



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

発行人：医療法人社団 洗心（理事長）島村善行
編集人：令和8年2月
(如月)
第235号

「春を待つ・梅」

理事長からのメッセージ 医療法人社団洗心理事長しまむら医療介護グループ総括責任者 島村 善行(医学博士)

1. はじめに

まだまだ、寒い日が続き、インフルエンザや新型コロナ感染が流行っています。

また、超高齢社会の問題の一つに、認知症が急増しています。認知症でよく知られているアルツハイマー病の治療薬ができました。その治療が、昨年来許認可された特定施設で開始され、治療開始されています。

松戸市では3か所認められました。スタートアップ施設2か所、フォローアップ施設1か所です。当院は後者の施設として治療開始しています。今回は、認知症について概説いたします。

2. アルツハイマー型認知症治療薬の紹介

アルツハイマー型認知症治療薬は、主にアミロイド β の蓄積を減少させることによって、認知症の進行を抑制します。日本の製薬会社“エーザイ”が世界に先駆けて開発実用化されました。

その認知症治療薬は「レケンビ(レカネマブ)：点滴静注」といいます。この病気の原因は、アミロイド β (A β)の存在によって、リン酸化タウによる神経細胞障害が、前頭葉・頭頂葉まで進展することに

より発症してきます。この新薬は、上記タウの凝集が少ない段階でA β を除去することによって薬効が発揮されます。

3. アルツハイマー型認知症の進行過程

島村のStage分類から考える。(図表1)

25年の長きにわたって、発症してきます。それをわかり易く、2019年に松戸医師会雑誌に投稿したStage分類すると理解しやすいと思います。

生活習慣が原因で、異常タンパクA β が脳内に蓄積され始め、神経細胞が破壊されて病気が進行していきます。がんと同じように、早期発見・早期治療が肝要です。上記治療薬も早期でなければ、治療困難です。理想的には、症状が現れ、高額な治療薬を開始する前に予防するのが、最良であることは自明です。

4. アルツハイマー型認知症

少なくとも、もの忘れが始まれば、気になりだしたらMRIを撮り、異常を改善努力する。生活習慣を予防する。1)食事、2)運動、3)睡眠、4)ストレス対応、5)知的刺激です。

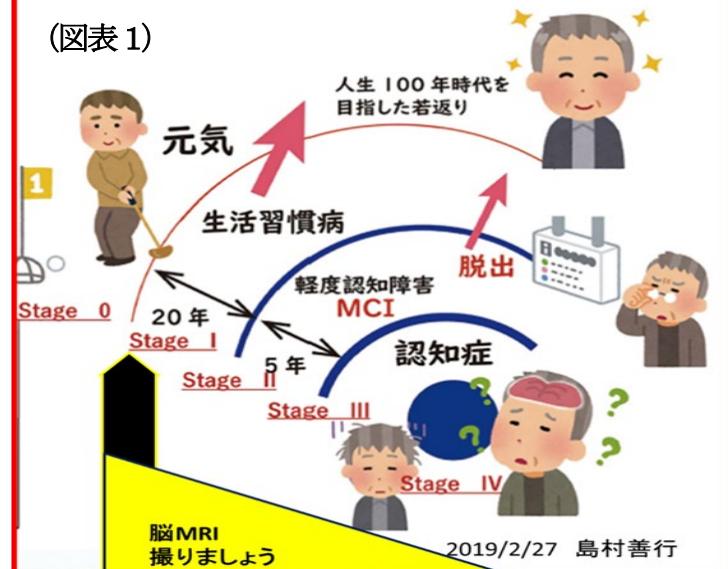
StageI段階の生活習慣が指摘されたら、おおむね40歳以上、50歳以上になれば必ず脳MRIを撮り、脳の健康を維持することが肝要です。当院導入のAI搭載最新型MRIは、迅速、高精細、血流障害・当該脳萎縮が数値化、ビジュアル化され、最適だと思います。

5. 当院・しまむら医療介護食グループが創立以来(もうすぐ25周年)
玄米採食にこだわる理由(図表2)
※詳細(P4)掲載

(6)フェルラ酸にご注視ください。

6. おわりに
予防に勝る治療なし。

(図表1)



«医療と介護で地域と共に歩む“しまむら医療介護グループ”» がんの患者さんは、いつでもご連絡を！



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 64)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

協会けんぽに加入されている方は、「生活習慣病予防健診」を受けましょう。

当クリニックは、協会けんぽと契約している健診実施医療機関です

生活習慣病予防健診とは?

生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした
血液検査や尿検査、がん検診等、
被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。



生活習慣病
予防健診で
調べること

● 血圧測定

▶ 血圧を測り、循環器系の状態を調べます

● 尿検査

▶ 腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

● 便潜血反応検査

▶ 大腸からの出血を調べます

● 血液検査

▶ 動脈硬化、肝機能等の状態や
糖尿病、痛風等を調べます

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を
調べます

● 心電図検査

▶ 不整脈や狭心症等の心臓に関わる
病気を調べます

▶ 肺や気管支の状態を調べます

肺 胃 大腸 子宮 乳房

協会けんぽの生活習慣病予防健診は5大がんまでカバー!

<地域連携室>便り(No.86)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

2026年が始まり1ヶ月以上が経ちましたが、皆様どのようにお過ごしでしょうか。雪が降ることはほとんどありませんでしたが、寒くなるにつれ体調を崩されて受診される方も多い1月でした。状態によっては入院される方もいらっしゃり、手続きをする際に介護保険について伺うと「支払っているから、持っていると思います。」「自分で申請するものなのですか！」等のご意見をいただくことが多いです。

介護保険制度が始まったのが2000年4月ですから、26年経とうとしているものの制度について知らなかったといるのは、今まで介護に関わることなく健康でいた証なのかなと思います。ただ、生涯にわたり介護保険を利用しないという高齢者の方は少ないと思いますので、申請や認定についてご説明させていただきます。

介護保険は、健康保険に加入している40歳から64歳までの方が健康保険料とあわせて介護保険料を納めています。65歳以上になると介護保険が申請できますが、40歳以上64歳まで

の方でも16種類の特定疾病によって介護や日常生活の支援が必要であれば申請できます。特定疾病として、がん(がん末期)、初老期における認知症、変形性関節症等が指定されています。

松戸市内在住の方ですと松戸市役所介護保険課や各支所の窓口、他に高齢者いきいき安心センター等でも代行してもらうことができます。申請後、認定調査の連絡があり、当日は認定調査員がご自宅や入院先等に訪問し心身の状態等を聞き取る調査が行われます。

また、主治医は主治医が意見書を作成し、それらをもとに審査・判定が行われ、介護や支援に必要な度合いが決められ、結果の通知を受けることとなります。認定されれば、介護サービス、介護予防サービス、介護予防・日常生活支援総合事業を利用できます。非該当となった方でも、サービスを利用することもできますので、医療・介護のこと等で不安なことがありましたら、ご相談下さい。

<島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表(令和8年2月)>

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
外来診療	午前 (9:00～13:00)	島村	島村	島村	島村	休診	島村	島村
			西野	西野	西野		西野	西野
					中川 (脳外・内科)			中川 (脳外・内科) (第1・3・5)
			黒崎 (内視鏡)		東京慈恵会 医科大学 (内視鏡)		永井 (内視鏡)	向後 (内視鏡)
	午後 (14:00～17:00)	島村	島村 (予約制)	島村 (在宅)			島村 (治療)	島村
		西野 (さくら)	西野				西野	西野 (第2・4 15時迄)
			横田 (循環器・予 約)	中川 (脳外・内科)				中川 (脳外・内科) (第1・3・5)
		○	○	○			○	○
検査	超音波 CT	○	○	○			○	○
	内視鏡 (午前)	○ (胃・大腸)	—	○ (胃・大腸)			○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)
在診 宅療	(午後)	—	横田	島村	西野		—	西野 (第1・3・5)

※上記「診療担当医予定表」は2月10日よりの予定表です。

※外来休診日:木曜日・日曜日(午後)・祝日

※外来診療時間:(午前) 9:00～13:00 *受付締切 12:30

(午後) 14:00～17:00 *受付締切 16:30

※専門外来 ①漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

②物忘れ外来:中川医師(水曜日午前・午後&第1.3.5土曜日午前・午後)

【診療科目・診療曜日 及び 時間】変更のお知らせ

※診療体制の一部変更(2/10から)

島村院長:①火曜日午後の外来診療が予約制となります。

②水曜日午後の外来診療が在宅診療になります。



<さくら島村トータル・ケア・クリニック診療担当医予定表 (令和8年2月)>

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (林)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)
		整形 (加藤)				
午後	内科 (西野)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)
		整形 (加藤)				

※外来診療時間:(午前)9:00 ~ 13:00／(午後)14:00 ~ 17:00 *受付締切:診療時間30分前

※ 外来休診日 :木曜日・日曜日・祝日

【ご案内】医師休診:近医師 2/17(火曜日)

(※P1の続き)

理事長からのメッセージ 医療法人社団洗心 理事長・しまむら医療介護グループ 総括責任者 島村 善行(医学博士)

5. 当院・しまむら医療介護食グループが創立以来(もうすぐ25周年)玄米採食にこだわる理由

<玄米の有効成分>

(図表2)

- (1) γ-オリザノール: 自律神経を調節し、シミ・小じわの予防
- (2) アラビノキシラン: NK細胞の活性化、抗酸化作用
- (3) イノシトール: 肝機能改善、動脈硬化予防、高脂血症改善
- (4) iP6(フィチン酸): 抗酸化作用、抗がん作用、老化遅延効果、排毒排泄作用
- (5) GABA (ギャバ) (γ-アミノ酪酸): 精神安定作用、血圧安定作用
- (6) フェルラ酸: 認知症予防効果

（6）フェルラ酸に
ご注視ください



相続を考える～アパート経営と将来への備え～

相続財産というと、同じアパートなら同じ価値と思われるがちですが、実際には管理状況によって大きな差が生まれます。とくに、相続対策として借入をして建てたアパートは、長期的な視点で考えることが欠かせません。

建物は減価償却費として経費になりますが、住宅用建物の耐用年数は構造により22年から47年。一方、借入金の返済期間は15年から35年と短く、将来を見据えた資金計画が必要です。

新築当初は入居者も集まりやすく、家賃収入も安定しますが、20年を過ぎる頃から状況は変わります。退去のたびに浴室やキッチンのリフォームが必要となり、屋根や外壁といった大規模修繕も発生します。

さらに40～50年が経過すると建替えや取壊しが必要となり、多額の費用がかかります。こうした備えをしていないと、老朽化による空室増加で収益が悪化し、資産価値も下がってしまいます。

相続時には、建物は固定資産税評価額、土地は路線価で評価されますが、空室が多いと「貸家建付地」としての評価減が受けられず、結果として評価額が高くなることもあります。

一方、定期的に修繕し、外観だけでなく設備面も整えた物件は、築年数が経っても入居者に選ばれます。家賃収入から返済・管理費・生活費を差し引き、残りを将来の修繕費や取壊し費用として積み立てておくことが大切です。

相続では、財産をそのまま維持できるとは限りません。場合によっては一部を売却して納税資金を確保する必要もあります。「どのような状態で相続するか」「納税資金を準備できているか」が、安心につながるポイントです。

＜鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所＞

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイツ1201号

(TEL) 047-348-5562

(FAX) 047-348-5563

『歯と健康』シリーズ（No.230）

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「入院前にお口のチェック」

入院をする場合、入院中や手術後の合併症を予防して、早期退院をするためにも、口腔内の状態をチェックして、お口の状態をきれいにしておくことはとても重要です。

【汚れたお口の悪影響】

●呼吸器の病気(肺炎)

全身麻酔で人工呼吸器をつけるために気管に管を入れると、細菌を含む唾液が肺に入ると、「人工呼吸器関連肺炎」が起こりやすくなります。

●心臓や血管の病気(心内膜炎)

口の中の細菌が血液の流れによって全身をめぐり心臓に付着すると、心臓の内膜や弁に感染症が起こる「心内膜炎」を発症することがあります。

●臓器の感染症(菌血症)

免疫力が低下すると、口の中の細菌が原因で、さまざまな臓器に感染を起こす可能性があります。

●むし歯や歯周病の進行

手術や薬の影響で唾液が減少すると、口の中に細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病が進行することもあります。

【早期退院の為に入れ歯の調整】

入院前にばねの調整、がたつきの調整をして食事が食べやすい状態にしておきましょう。（入院後に体重の変化等で入れ歯が合わなくなる場合があります、その場合はかかりつけの先生に往診を依頼して調整してもらいましょう）十分に食事ができないと回復が遅くなり退院時期が延びることがあります。

入院日が決まったら、その準備として、かかりつけ歯科医院でお口の状態を確認して。歯垢や歯石を取ったり、ぐらぐらしている歯を固定したり、入れ歯の調整など、口腔内の状態を整えて入院に備えましょう。



新年の祈りを、施設の神社で
願いごとが、そっと届きますように！

おみくじの結果にも、
そっと笑顔がこぼれ
ました



童心に返ってカルタ取り

その眼差しには、静かな闘志が宿ります
「これ取ったよ！」と、うれしさあふれる
アピール顔



新年はじめのならいごと

お習字に絵馬づくり、
上達したかな



医療法人社団洗心
介護老人保健施設 島村洗心苑
千葉県松戸市和名ヶ谷 660 TEL: 047-392-3946

和名ヶ谷ほたるの里



寒さ厳しい中にも、立春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。
ほたるの里ではご家族にも参加いただき、新年会を開催しました。
新しいボランティアの方に歌やマジックなど披露していただき、新しい年をたくさんの方の笑顔で始めることができました。
2026年もほたるの里をよろしくお願ひいたします。



認知症対応型共同生活介護
グループホーム
和名ヶ谷ほたるの里

千葉県松戸市和名ヶ谷 664-1
(電話) 047-712-1012



えがお訪問看護ステーション

～私たちにお任せください～

看護師 角田薫

住み慣れたご自宅で安心して療養生活を送っていけるように、看護師が定期的にご家庭を訪問します。今回はよく聞かれる質問の一部をご紹介させていただきます。

Q. 訪問看護は誰でも利用できますか？

A. かかりつけの医師が訪問看護を必要と認めた方。介護保険・医療保険で利用できます。

Q. どんなことをしてくれますか？

A. 症状の観察や助言。褥瘡(床ずれ)の予防と処置。日常生活活動の訓練。清潔援助(入浴、清拭、洗髪、足浴、口腔ケアなど)。排泄の介助(ストーマ観察、パウチ交換含む)。食事の介助。寝衣、寝具、衣生活への援助。認知症や精神疾患をお持ちの方への看護。終末期の看護と多岐にわたります。

Q. 訪問看護ではどれくらいの時間・回数きてくれますか？

A. 介護保険の場合、プランに沿って1回の訪問時間は20分・30分・1時間・1時間半の4区分があります。

医療保険の場合は通常3回まで、1回の訪問時間は30分～1時間半程度です。ご希望や状態によっては毎日伺うこともできます。

訪問看護がどれくらいの頻度で訪問するのかは、その方の状態や希望によります。主治医やケアマネージャーなどが希望を聞いてくださいます。

Q. 急な体調不良や心配なことが起きたらどうしたらいいですか？

A. えがお訪問看護ステーションでは24時間いつでも、電話対応や訪問にて対応することができます。まずは、お電話でご相談ください。

お忙しいご家族様とは、電話連絡だけではなくLINEやメールでやりとりし情報共有を行うこともできます。その他ご不明な点などございましたら、いつでもお気軽にお立ちよりください。

えがお
訪問看護ステーション

千葉県松戸市松戸新田21-2
穀物菜館ビル3階
(電話) 047-364-7778





訪問介護なづな



梅のつぼみがふくらみ始め春の息吹を感じる頃となりました。

一月の訪問介護なづなを利用されている方の様子を一部ですが紹介させていただきます。

～～デイサービスへの送り出し～～

大事なお薬を確認させていただき内服してもらいます。

更衣を促し出来るところは自身で行っていただきますがいつでも介助できる状態で常に見守りを行っております。

とても寒い日でしたがデイサービスの職員さんにも見守られながら笑顔で元気にお出掛けされました。

～～共に家事を行う～～

寒い日はとくに一人では面倒になってしまふお洗濯物もヘルパーと一緒に行うことで会話もはずみ寒さも忘れてあっという間に時間が経ってしまいました。

これからも安心して住み慣れてお家で過ごしていただき、一緒に喜びを見つけ感じていただけるような援助を目指してまいります。



訪問介護 なづな

千葉県松戸市松戸新田 21-2

穀物菜館ビル 4 階 402

(電話) 070-1436-8031



Haruyo's Kitchen

花粉症の季節。お薬や免疫療法、レーザー手術などの治療方法がありますが、高エネルギー、高たんぱくな食事はアレルギー疾患を悪化させるとの論文があるそうで、食べ物も大きく関係します。食物纖維が多く、ビタミンの豊富な玄米菜食はおすすめ。他に、不飽和脂肪酸のDHA/EPA（青魚、鮭など）がアレルギー症状を抑えるといわれています。

今回は切り干し大根茶をご紹介。身体にたまった脂肪を溶かし、デトックス効果（体質改善）が期待できます。

切り干し大根茶

材料

- ・切り干し大根 1/2 カップ
- ・水 2 カップ

作り方

- ① キッチンバサミで切り干し大根を細かくする（省略可）
- ② 切り干し大根、水を鍋に入れ弱火にかける。
- ③ 沸騰したら蓋をして約 10 分煮出してから漉す。



※1 日コップ 1 杯を目安に空腹時に温めて飲む。冷蔵庫で 3 日保存可

穀物菜館 レジデンス & 穀物菜館 訪問介護事業所

TEL 047-308-5519

島村トータル・ケア・クリニックと同じビルの 4 階に

高齢者向け賃貸住宅レジデンスと訪問介護事業所が
あります。

終末期の方のケアを医療と介護、福祉で連携をとりながら支援しております。

安心してレジデンスで療養していただけるよう、
職員一同心がけております。

ご利用に関するご相談や見学など
気軽にご連絡ください。

レジデンスの詳細はこちら →



洗心苑厨房

新年を迎え、皆様におかれましては健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

年明けも洗心苑厨房ではお正月を感じられるような様々なお料理をご提供いたしました。

本年も皆様に安心で安全なおいしいお食事をお届けできるよう、厨房スタッフ一同心を込めて努めてまいります。

約1ヶ月の研修で安心してスタートしていただけます。
からだにやさしい給食で利用者様の健康をサポート♪
賄いもあるので自分も元気に!

厨房スタッフ募集中 TEL 047-308-3946

- ① パート 勤務日数応相談 【就業場所】島村洗心苑
09:30~18:30(調理)
06:00~12:00(切物など)
08:30~14:30(盛付など)
15:00~20:00(食器洗浄)
- ② 社員 5:30~20:00 の間で 8 時間勤務

調理補助
未経験OK

- ・パート時給:1,200円~ (経験者優遇・管理栄養士1,350円)
- ・社員月給23万~(賞与年2回/4週8休/シフト制)
- ・調理業務経験あれば尚可
- ・社保(週30h以上)/雇保(週20h以上)
- ・交通費支給(車通勤OK)/制服貸与/賄い無料

島村トータル・ケア・クリニック & 医療法人社団 洗心 各サークル 《行事予定表》

令和8年 2月			令和8年 3月		
1 (日)	楽歩会(日本一小さな東照宮他船橋の社寺を巡る)		1 (日)	楽歩会(府中・郷土の森博物館と梅園を散策)	
2 (月)			2 (月)		
3 (火)			3 (火)		
4 (水)	写真愛好会(13:00~15:00)		4 (水)		
5 (木)	休診(外来診療)-		5 (木)	休診(外来診療)-	
6 (金)			6 (金)		
7 (土)	自彌術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室		7 (土)	自彌術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	
8 (日)			8 (日)		
9 (月)			9 (月)		
10 (火)			10 (火)		
11 (水)	休診(祝日・建国記念の日)		11 (水)	写真愛好会(13:00~15:00)	
12 (木)	休診(外来診療)		12 (木)	休診(外来診療)	
13 (金)	スポーツ吹き矢教室		13 (金)	スポーツ吹き矢教室	
14 (土)	生き生き塾(14:00~16:30)		14 (土)	生き生き塾(14:00~16:30)	
15 (日)			15 (日)	✿さくら健康祭り(さくら島村トータル・ケア・クリニック) ✿	
16 (月)			16 (月)		
17 (火)			17 (火)		
18 (水)	お料理愛好会(休止)		18 (水)	お料理愛好会(12:30~16:30)	
19 (木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会		19 (木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	
20 (金)			20 (金)	休診(祝日・春分の日)	
21 (土)	自彌術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室		21 (土)	自彌術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	
22 (日)			22 (日)		
23 (月)	休診(祝日・天皇誕生日)		23 (月)		
24 (火)			24 (火)		
25 (水)			25 (水)		
26 (木)	休診(外来診療)		26 (木)	休診(外来診療)	
27 (金)	スポーツ吹き矢教室		27 (金)	スポーツ吹き矢教室	
28 (土)	自彌術教室(15:00~16:30)		28 (土)	自彌術教室(15:00~16:30)	
29 (日)			29 (日)		
30 (月)			30 (月)		
31 (火)			31 (火)		

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日(午後)・祝日
(サークルのご案内)

『楽歩会』 船橋・日本一小さな東照宮から船橋大神宮へ
(実施日) 2/1(日) ※雨天2/8(日)延期 (参加費)300円
(集合) JR総武線「船橋駅」南口・中央改札口 9時30分
(解散) 12時頃「京成船橋駅」(時間)約1.5時間／距離2.5km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(50名・先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2水曜日
(実施日時) 2/4(水) 13:00~15:00 ※実施日変更
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(会費) ¥2,000 (問合先) 高橋:090-5530-7736

『生き生き塾(新年会)』 (問合先) 菅野 090-2309-1170
(実施日時) 2/14(土) 14:00~16:30 (会費) ¥1,000
(実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階) (参加費) ¥1,000
・講演「糖尿病について」島村トータル・ケア・クリニック 西野 和義 医師
・講演「糖尿病20日本(世界?)の危機」
シガソ立大学高エネルギー加速器研究機構 山崎良成 名誉教授

【予告】✿『さくら健康祭り』✿

(実施日時) 3月 15 日(日曜日) ※医療講演・生演奏会・縁日等
(実施場所) さくら島村トータル・ケア・クリニック
(参加申込) 不要 (費用) 無料 (問合せ) (☎)047-392-3946

『自彌術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催
(実施日時) 2/7(土)・21(土)・28(土) 15:00~16:30
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(参加申込) 穀物菜館「haru-cafe」 (☎)047-308-3946

『STCC スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3 土曜日&第2・4 金曜日
(実施日時) 2/7(土)・13(金)・21(土)・27(金) 15:00~17:00
(実施場所) 八ヶ崎市民センター
(問合先) 安達:090-4179-4681

『お料理愛好会』 ※毎月第3水曜日
※今は休会とさせて頂きます
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(問合先) 穀物菜館「haru-cafe」 (☎)047-308-3946

【編集後記】今冬は寒波で冷え込みの厳しい日が連日続いており、体調管理が難しくなっております。くれぐれもご留意頂きたいと思います。体調をしっかりと管理して、寒さで疲れた心身を整えて、間もなくやってくる春の訪れを楽しみに待ちたいと思います。(編集人・菅野)

さくら レクリエーション風景



さくらの新春一回目のレクリエーションは、恒例の「書き初め」から始まります。お手本を参考に、新年の抱負を書いていました。

書き初め

デイケアセンターさくらは、通所リハビリテーションです。いろいろなイベントで皆さんに喜んでいただいています。見学は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。

医療法人社団 洗心
デイケアセンターさくら
〒270-2232
松戸市和名ヶ谷1424-22

TEL 047-312-7530
FAX 047-312-7322



通信

令和8年2月号 vol.018



メールでの
お問い合わせは
dcsakura.senshin.
gp@gmail.com



インスタグラム
始めました！
@dcskr.senshin



©DCSKR.SENSHIN



「パターゴルフ」!(^~)!
ゴルフをやっていらしたかたも、そうでないかたも、
皆さん真剣に取り組んでいらっしゃいました。



今年もサックス演奏会、開催しました♪
皆さんうっとり聴き入っています(^~♪)



余った福豆でポークビーンズ

材料(作りやすい量、4人分)

- ・豚小間切れ肉…150～200g(ひき肉や牛肉、ベーコンでもできます)
- ・福豆(煎り大豆)…50～100g(余っているだけ)
- ・玉ねぎ…1/2個ぐらい
- ・じゃがいも…1個ぐらい
- ・にんじん…1/3本
- ・チューブにんにく…4cmぐらい
- ・オリーブ油か米油、サラダ油など…適量

[作り方]

- ① 耐熱ボウルに福豆と水400mlを入れ、両端をあけてラップしレンジ(600W)で12分チン(まだ固ければ追加で水足して5分ほどチン)。
- ② じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角に、豚小間は2cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、②とにんにくを軽く炒め、★と水300ml、①の大豆を加える。
- ④ 蓋をずらして乗せ弱～中火で10分ほど煮る(時々混せて、水が減りすぎたら足してください)蓋を取って火を強め、とろみがつくまで煮詰め、塩こしょうで味を調える。味がぼやけていたら、塩を追加して完成。(*'▽')



- カットトマト缶…1缶(400g)
- コンソメスープの素(大さじ1)
- ケチャップ…大さじ2ぐらい
- ★砂糖…小さじ2(好みで調整)
- ・塩こしょう…適宜