



裏面: いつから始める?子どもの矯正

夏の風物 枝豆

つやつやと翡翠色に輝く枝豆。これからの季節に欠かせない夏の風物の一つです。「冷凍物なら一年中…」という声もあるかもしれませんが、旬の枝豆を究極の塩ゆでで味わってみませんか? もともと枝豆という植物があるわけではなく、未成熟な大豆を食べているものを枝豆といいます。その昔、枝付きのままゆでて食していた事から枝豆というようになったとか。しかし、未成熟だからといって旨味や栄養が劣っているわけではありません。良質なたんぱく質はもちろんのこと、有難い効能がギュッと詰まったお豆さんです。

ビタミンB1・・・糖をエネルギーに変え、スタミナ不足の解消に役立つ。
メチオニン・・・アルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける。
オルニチン・・・美肌・若返り・疲労回復に有効で、シジミの数倍含まれる。
カリウム・・・ナトリウムを排泄し、高血圧やむくみの解消に効果的。
鉄分・・・小松菜より多く含み、貧血予防や妊婦さんにもお勧め。

ガッテン流プリプリふっくら、甘〜い枝豆のゆで方。

枝豆作り30年の達人が教える究極の塩ゆでの方法です。

プリプリでふっくら、甘みたっぷりの枝豆をご賞味あれ。科学的根拠は、NHK「ためしてガッテン」で証明済みです。

参考分量：枝豆250g 水1ℓ
塩40g (塩もみ用+塩ゆで用)

1. さやの両端を5mmほど切り落とし、塩もみする (産毛を落とし鮮やかな色合いにする)
2. 塩もみに使用した残りの塩で塩水を沸かす (塩の対比効果で甘みが際立つ)
3. 沸騰した塩水に、塩もみした枝豆を塩ごと入れる (総量で4%の塩水がプリプリふっくらのキモ)
4. 3〜5分ゆでる (食感が良く、旨味が逃げ出さないタイミング)
5. 湯を切り、うちわで冷ます (水にさらすと水っぽくなるのでNG)

丸尾歯科からのお知らせ

《8月の予定》

- 14日(木)〜17日(日) … 院長沖縄旅行
- 30日(土) … 馬場コンサル / 院長、スタッフ5名

イベントのお知らせ

8/1(金)〜
【くちびる甲子園】開催!

くちびるの“おとろえ”が気になる方!
この機会に『口輪筋の強さ』を測ってみませんか?

夏季休診のお知らせ

14日(木)〜17日(日)は、
診察をお休みさせていただきます。

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ [松山市 丸尾歯科](#) [検索](#)

8月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

■ 診療日 ■ 休診日

- 診療時間：午前 8:00〜13:00
午後 14:00〜17:30
※水曜は14:30〜
- サマータイム期間中!
- 休診日：木曜、日・祝日
※祝日のある週の木曜は診療

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

〒790-0951 松山市天山3丁目9-31

TEL 089-931-5551

FAX 089-931-5552

e-mail info@maruo-dentalclinic.jp

■ 診療科目

- ・インプラント ・床矯正 ・歯根破折の治療
- ・ホワイトニング ・口臭治療 ・いびき治療
- ・一般歯科 ・小児歯科 ・予防歯科

