

普段ご家庭でも馴染みのある食材で、ひと工夫。
菜の花を使って、彩りよく、食欲をそそる一品に。

カキとジャコ、菜の花のスパゲティー

＜材料（2人前）＞

剥き牡蠣	………	6個
ジャコ	………	20g
菜の花	………	6本
オリーブオイル	……	50cc
にんにく	………	1片
鷹の爪	………	1本
醤油	………	少々
昆布茶	………	少々
白ワイン	………	10cc
パスタ	………	160g
レモン	………	1/6
塩・胡椒	………	少々
青葱、パセリ	お好きな方を	



＜作り方＞

- 1 フライパンにオリーブオイル、にんにくと鷹の爪を入れ、ニンニクが薄く色づくまで炒める。
- 2 1にジャコを加え、醤油、昆布茶を加えて少し炒めた後、白ワインを入れる。
- 3 パスタをゆで始める。表示された時間より1分ほど早めに上げ、ダシを吸わすように仕上げた方が美味しく仕上がります。
- 4 牡蠣と菜の花を加え、パスタのゆで汁を少し入れる。
- 5 パスタの味見をし、塩胡椒で味を調える。
- 6 皿に盛り付け、好みてネギやパセリをふり、レモンを添える。
牡蠣の代用として、アサリや蛤でも美味しく作れます。



パスタの食べ方いろいろ

日本では、細長いパスタやスパゲッティを食べるときに、フォークと一緒にスプーンを併用してパスタを食べる姿をよく目にします。本場イタリアでは、パスタはフォークだけで食べるのが一般的だそうです。スプーンを使ってパスタを食べるのは、いわゆる「お子さま」なのだから。イタリア人は、フォークで一口分のスパゲッティを引き上げて、それを皿の端っこでくるくるっと丸めてパクッと頂くのがイタリア流だとか。スプーンを使うのは、もちろん一概に子供だけとは言えないのですが、圧倒的に「フォークだけ派」が多いそうです。

しかし、高級レストランでの食事でないのなら、よほどお行儀が悪くない限り、食べ方云々よりも、「食事は楽しく食べる！」それが一番ですね！！

カルシウムが豊富なちりめんじゃこ



「ちりめんじゃこ」とは、いわし類（片いわし、真いわし、うるめいわし）の稚魚を、食塩水の釜で茹で上げ、天日に干して乾燥させたもので、セイロに掛けて干す様子が、絹織物のちりめん（縮緬）に似ている事から漢字で縮緬雑魚（ちりめんじゃこ）とも書きます。

ちりめんじゃこは、カルシウム、ビタミンDなどを豊富に含み、健康に非常に優しい食品です。特に、カルシウムは100gあたり約520mg含まれており、牛乳と比較しても200ml瓶の2.5本分に相当します。お酢や梅干、柑橘系の食品などを合わせて頂くと、カルシウムが体内にさらに吸収されやすくなります。塩分を気にされる方は、熱湯をまわしかけて、塩分を流してしまうのも一つの手です。

シェフの一品

自宅で簡単、プロの味!

イタリア料理

清水 宏海さん 

トラットリアZETA（ゼータ）



トラットリアZETA（ゼータ）

〒530-0047
大阪市北区西天満3-6-22-2F
TEL: 06-6364-8033

営業時間

ランチ 月～土 11:30～14:00 (L.O.)

ディナー 月～金 18:00～22:00 (L.O.)
土日 17:30～21:30 (L.O.)

定休日 不定休

URL <http://trattoria-zeta.s2.weblife.me/>

店主経歴

清水宏海 1968年生まれ

16歳で大阪に來阪。

河内松原の肉屋に5年勤務し、21歳の時、初めて洋食屋で働く。

25歳まではフレンチ店で働き、街場のイタリアンへ。

OAPのオープン、京都レストラン花門、トラットリア花門の料理長を経て、平成23年7月 南森町に、トラットリアZ（ゼータ）をオープン。

地域のみなさまに愛される 紀北薬局グループ

紀北薬局グループは大阪と和歌山を中心に店舗展開をしている調剤薬局グループです。「正確・迅速・親切」という社是のもと、地域に密着したかかりつけ薬局として、皆さまにトータルな健康サービスを提供いたします。

- 紀北薬局このの店**
住所／和歌山県橋本市神野々1107-6
TEL 0736-33-0138 FAX 0736-33-2046
- 紀北薬局うちた店**
住所／和歌山県紀の川市打田1340-5
TEL 0736-78-2598 FAX 0736-78-2585
- 紀北薬局おみね店**
住所／和歌山県橋本市小峰台2-12-39
TEL 0736-34-7270 FAX 0736-34-7271
- 紀北調剤薬局**
住所／和歌山県橋本市東家6丁目1-20
TEL 0736-33-5692 FAX 0736-33-2400
- グレーブ薬局**
住所／和歌山県橋本市市橋5-4-13
TEL 0736-39-1820 FAX 0736-39-1835
- なかのしま店**
住所／和歌山県和歌山市中之島307-1
TEL 073-473-8880 FAX 073-473-8889
- 紀北薬局やお店**
住所／大阪府八尾市久宝寺3-15-34
TEL 072-998-3777 FAX 072-998-3770
- 紀北調剤薬局まんざきひしき店**
住所／大阪府堺市西区菱木1丁2229-2
TEL 072-290-7581 FAX 072-290-7582
- ピーチ薬局**
住所／大阪府茨木市水尾3丁目16-28
TEL 072-635-0278 FAX 072-635-2278



皆様の健康を応援します!

処方箋をFAXして頂きますと、お薬を処方致します。原本をお持ちください。一包化調剤（一回に飲む複数のお薬を、一包にする）をしております。地域に密着した処方めざしております。

安心のサポート

- 24時間対応処方箋受付ポスト
- FAX処方箋受付
- FAX 072-290-7582**
- 在宅訪問



紀北調剤薬局 まんざきひしき店

大阪府堺市西区菱木1丁2229-2
TEL: (072) 290-7581
営業時間: 月・火・水・金 9:00～19:00
木曜 9:00～13:00
土曜 9:00～12:00



©堺市

世界三大墳墓の一つに数えられる 仁徳天皇陵古墳

日本最大の前方後円墳、仁徳天皇陵古墳。エジプトのクフ王のピラミッド、中国の秦の始皇帝陵と並ぶ世界3大墳墓の一つといわれ、5世紀中ごろに約20年をかけて築造されたと推定されています。地元では「仁徳さん」「御陵さん」と親しみを込めて呼ばれ、昔は桜の名所として人々に親しまれていました。墳丘の大きさは全長約486m、2.8kmの周遊路も整備されています。きもちのいい初夏の風を感じながら、一度散策してみませんか？

Q. 仁徳天皇陵古墳とは？

1500年以上前の5世紀に造られた古墳で、日本全国に20万基はあるといわれる古墳の中でも最大です。現在は、仁徳天皇陵として宮内庁が管理しています。明治5年(1872年)には、前方部で竪穴式石室に収められた長持形石棺が露出し、刀剣・甲冑・ガラス製の壺と皿が出土しました。出土品は再び埋め戻されたといわれ、詳細な絵図の記録があります。また、同古墳周囲には、「陪塚」(ばいちょう)と呼ばれる小型古墳10基以上も存在しています。



Q. 仁徳天皇陵古墳にはどのような人が葬られているのですか？

仁徳天皇陵古墳に葬られている人がだれか、本当はよくわかっていません。伝承では、『日本書紀』に出てくる第16代天皇の「仁徳天皇」の墓と伝えられ、「百舌鳥耳原中陵(もずみみはらかなのみささぎ)・仁徳天皇陵」として宮内庁が管理しています。古墳は今から1500年以上前の5世紀に造られた日本最大の古墳で、当時の日本(倭)を治めていた大王(おきみ)が葬られたことは確実です。しかし、当時は天皇という名前がないので、後の天皇と同じ様な人だったかどうかはわかりません。仁徳天皇の父は応神天皇。母は仲姫命(なかつひめのみこと)。「日本書紀」によれば、応神天皇の死後、皇太子である弟が兄をさしおいて位につくのをやとせず自殺したため即位しました。また、人家から炊煙のあがらないのを見て一時課税をやめ、人民の困窮をすくったそうです。



©Wikipedia

Q. 仁徳天皇陵古墳を造るのに何人の人が働いて、何年かかったの？

古墳を造るのに積み上げた土の量は約1,406,866立方メートル(運搬土量に換算すると1,998,000立方メートル、10トンダンプカーで27万台分)で、古墳に巡らした円筒埴輪の数は約29,000本。古墳の墳丘が痛まないように表面に貼り付けた葺石が14,000トン(ダンプカーで1,300台分)として計算すると、古墳を造るのに働いた人は延べ6,807,000人で、一日当たりピーク時2,000人が働いたとして工事期間は15年8ヶ月以上かかった計算になります。(以上、大林組プロジェクトチーム「王陵」『季刊大林・第20号』1985年より) また、これらの人が働くには食料や道具などが必要です。それらを供給する人も多数いたことになり。当時の日本の総人口が5から600万人位といわれている時にそれだけの人数を、個人のお墓を造るために集めて支配できた、それだけ大きな権力を持った人がいたという証拠になります。



世界3大墳墓を比べてみよう

日本最大の仁徳天皇陵古墳は、世界最大級の墳墓です。エジプトのクフ王のピラミッドと比べてみても、大きな規模であることがわかります。

	仁徳天皇陵古墳	クフ王のピラミッド
全長	約486m	約230m
高さ	約35.8m	約146m
体積	約140万㎡	約260万㎡



仁徳天皇陵古墳 大阪府堺市堺区大仙町

- アクセス----- JR阪和線「百舌鳥駅」下車
- 駐車場----- 大仙公園駐車場／乗用車108台 (2時間まで200円、以降1時間毎に100円追加、5時間以上600円)、バス18台(1台1回1,000円)

仁徳天皇陵古墳がよく見えるポイント
永山古墳南側の陸橋の上、JR百舌鳥駅南側の陸橋の上、堺市役所高層館21階展望ロビー

JSK 税理士法人ジェイエスケー TEL 06-6313-1369
税理士法人 JSK Email info@jisk.gr.jp

各分野のエキスパートが 様々な問題を総合的に解決！

税理士法人ジェイエスケーは、税務・会計の枠を超えたコンサルティングサービスを展開する税理士法人です。各分野の専門スタッフが連携し、お客様の成長発展をトータルにサポートします。

自社主催セミナーも定期的開催

税金や経営に関するタイムリーな情報を提供するため、定期的にセミナーを開催。徹底したフォローを実践しています。

税務・会計 企業を取り巻く環境や会社の現状をふまえながら、ニーズに合ったサービスや的確な指導をお約束いたします。	経営 企業の存続と、さらなる成長・発展への具体的な手立てをアドバイスいたします。	医療 開業コンサル・医療法人シミュレーション・事業承継等をトータルでサポートし経営効率の改善を提案いたします。	資産(相続) 相続税申告をはじめ、円満相続のための提案から実行までをお手伝いいたします。
--	--	---	--

税理士法人ジェイエスケー 〒530-0047 大阪市北区西天満 3-5-20 JSK ビル
株式会社ジェイエスケー http://www.jisk.gr.jp/

『メデミックスプレス』

設置場所を募集!

メデミックスプレスは、医療と健康のお役立ちフリーペーパーです。設置場所は随時、募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ
(株)メディカル・エージェント
TEL.072-635-5777 梅田メデミックス 茨木内
E-mail: info@medmix.jp