4月5日（木）浜田市長来院

浜田市長による研修医歓迎激励会

今年も当院初期研修医への歓迎の挨拶のため、久保田浜田市長が来院されました。「研修に力を注ぐとともに、山と海、両方の自然豊かな浜田での生活も満喫してほしい」との激励のお言葉をいただきました。

当院からは1年目7名、2年目2名の研修医が参加し、浜田での研修を希望した理由や、将来どのような医師を目指しているかについて、自己紹介と共にお話しさせていただきました。

はじめは緊張した雰囲気に包まれながらの歓迎会でしたが、座談においては、浜田の山海の幸の話や温泉の話で盛り上がり、次第に和やかな雰囲気に包まれていきました。

最後に記念品として、浜田の名産品を久保田市長自ら研修医に手渡すとともに、それぞれの研修医に激励のお言葉をかけていただき、出席者全員で記念撮影を行って散会となりました。これから本格的に研修が始まり、様々な困難・試練が訪れるであろう研修医にとっても、大変励みになる機会となりました。

これから診療において研修医が地域の皆様にお目にかかる機会もあるかと思います。至らない点もありますが、一人前の医師になるために日々精進してまいりますので、これからも温かいご支援をよろしくお願いいたします。

（庶務班長 折出）

健康レシピ

魚のラッキョウソースかけ

1人前
108 kcal
食塩：1.0g

5月～7月にかけて旬を迎えるラッキョウには、血液をサラサラにする成分や水に溶けやすい食物繊維が豊富に含まれています。普段はカレーの付け合せ等で食べることが多いラッキョウですが、今回は食物繊維が溶け出したラッキョウの漬け汁も利用した「魚のラッキョウソースかけ」をご紹介致します。お肉とも相性が良いため、いろいろなアレンジが出来るソースです。

作り方　材料（4人分）

★タラ切り身70ｇ…4切（他の白身魚でも可）
★塩……0.8g
★こしょう……少々
★ラッキョウ漬…40ｇ
★ラッキョウ漬の汁…40cc
★濃口醤油……12ｇ
★砂糖……12ｇ
★ごま油……8ｇ
★片栗粉……4ｇ

①タラに塩とコショウで下味を付ける。
②フライパンでタラを焼く。
③ラッキョウを粗めに刻む。
④小鍋に刻んだラッキョウ、ラッキョウ漬の汁、醤油、砂糖、ごま油を入れ弱火にかけ、ソースを作る。
⑤ソースが温まったら大さじ1杯程度の水で片栗粉を溶いた水溶き片栗粉でとろみを付ける。
⑥お皿に焼きあがったタラとお好みの付け合せを盛り、ソースをかければ完成。