

京和の (果物編) お国自慢



▲ ポップンジャの実

韓国では6月に入ると、スーパーや市場でポップンジャ(복분자、覆盆子、トックリイチゴ)と呼ばれる赤黒い実の木苺をよく見かけます。主に溪谷や山麓などに育つ覆盆子は、韓国ではスタミナに良い食べ物として有名で、全羅北道・高敞地方の物が最高とされています。

覆盆子はビタミンCが豊富で、疲労回復に効果があり、視力回復と脂肪細胞抑制に役立つアントシアニン成分がブルーベリーの4倍、チェリーの20倍以上含まれています。最近では更年期症状の改善に役立つフィトエストロゲンという成分も豊富であることが分かり、さらに脚光を浴びています。



李 京和 (イ キョンファ)
地域おこし協力隊として活動中。韓国語講座や韓国料理教室などを行っている。

甘酸っぱくて生で食べても美味しいですが、韓国では覆盆子を発酵させた酵素で、酢やエキスなどを作って一年中食べます。その中で代表的なのが覆盆子酒ですが、このお酒を飲むと気力回復に良いとして、薬酒として好んで飲まれます。覆盆子酒の作り方は、きれいに洗浄した覆盆子をつぶして鳥砂糖と混ぜてボトルに入れて2〜3日、日陰で発酵させた後、酒を注いで100日以上熟成させます(覆盆子酒比率は覆盆子1…砂糖0.3…酒2)。うなぎとも相性のいい覆盆子酒、皆さんも機会があれば味わってみて下さい。

町立病院 医師着任のお知らせ

町立病院に4月から、自治医大の有木園先生の後任として、福留 琢哉先生が着任されました。福留先生は岸良診療所長として岸良診療所にも勤務されることとなります。肝付町立病院は、今後も町民の皆様へ安心・安定した医療を提供できるよう今後とも努めていきます。

福留 琢哉 先生

■ 略歴

平成6年3月21日生、鹿児島県薩摩川内市出身、れいめい中学校、れいめい高等学校、自治医科大学卒業後、鹿児島県自治医大医師として、県立大島病院勤務後、肝付町立病院へ勤務。

■ 特技・趣味

週一回のサウナが私のルーティンです。高山温泉ドームで見かけた際にはお声かけください。

■ 抱負

皆さんに頼っていただけるよう頑張りますので、4月からどうぞよろしくお願ひ致します。町のこともいろいろと教えて下さい。

