

乾癬患者さんの「気持ち」と「暮らし」に寄り添う情報誌

# feeling

暖かく、健やかに  
着れる服。

2016  
VOL.1

## Information

「みんなで学び・みんなで支える」  
— 日本乾癬患者連合会 —



### ●乾癬と共に生きる仲間を応援

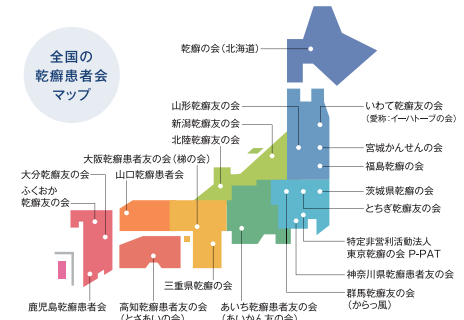
日本乾癬患者連合会 (JPA) は、平成21年、相談医の先生方のご協力のもと乾癬とその治療についての正しい知識の習得、社会における乾癬の認知度を高めることや患者さん同士の交流の場を提供することを目的に、全国の患者会が集まって組織されました。今では活動拠点が20地域にまで増え、それに伴い乾癬という病気に対する社会の認識もずいぶん変わってきたと感じています。今後も、JPAは全国の患者会と協力して、さらなる乾癬の啓発を行い、乾癬患者さんが少しでもストレスのない社会生活を送ることができるように取り組んでいきたいと考えています。

### JPAが取り組む主な活動

学習会・交流会	毎年9月に開催される日本乾癬学会学術大会にて、JPA主催の学習会を開催しています。学習会では乾癬治療・研究の第一線で活躍している先生による講演や質疑応答が行われます。 【主な参加者】患者さんやご家族、学会参加中の医師 ※学習会終了後の交流会は、どなたでもご参加いただけます。
啓発活動	日本乾癬学会学術大会、日本皮膚科学会総会等で患者会ブースを設営し、医療関係者への啓発活動を行っています。また、WebサイトやFacebook等で、乾癬にまつわるトピックスやイベント等の情報を発信しています。
国への働きかけ	乾癬患者さんのQOL (生活の質) 向上のため、新しい乾癬治療薬の早期承認や関節症性乾癬の指定難病選定への要望等、厚生労働省へ働きかけも行っていきます。
各患者会への支援	各患者会の活動支援、情報提供ならびに新しい患者会設立に向けての支援を行っています。

### ●全国に広がる患者会

JPAと密接に連携しながら全国に広がる患者会では、各患者会独自のアイデアを活かしたイベントを開いています。たとえば、10月29日の「世界乾癬デー」付近の学習会開催、情報誌の発行、患者さん同士が和やかな雰囲気話せる懇親会や、女性独自の悩みに応えるセミナーなどが挙げられます。このような活動を通じ、乾癬患者さんの孤立を防ぎ、乾癬という病気と生きる勇気を共有できる場作りを提供できるよう努めています。



### ●海外の患者会との交流

JPAは、国際乾癬患者団体連合 (IFPA) と連携をとり、海外の患者会の情報を積極的に収集し日本国内に情報発信をしています。また、日本の患者さんの体験談等を動画にのせて世界へ発信もしています。

乾癬でお悩みの方や、ご家族やお知り合いに乾癬で困っている方がいらっしゃいましたら、是非一度、日本乾癬患者連合会 (JPA) にご連絡ください。

お問い合わせ先 日本乾癬患者連合会ホームページ (<http://jpa1029.com/>) の問い合わせフォームまたはお近くの患者会まで



## Index

05 … **Doctor's eye** 東京医科大学 皮膚科学分野 教授 大久保 伸かり先生  
女性の視点から考える、乾癬治療

07 … **Patient talk** 奥瀬 正紀さん(神奈川乾癬友の会)  
生きていくために「仕事」はやめられない。だから、仕事と体のバランスを考えています。

09 … **Doctor's eye** 岩手医科大学 皮膚科学講座 講師 遠藤 幸紀先生  
「働き盛りの男性」視点の乾癬治療

11 … **Special Interview** 東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史先生  
患者さんのこころまでケアする時代へ。

12 … **Comic Essay** 「ダンナさんは乾癬です。」



## LIFE

13 … **衣 [WEAR]** スタイリスト 服村 美咲  
冬の着こなしと衣服の悩みにアイデアを!

14 … **食 [EAT]** 美容 抗酸化料理研究家 常田 知里  
旬の魚を美味しく簡単に食べよう!



15 … **Information**  
「みんなで学び・みんなで支える」—日本乾癬患者連合会—

# feeling

患者さん一人ひとりが、  
毎日をもっと自分らしく暮らしていけるように。

乾癬の治療がここ数年で飛躍的に進歩し、

患者さんご自身に合った治療法が選択できるようになってきました。

しかし、その一方で、乾癬という病気がまだ十分に理解されていないため、

患者さんは病気に対する誤解や偏見に悩むことが多いのが現状です。

さらに、患者さんの数も少ないため、

毎日の生活に役立つ情報が少ないという問題もあるのではないかと感じています。

そんな患者さん一人ひとりに対して、お互いの共感の輪を広げ、

日々の生活を少しでも楽しいものにできる情報提供の在り方はないか考えてみました。

その一つの答えが、この情報誌「Feeling」です。

生き生きと活動する乾癬患者さんの紹介を始め、専門の先生方のご意見、

また日常生活におけるちょっとしたヒントや楽しみ方のコツなどについて取り上げています。

この冊子を通じて、患者さん自身に、そして周囲の人々に、

新しい希望や今までとは違う毎日を感じてもらえるようになって欲しい、

そんな想いが詰まった一冊です。

# 女性の視点から考える、乾癬治療

いつも表面的な要素が評価に加味されてしまう女性。治療計画は季節によって細かく設定していくことが大切です。

## Doctor's eye 01

### 意外に多い 思春期以前の 女性の乾癬発症

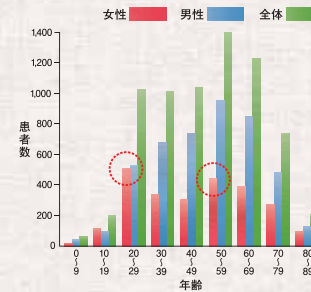


図1: 1999～2002年の乾癬患者初診時の年齢別分布  
出典: 川田 潤, 本邦における乾癬患者の推移 皮膚科診療プラクティス16 乾癬にせまらば2004,54-5

## Doctor's eye 02

### 生活の質(QOL)への 影響が大きい 女性の乾癬

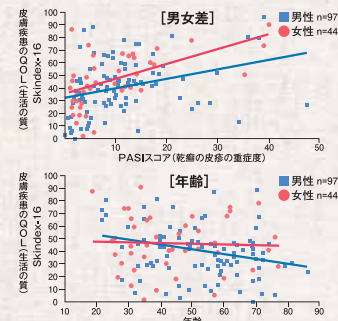


図2: 皮膚疾患のQOL<sup>®1</sup>に及ぼす影響 (大久保先生ご提供)  
出典: 東京医科大学病院 皮膚科データより引用 ©1: Skindex-16

乾癬の患者数の男女比は2:1で、男性が女性の約2倍多く、乾癬が発症した年齢の平均値は48.9歳と報告されており、一般的に乾癬は中高年の男性に多い病気と考えられています。  
しかし、乾癬の発症年齢を年代別に細かくあらわしたグラフを見ると確かに男性は50代が発症のピークになっているのですが、女性は20代と50代のふたつの年代に発症のピークがあります(図1)。  
若い女性患者さんの場合、就職・結婚・出産などその後、様々なライフイベントがあり、乾癬の症状がどの程度コントロールできているかによって大きな影響を受ける可能性があります。そのため、よりきめ細やかな対応が必要になってきます。

## Doctor's eye 03

### 治療目標は、女心のように「千変万化」でよい

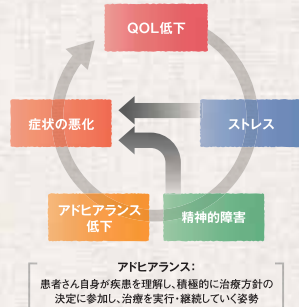


図3: 乾癬と心身医学的因子の関係 (大久保先生ご提供)

乾癬の症状を治療によってどんな風にコントロールしたいかは、常に同じである必要はありません。夏に「サンダルを履きたい、短いスカートや「スリッパ」など肌の露出の多い服を着たい」「面接の時は綺麗な肌で臨みたい」「このように季節や進学、就職など、人生のターニングポイントで治療を求めることが変わってくるのは当然のことです。  
多くの女性は、それぞれの患者さんの心の中にある「綺麗になりたい」という想いは単なる自分の悩みであって医師に相談することはないと考えてしまっていますが、それは乾癬の治療の中で、とても大切な治療の目標なのです。そして、担当の先生と治療目標をきちんと話し合うことができれば、治療への意欲が生まれて、お薬をきちんと飲む、病院へ決められた日に受診するといった治療の継続性が保たれていきます(図3)。そのため、へ感じている想いをきちんと医師に伝えることが、乾癬治療の大切な歩になるのです。

症状の改善だけでなく患者さんの「QOL向上」が大事です。



東京医科大学 皮膚科学分野 教授  
**大久保 ゆかり** 先生  
乾癬治療を専門にしており、豊富な治療経験を持つ。薬を使って上手に痒みや皮膚の症状をコントロールすることに加えて、日常生活でのスキンケアの方法などきめ細やかな患者指導に定評がある。

## 女性のためのスキンケア講座

### 皮膚への刺激を避ける肌着選び。

皮膚症状が出ていない部位でも、擦ったり、引っ掻いたり、締めつけたりすると新たに乾癬ができたり、拡がる場合があります。そのため、靴下は脛に当たらないように短いものにし、ガードルなどで腰を締め付けないようにします。



### スキンケア用品は刺激の少ないものに。

化粧品、石鹸、シャンプー、男性よりも女性はやはりスキンケア用品を使用する頻度も種類も多くあります。できるだけ、これらひとつ、ひとつを刺激の少ないものに変更して、肌への負担を減らしていくことを心がけましょう。



### 入浴は洗い過ぎないことが大事。

お風呂の入り方も大切です。ナイロンタオルなどで擦らないようにします。カサバタを剥がすと炎症が起こり、乾癬が拡がってしまいます。石鹸を泡立て、泡だけを手にして洗い、入浴後はやわらかい綿のタオルで拭くようにします。また、シャンプーは2日に1回程度にして、あとはお湯で洗うようにします。



### 皮膚の保湿に心がける。

乾燥すると外からの刺激が肌の状態が悪くなりやすいので、乾燥しやすい冬は特に保湿が大切です。こまめに保湿クリームを塗るようにしましょう。

### 薬の塗り方にも要注意。

塗り薬は擦り込めば良いと思っている方が多いようですが、擦り込み過ぎると、逆にどんどん皮膚が荒れてしまいますので、優しく患部にかぶせるように塗りましょう。

乾癬患者さんのQOLについて年代別に評価した報告ではやはり若者のの方がQOLは損なわれる傾向にあり、男性よりも女性の方が大きくQOLが損なわれているという結果になっています。また、男性の場合は40代、50代、60代と年齢が上がっていくとQOLへの影響が薄れていくのに対して、女性は歳をとってもQOLは損なわれたままというグラフをみていただけると分かります。  
女性にとって、見た目は極めて重要であり、見た目が人間としての本来の能力や素質に関係なく評価にまで繋がってしまうことを感じているのかもしれない。そのため、年齢に関係なくいつまでも綺麗になりたいという気持ちや強い女性患者さんの場合、乾癬の治療は単に症状の改善だけでなく、患者さんのQOL向上を目指すことが特に重要になってくるのです。

## Interview

奥瀬 正紀さん(神奈川県乾癬友の会)



# 生きていくために 「仕事」はやめられない。 だから、仕事と体の バランスを考えています。

### 出張中に気づいた 背中の丸い発疹

私の乾癬が発症したのは10年ほど前のこと。出張中に宿泊先のホテルで風呂に入った時、肩甲骨のあたりに違和感を感じ、鏡に映してみると5000円大の赤い発疹があつたのです。もともと湿疹などができる体質だったので、「そのうち消えるだろう」と気を取り直して放っておきました。ところが、少しすると発疹は足のスネやくるぶしにも出るようになり、痒みもありましたので市販の薬を塗っていたのですがやがて発疹が背中全体に広がって痒みでどうしようもなくなつたので、近所の皮膚科を受診しました。仕事の忙しさでいつかは消えるだろうという甘い考えで、発疹に気づいてからすでに半年ほどが



### Patient Talk

### 仕事の忙しさを 治療が軌道にのらず…

しばらくはその近医に通っていました。が、やがて紅斑が体中に出ている状態になつたため、大学病院へ紹介されることになりました。

大学病院での最初の治療は外用薬と紫外線療法を勧められ、毎週紫外線を照射する必要が有ると先生に言われました。しかし、実際には仕事の都合で月に1回の照射しかできず、症状はあまり改善しませんでした。その上、忙しい仕事の負担からか症状は時々悪化して、自分の中に言葉では言い表せないものかきさがありました。治療のためにもと時間を割ければ症状は良くなる」と頭では分かっている。乾癬の治療のために仕事をそんなに休めないという現実がいつもあったのです。



治療しているのに良くならない状況に落ち込むこともありましたが、長く治療をしていく中で「家族もいて、毎日の生活もあり、生きていくために仕事は絶対に続けなければならぬもの、そして、乾癬もまた生私の体にあるもの、この二つにどう上手く折り合いをつけていくかが大切だ」と考えるようになりました。

### 症状を職場で 気にしないための工夫

痒みで時々気が散ることはありましたが、乾癬が原因で直接仕事に支障が出ることはほとんどなかつたと思います。しかし、職場の同僚や関係先の人の目が気になることがあり、いろいろ工夫しました。例えば、頭や顔に症状出ると剥け落ちた皮膚がフケの標榜についてしまいます。ダークスーツを着ているとラケが肩に溜まっているように見えるので、色の薄いスーツを選びました。また、スーツだと黒い靴を履くことが多いのですが、靴にも落屑がついて汚れることが多かったため、スリッパに合う薄い色の靴を探したり、定期的にトイレなど入目につかないところで払うようにしました。あと、ビニール用の手袋は靴は腕に乾癬が出ている時は、落屑や靴が汚れるためリュックサックに変えました。こうやって服装などを少し工夫すれば人目

を気にするところが減るので、その分他のことに気を使えるようになり、仕事でも集中しやすくなりました。職場では同僚と健康の話題などに話しているタイミングなどをうまく利用して、自分が乾癬という病気であることを伝え、自分が乾癬という病気があまり知られていないので、病気の大変さを理解してもらおうとは思いますが、私は「乾癬で爪がボロボロになってから、名刺交換の時に恥ずかしい思いをするなんて」と、ビジネスマンなら誰でも遭遇したとある状況で、乾癬があるとうとう因のかを話すようにしています。そうすると、仲間も大変さを想像でき、病気を理解してもらいやすくなります。



乾癬の症状が爪に出ている時の様子

### 治療の日は、 リラックスする日

最近では月に1回、病院へ行くために会社を休む日を「リラックスする日」と考える余裕も持てるようになってきました。今、こんな風に考えられるのは、乾癬の治療をあきらめずに続けてきて、「この病気は悪い時も、悪い時もあると



### これからも、 自分のペースで

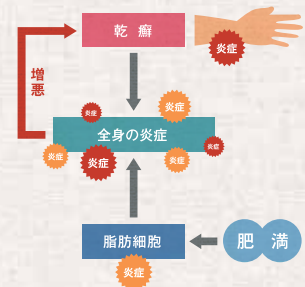
いうことを理解できるようになれたからだと思います。温泉に行きたい、仕事帰りに仲間と一杯飲みに行きたい、限られた自分の時間の中でやりたいことはたくさんあります。だから、乾癬の波を上手に利用して、やりたいことを親子の良い時にやれば良いと考えるようにしています。逆に調子の悪い時は無理してあれこれやろうと思わずに、それは体から出ているシグナルだと思つて、家でゆっくり過ごすような乾癬との付き合い方が身に付いてきました。

乾癬の治療を始めた頃は親子が悪くなる、「なぜ上手くいかなのか」と自分の状況を悲観していたのですが、長く乾癬とつき合ってきた今では、仕事も「こつこつ続けられ、治療もできている」との両方がある今に感謝する気持ちも持つようになつてきました。

# 「働き盛りの男性」視点の乾癬治療

治療より仕事が優先になりがちな男性社会。治療計画は、無理せずに続けられるペースを見つけることが重要です。

## Doctor's eye 01 “メタボ”や肥満は乾癬の火に油



【乾癬と肥満の関係】  
出典：多田弥生・Pharma Medica 33(9):27-30,2015

## Doctor's eye 02 「治療疲れ」を起さないペースを見つける



男性は女性の2倍、乾癬の発症頻度が高く、特に中年期、働き盛りでの発症が多く見られるという特徴があります。この年代の男性は、乾癬以外にも糖尿病や高血圧などのメタボリックシンドローム、そして肥満といった身体的な問題を抱えていることが多いのですが、実は最近の研究によると、肥満やメタボリックシンドロームも乾癬を悪化させる重大な要因のひとつであることが分かっています。

中高年男性の患者さんの場合、皮膚や関節にあたるのが、仕事と治療のバランスをとるうえで、大変なところだと思います。仕事がある中で、自由に通院の時間を確保できないというのは、多くの患者さんが抱えている悩みですが、それ以外にも、「朝は忙しく軟膏を塗る時間がない」「夜、仕事から帰ると疲れて軟膏を塗らずに寝てしまっている」というような、自宅での日常生活においても、治療のための

## Doctor's eye 03 仕事以外の時間を持つことの意義



ストレスは乾癬を増悪させる最大の要因で、残業や出張が続いて時間的にも肉体的にも負荷が大きくなると、いつも通りに服薬しているのに症状が悪化することもあります。そして、乾癬が悪化して発疹が出始めると職場などで、自分が気になり、ますますストレスが強くなるという悪いサイクルになります。そのため私は患者さんには、

### 男性の日常生活に潜む乾癬の悪化要因

乾癬を悪化させる要因は、体の中と体の外の両方に潜んでいます。日常生活の中どんな状況に悪化要因があるかを知っておくことが、まずは大切になります。

実は、病院で処方される高血圧などの薬の中には、乾癬を悪化させるものもあります。乾癬以外の病気で医療機関を受診するときは、現在乾癬の治療中であることを伝えましょう。また、担当の皮膚科医にも報告することが大切です。



患者さんには、本音で話せる医師に出会って欲しい。

岩手医科大学 皮膚科学講座 講師  
**遠藤 幸紀先生**  
皮膚科全般に加え乾癬専門外来を担当。患者会にも継続的に尽力している。その雰囲気からも想像がつくように、優しい人柄でたくさん患者から厚い信頼を得ている。治療に際しては、常に乾癬患者一人ひとりを尊重し、二人三脚で進めていくことで知られる。

## My memory

以前、治療していた患者さんの中に、50代の男性がいました。診察室ではいつも平然とされていて、今の肌の状態や処方したお薬を使ってみてどうだったかなどを淡々と話してくれていました。ある治療をした時に、予想を超える反応がみられ、発疹がすべて鱗屑に消えたことがあったのですが、その時、「先生、ありがとうございます。こんなに鱗屑になれて本当にうれしい」と、患者さんは涙を流しながら言ってくれました。男性患者さんの場合、欲求や悩みを裏に出さない方も多いですが、心の中ではそんなに悩んでいたのかと、患者さんが抱えていた苦悩の大きさを手に取るように感じる事ができました。その頃から、時間をかけて患者さんの言葉の奥にある想いに触れながら、治療を進めていきたいと思いますと思うようになったのを、今でも覚えています。



COMIC  
ESSAY

# ダナさんは乾癬です。

Vol.1 「えっ? 知らなかった、乾癬にこんな症状があったなんて!」

監修: 東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史 先生 漫画: あくつじゅんこ



**乾癬の中には関節症性乾癬という、皮膚だけでなく関節などに炎症を起こすタイプもあります。**

乾癬は皮膚の病気という認識が強いため、関節症状が現れても、乾癬とは関係ないと考える患者さんもいます。全ての乾癬患者さんで現れるわけではありませんが、関節に炎症が起きる可能性もあります。関節症状が出ていても分からずに放っておくと、炎症が酷くなり腫れや強い痛みだけでなく、骨が少しずつ壊れ変形してしまうこともあるので、気になる時はすぐに医師に相談してください。

## Special Interview

# 患者さんのこころまでケアする時代へ。

東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史 先生



### 変わりはじめた、乾癬という病気に対する考え方

「病気が他人の目に見える」「これは皮膚疾患の患者さん始まってきたけど、それがその上乾癬の場合は、病氣自体が知られていないため、皮膚の表面に現れた様々な症状に対して理解されず、患者さんは周囲の視線や誤解に苦しんでいるというのが、今も昔もずっと変わらないう大きな問題だと思います。その一方で、乾癬の治療はこの10年で大きく変わり、塗り薬に加えて免疫抑制剤や生物学的製剤と呼ばれる新しい種類の薬が登場したことで、多くの乾癬患者さんが良い状態を維持することが可能になってきました。つまり、治療でコントロールできる病気に変わってきたのです。

この10年、医師と患者さんとの関係にも大きな変化をもたらしていると思います。治療法が限られていた頃は、医師が患者さんの要望ひとつひとつに耳を傾けるのが難しいのが現実でした。しかし、患者さんの症状や生活スタイルに合わせて治療法を選択できる今は、患者さんが望んでいること、苦んでいることを理解して、「治療をどうしていくか」に決めていくという流れが生まれているのです。例えば、音楽が好きで人前で演奏したい患者さんにとっては、爪だけにか症状が出てなかったとしても、生活に大きな支障を来してしまう。そのため、単に見た目の症状の重い、軽いではなく、患者さんのQOL(生活の質)を高めるという視点で、治療が考えられるようになってきているのです。そして、患者さんが乾癬の症状をコントロールして、自分の生活に支障をきたさないようにしたい、医師の想いを伝えることを大切にしたい、医師と一緒に向き合いたい、という思いが患者さんから出てきているように感じます。



### 病気を考えるのではなく、その先の人生を一緒に考えていく

乾癬の患者さんで30年以上治療してきて思うことは、乾癬の状態が良くなると、自信が持てるようになっていく、苦しみが出なくなる、生活が楽になる、という変化が起きていくことだと思います。肌の状態が悪かった頃は、自暴自棄になって将来も考えられないと家の中に引きこもっていた患者さんが、乾癬の症状が良くなると、心が安定し、さらに自分にも自信が持てるようになっていくのです。そして、進学、就職という階段を上り、人間として、成長していく姿を見ていると、皮膚にできた発疹だけを診るのではなく、人生までも含めたトータルで患者さんと共に育んでいくことの重要性を再認識します。



東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤 隆史 先生

診療モットーは、「楽しい皮膚科 明るい皮膚科」。これまで、日本皮膚科学会運営委員、日本臨床皮膚科医会副会長を務めるなど、長年にわたり日本の皮膚科医療を牽引。

# LIFE

暮らしをちょっと心地よくするために、  
視点を少し変えてみませんか？

## 洗濯もひと工夫で すっきり快適に。

「首筋や手首に塗った保湿系のフリームでシャツの襟口や袖口が黒ずむので、綺麗に落としたいけど、塩素系の漂白剤を使うのは抵抗がある」という悩みには、お洗濯の前に襟口・袖口に沸騰させたお湯をかけることで軟膏に含まれる油分をすっきり落とすことができます。洗濯用の洗剤は「せっけん洗剤を使う」と、衣類に残った洗剤成分でお肌が傷つく心配を減らせます。柔軟剤を使いたくないという方も多いのですが、衣類がこわこわしているのを肌と摩擦が大きくなり、かゆみが強くなります。柔軟剤の代わりにクエン酸大さじ1杯を水に溶かして柔軟剤の投入口に入れると、柔らかく仕上がります。



## 冬の悩み 静電気も しつかり対策を。

冬、紺や黒など濃い色のジャケットやコートを着た時、皮膚が屑に落ちるのが気になるという悩みには、「静電気防止スプレー」がおすすです。お出かけ前に肩にスプレーしておくことで、皮膚が肩部分に引っつくのを防げます。市販のスプレーは成分が変化するものであれば、100円ショップなどで購入したスプレーボトルにグリセリン・小さじ1杯と水100ccを入れ、手作り静電気防止スプレーができます。



## 手や首への刺激を 和らげる服の着方。

セーターの中にコトンのタートルネックを着たり、女性の場合は、首元に



# 衣

[WEAR]

冬の着こなしと  
衣服の悩みにアイデアを！



スタイリスト  
殿村 美咲 Misaki Tanomura  
「体に優しいおしゃれ」をコンセプトに、雑誌やCMなどのスタイリングで活躍中。

# 食

[EAT]

旬の魚を美味しく  
簡単に食べよう！



美容 抗酸化料理研究家  
常田 知里 Chisato Tokita  
家族の健康と美容をテーマに、誰でも簡単に作れることにポイントを置いた料理教室が好評。



私たちの体は日々食べているものに影響を受けています。そのため、消化しにくい食べ物には負担をかけ、結果として皮膚にも悪影響を及ぼします。また、食品の成分の中には、皮膚の健康を維持するもの、逆にかゆみや炎症を引き起こすものがあります。そのため、皮膚について良い成分、避けたい成分について知っておくことは、生活を考えるための大切な歩になります。

## 積極的に摂りたい 食材とは。

◎緑黄色野菜 色の濃い野菜  
βカロテン、ビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富です。野菜サラダ(オリーブオイルで、焼き物、野菜、魚などに)。  
◎海藻類 わかめ、昆布、ひじき  
食物繊維やミネラルが豊富です。海藻サラダ、味噌汁、すまし汁、ひじき煮。

## 美味しくヘルシーな 調理方法。

「焼く、蒸す」などの調理法は水分を保ち、美味しくするばかりか不溶性油脂類をカットすることができます。「煮る」という調理法は油脂を減らす事ができますが、水溶性の栄養素を減らしてしまふというデメリットもあります。逆に、「揚げる」という調理法は油脂を増や

## 冬のおすすめレシピ アケアバツツァ。

鮭ときこのアケアバツツァ

アケアバツツァは「酒蒸し」のような料理です。魚、野菜、きのこ類など様々な食材をフライパンで手早く、ヘルシーな彩りをよく仕上げることが出来ます。素材から染み出たスープも美味しく頂けます。

●材料 (2~3人分)  
◎鮭2切れ ◎あさり100g ◎椎茸2個(5mmの厚さに切る) ◎しめじ1/2



塩を両面に振ります。味をつけ、魚の臭みを除く効果があります。



切らずに手でちぎることで、細胞が壊れにくく栄養分が保たれます。



下にキャベツときこの類を敷き、その水分を利用して蒸し焼きにします。

パック(穴を開き)を切り落とし、手ではくす。◎にんじん/2本(ピーラーで薄くスライスする) ◎キャベツ/4個(手でちぎる) ◎にんにく/1個 ◎パセリ適量(みじん切り) ◎酒大さじ3杯 ◎オリーブオイル大さじ1杯 ◎塩適量

●作り方  
①魚と野菜の下しらを蒸す。  
②材料をセッとする。フライパンに材料を下記の順にセットする。キャベツときこの類↓塩↓鮭↓あさり↓にんにく↓にんじん↓まわりに最後に酒を全体に振り掛け、塩を振る。  
③蒸す。  
中火で8~10分(量によらず)蒸し、余熱で3分以上置き、仕上げにパセリを散らす。