

包丁の選び方、手入れの仕方。 持ちやすく 軽過ぎない包丁

最近の料理は、電子レンジで「チン!」するだけで簡単・便利になっていきますが、それでも包丁は台所の必需品。包丁の種類は多種多様ですが、一般の家庭では文化(万能)包丁、刺身包丁、果物ナイフといったところがあれば、おおかたの料理に対応できます。

「いい包丁」の条件は、よく切れ、刃こぼれせず、持ちやすいこと。最近ではステンレスの包丁が主流になっていますが、鋼材の包丁を買うときには、刃が黒光りしているものを選びましょう。鋼の素材がよく、焼きのいい証拠です。次に、刃を上にして目の高さまで持ち上げ、刃先が曲がっていないか、細かい刃こぼれやキズがないかを確認めます。持ってみて、自分の手に合うかどうか重要なポイント。軽過ぎるものはかえって使いにくく、重心は柄よりも刃の方にあるものがバランスもよい

奥さん…
ちよつと
お耳を!



ようです。
切れない包丁だと、料理素材の切り口が荒れ、味も損なわれます。少なくとも月に一度は研ぎましょう。砥石には、荒砥、中砥、仕上げ砥の3種類があり順番に研ぐのが手順ですが、家庭では中砥だけで十分です。砥石は20分ほど水につけ、たっぷり水分を含ませた後濡れふきんに乗せて滑らないようにします。包丁は、10円玉3枚分のすき間ほどの角度で砥石に当て、刃先から2.位のところを目安に、ゆっくり20回ほど研ぎます。両刃のものは裏表ともに。片刃のものは裏も3回ほど研ぎます。研ぎ終わった後、大根の切り口で表面をこすってあげれば、砥石のにおいを消せます。

使い終わった包丁は、汚れを洗い落とした後に熱湯消毒することをお忘れず。ふだん使わない包丁は、乾いたふきんにくるむか、乾燥剤と一緒に口ウ紙に包んでおけば、サビを防げます。

めまいを感じたら



「めまい」は日常しばしばみとめられる症状の一つで、最近、特にこの症状を訴える患者さんが増加しています。そして、めまいの原因は、メニエル病、自律神経失調症、更年期障害、血圧の調節障害などとして軽く考えられているのが現状です。

しかしながら、めまいは身体が己に与えた警告であり、生命を保つ上での危険信号ともいえる原因(例えば、脳の腫瘍・出血・梗塞、脈拍の異常など)によるものが少なくありません。

また、耳に起因するめまいは直接生命をおびやcasすることはありませんが、めまいを繰り返すたびに耳鳴りや難聴が進行し、聾となってしまうものもあります。

このようなめまいに対しては、素早くかつ適切な処置をとり、その後継続こうとしていいるさらなる障害を未然に防ぐことが大切です。

そのためには、一時的な治療だけでなく、検査と一定期間のじっくりとした治療を受けることが何よりも必要なことなのです。

めまいを感じた時は、お早めにお近くの医師にご相談いただくことをお勧めします。

健康一番

今月のドクター
蒲郡市民病院
耳鼻咽喉科
伯野 卓医師