

悔しいが、この歌詞になぜか共感してしまう。

実に人間らしい！！

世界中で温暖化がすすんでいる…

ついに上野動物園にパンダがかえってくる…

幼馴染のツトムくんが結婚したんだって…

だけでも、問題は今日の飲み会…

金がない～行かなくちゃ♪

ナニージャ編集委員 有馬