

23年度 年間事業スケジュール(予定)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	24年1月	2月	3月
全国硝子業健保事業	健康保険委員事務講習会・健康講演会の開催	●										
	春季巡回会場による女性生活習慣病健診・特定健診	●	●	●								
	事業所巡回バスによる(簡易)生活習慣病健診・若年者健診	●	●	●	●							
	人間ドック・生活習慣病健診・女性生活習慣病健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	特定健診・インフルエンザ予防接種の補助	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	無料歯科健診・前期高齢者訪問相談	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	特定保健指導・健康相談			●	●	●	●	●	●	●	●	●
共催事業	秋季巡回会場による女性生活習慣病健診・特定健診						●	●	●			
	東京総合健保硬式テニス大会開催		●									
	健康フェスティバル開催(骨粗しょう症・体脂肪健診、健康相談・健康講演会等)						●	●				
	一日介護講座開催									●	●	
共同事業	東京総合健保ミニマラソン大会開催											●
	高額療養費つなぎ資金貸付事業	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	出産費資金貸付事業	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

事業の詳細は、ホームページでもお知らせいたします

全国硝子業健保組合ホームページ <http://www.glasskenpo.or.jp/>

● 予算算出の基となった数値 ●

介護勘定

介護保険第2号被保険者	18,135人
(被保険者12,700人、被扶養者5,435人)	
平均標準報酬月額	37万5,000円
総標準賞与額	90億円
保険料率	14.6%

23年度 収入支出予算(介護勘定)

● 収入 ●

介護保険収入	9億6,579万円
繰越金	1,720万円
雑収入	5万1千円
計	9億8,304万1千円

● 支出 ●

介護納付金	9億3,666万1千円
介護保険料還付金	48万6千円
積立金	4,589万4千円
計	9億8,304万1千円

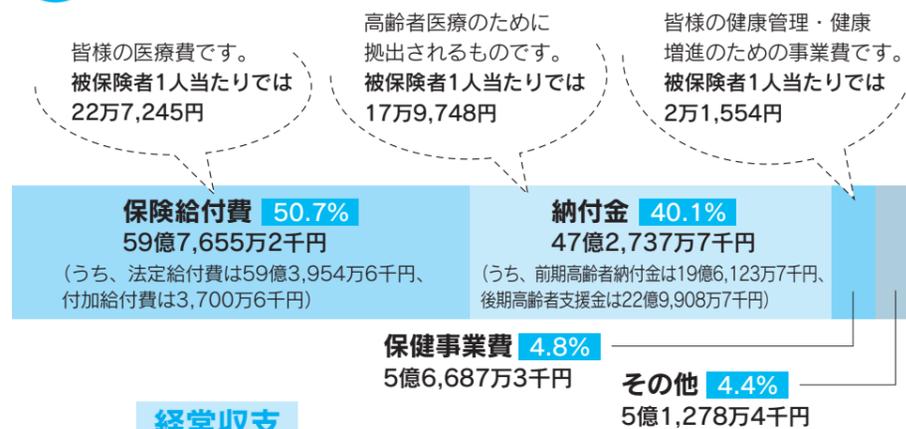


23年度 収入支出予算(一般勘定)

収入 117億8,358万6千円 経常収入 108億2,474万8千円



支出 117億8,358万6千円 経常支出 114億7,046万9千円



経常収支

▲6億4,572万1千円

● 予算算出の基となった数値 ●

一般勘定

被保険者数	26,300人
被扶養者数	23,883人
平均標準報酬月額	33万2,500円
総標準賞与額	180億円
保険料率	88%

景気低迷による保険料収入の伸び悩み、高齢化による医療費の増加、重すぎる高齢者医療制度への納付金により、全国の健保組合の財政悪化は深刻なものとなっています。

当健保組合も例外ではなく、22年度に保険料率を引き上げ、収支の改善を図りましたが、23年度は6億4、572万1千円の経常赤字となることが見

23年度の一般保険料率は88%で据え置き

保険給付費と納付金が保険料収入を超える

健保組合の主な収入である保険料は106億3、294万円を見込んでいます。一方、支出においては、皆様の医療費や給付金である保険給付費を59億7、655万2千円、高齢者医療制度への拠出金である納付金を47億2、737万7千円と見込みました。保険給付費と納付金だけでも保険料収入を超えることが予測され、厳しい予算編成となりました。

また、健保組合は国に代わって介護保険料を徴収しています。23年度の介護納付金は前年度から増加が見込まれていますが、前年度に保険料率を引き上げたこともあり、現行の保険料率でまかなうことができる試算です。

6億5、000万円弱の赤字は繰越金で対応し、保険料率は据え置いて運営いたします

23年度の予算と事業計画が、2月22日(火)に開催された組合会で承認されました。今年度は前年度の繰越金もあり、保険料率を据え置いて運営にあたりませんが、経常収支では6億5、000万円弱の赤字となり、依然厳しい財政状況が続く見込みです。

心も体もスッキリ軽やかに！

デトックスして快適・新生活

春は、新年度がスタートする季節。動物が冬眠から目覚めるように、私たち人間の体も活発に動き始めます。しかし、生活環境が変わる人も多く、緊張や不安から心身に不調をきたすことも…。
「こんなときこそ、心身をデトックス！」まずは、生活習慣から見直してみましょ。



が存在し、知らぬ間に体の中に取
り込まれています。これらの毒素
を体外へ排出する作用が「デトッ
クス」です。暖かくなる春は新陳
代謝が活発になるため、デトッ
クスに最適な季節なのです。

消のみならず、脳内の神経伝達物
質「セロトニン」の分泌もよくす
るため、「心のデトックス」にも
つながります。
無理をせず、マイペースで、で
きることから改善しましょう。

▼便秘改善がデトックスの近道

体内にたまった毒素の
75%は便から排出されま
す。最近是不規則な食生活
や運動不足、ストレスから
便秘に悩む人が増加してい
ます。

まずは、生活のリズムを
整えること。朝は太陽の光
をしっかりと浴びて体内時計
をリセットしましょう。朝
食前に軽く体を動かすと、腸
の動きが活発になります。
食事は毎日同じ時間に、食
物繊維や水分をたっぷりと。
規則正しい生活は、便秘の解

生活のリズムを整えるための6カ条

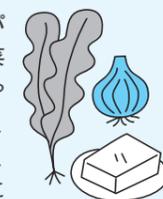
- ①早寝早起きをして、太陽の光を浴びる
- ②栄養バランスのよい食事を、毎日決まった時間にとる
- ③規則正しい排便を心がける
- ④水分をたくさんとる
- ⑤適度な運動を習慣にする
- ⑥趣味や親しい人との交流など、ストレスを上手に解消する



実践！手軽にできるデトックス法

デトックスの方法はいろいろありますが、身近なことから始めてみましょう。日常を少し変えてみるだけで、効果が期待できます。

食事 新ゴボウ、アスパラガスなどの野菜類、大豆食品やグリーンピースといった豆類、果物、きのこ、海藻、玄米など、食物繊維を含む食品を多めにとりましょう。解毒作用のあるニンニク、ショウガ、タマネギ、ワサビ、大根おろしも効果的。脂肪や塩分、甘いものは控えめに。



吸収がよく、水分が不足しがちな起床後と就寝前を中心に、回数を分けてこまめに摂取。

運動 ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ。腹筋や背筋といった筋肉も強化すると、効果がアップします。時間がとれない人は、階段を使う、通勤時に1駅手前から歩く、買い物は徒歩で…など、日常生活の中に運動を取り入れましょう。



水 目安は1日2ℓ。消毒用の塩素を含む水道水は避け、ミネラルウォーターや浄水器を通した水がおすすめです。冷水よりも室温に近いほうが

新緑の函館山を歩く

北海道の南端、津軽海峡に突き出た函館山（標高334メートル）。ロープウェイで手軽に行ける山頂からの眺望で知られるが、実は約600種類の植物が成育し、四季を通して約150種類もの野鳥が生息する自然の宝庫でもある。函館を訪れた際には、異国情緒が残る街歩きに加えて、函館山を歩いてみることをおすすめしたい。

横長に広がる山容、いくつものピークの総称が函館山。牛が寝ているような姿から「臥牛山」とも呼ばれる。一番高いピークが御殿山でロープウェイ山頂駅がある。登山コースは代表的な「旧登山道つつじ山コース」を行う。山頂までは、ゆっくり歩いて約1時間だ。

市電十字街停留所からロープウェイ山麓駅を目指して南部坂を登る。山麓駅を通り過ぎて行くと、登山口のある函館山ふれあいセンターに到着。登山道は途中で車道を横切る場所もあるので注意が必要だ。

山の中に一歩足を踏み入れると、樹林の大きさと密度に驚かされる。そして、緑に埋もれた人工物や砲台跡が現れると、函館山がかつて要塞だったことを知るだろう。途中の野鳥観察小屋で休憩して鳥の声を耳を澄ましたら、五合目の分岐点を山頂方面へと向かう。登山道の出口は駐車場で、右手の階段を上るとロープウェイ山頂駅へと到着する。

山頂からの景色を楽しんだら、帰りはロープウェイで空中散歩。約3分で山麓駅へと戻ることができる。山麓駅のある元町は、函館らしい建物が数多く残る観光エリア。散策しながら海へと坂を下りて行けば、函館を満喫できるだろう。

約4.5km
約80分



野鳥観察小屋は3合目と4合目の間にある



登山道には樹齢200年と推定される杉も



①御殿山第二砲台跡

要塞だった函館山は、昭和21（1946）年に開放されるまで約47年間も立ち入りが禁止されていた。そのため手つかずの自然が維持できている。



②函館山ロープウェイ

125人乗りで乗車時間は約3分。5～10分間隔で運転。
●営業 10:00～22:00
(下り最終。冬期は21:00まで)
●料金 大人片道640円、小人片道320円
●電話 0138-23-6288

ACCESS

- バス 函館空港からJR函館駅へはバスで約20分。
- 電車 函館市電「函館駅前」停留所から「十字街」停留所までは約5分。

問い合わせ

函館市観光コンベンション部
☎ 0138-21-3327
函館市観光案内所（JR 函館駅舎内）
☎ 0138-23-5440



④赤レンガ倉庫群

函館港に面したベイエリアの観光スポット。明治末期に建造された三角屋根の倉庫が建ち並び、内部はショッピングモール、カフェ、レストラン、コンサートホールなどに利用されている。



③八幡坂

函館は坂の町。中でも函館港を見下ろす石畳の八幡坂は、映画やCM撮影でもおなじみの人気の坂道。

柔道整復師の 施術を受けるとき、

こんなことに
注意してください

1 負傷原因を正確に 伝えてください

外傷性の負傷でない場合は、健康保険が使えません。また、負傷原因が業務上や通勤途中など労働災害に該当する場合は、労災保険からの給付を受けることになります。

なお、交通事故に該当する場合は、すみやかに当健保組合に連絡してください。



2 病院での治療と重複して施術 を受けることはできません

同一の負傷について、同時期に整形外科の治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。



3 施術が長期にわたる場合は、 医師の診断を受けてください

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられます。医師の診断を受けるようにしましょう。



4 「療養費支給申請書」は必ず 自分でサインしてください

療養費支給申請書は、受診者が柔道整復師に当健保組合への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、必ず自分でサイン(署名)をしてください。

白紙の用紙にサインをするのはもつてのほか。間違った請求につながりますので、ご注意ください。



5 領収証の金額を 確認しましょう

領収証は無料でもらえますので、必ずもらい、金額に問題がないか確認しましょう。施術内容が記載された明細書は、受診者が希望すれば発行してもらえます(一部実費がかかることがあります)。



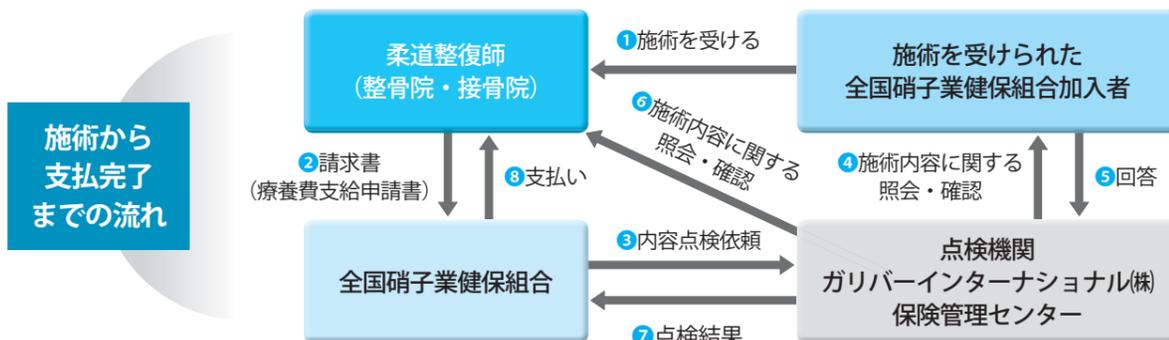
健保組合からのお願い

柔道整復師からの請求の中には、健康保険の適用とならない施術の請求や架空請求・水増し請求といった不適切な請求も一部見受けられます。

そこで、皆様の納めていただいた大切な保険料を正しく使うために、また、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを判断するために、受診者に対し、負傷の原因や施術内容を確認させていただくことがあります。この確認は、健保組合が点検機関(ガリバーインターナショナル(株)保険管理センター)に業務委託しております。

点検機関より、確認のための文書が送付されましたら、回答期日までにご回答いただけますようお願いいたします(照会の時期は手続き上、施術日の3カ月~数カ月後となります)。

なお、ご回答いただいた内容については、柔道整復師療養費の適正化の目的以外には使用いたしません。



施術から
支払完了
までの流れ

ご存じですか?

柔道整復師(整骨院・接骨院)の 正しいかかり方

整骨院・接骨院は病院等と同じような感覚でとらえがちですが、本来はまったく別の性格をもつ施設です。整骨院・接骨院で施術(診療)を行っているのは医師ではなく、柔道整復師と呼ばれる専門家です。したがって、整骨院・接骨院では、外科手術を行ったり、薬を投与したり、レントゲン検査をすることはできません。



整骨院・接骨院では、健康保険の使用に制限があります。下記に具体例をご紹介します。

保険証が 使える場合

- 外傷性の打撲、ねんざ、挫傷(出血を伴う外傷は除く)など
- 骨折、不全骨折、脱臼

※必ず医師の診察を受けたうえで、同意が必要です。ただし、応急手当ての場合はこの限りではありません。引き続きかかる場合にも医師の診察を受け、同意が必要となります。

保険証が 使えない場合

全額自己負担となります

- 日常生活の疲れや老化による「首筋や肩のこり」、「腰痛」、「ひざの痛み」など
- スポーツなどによる「筋肉疲労」、「筋肉痛」
- 「椎間板ヘルニア」など、本来医師が治療すべき病気
- 病気(神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニアなど)からくる痛みやこり
- 「脳疾患の後遺症」などの慢性病
- 過去の骨折やねんざが数年経って自然に痛みだしたとき
※新たな原因も考えられますので、医師の診察を受けてください。
- 特に症状の改善がみられない、長期にわたる漫然とした施術
※ほかの病気が原因とも考えられますので、医師の診察を受けてください。
- 業務上や通勤途中の負傷
※労災保険の適用となります。

ポイント point

「保険取り扱い」と看板に書いてあっても…

整骨院・接骨院の看板に「保険取り扱い」とあるのは、「健康保険でかけられる負傷について」ということが前提です。柔道整復師に「健康保険でかけられますよ」と説明を受けても、本来、健康保険が使えない施術であれば、後日、その分を返還請求されることもありますのでご留意願います。

扶養家族のいる加入者の皆様 春は異動の季節です！

あなたの被扶養者に変更はありませんか？

就職や結婚などで、被扶養者に異動があったときは、「被扶養者異動届」に保険証を添えて、事業所の健保担当者へご提出ください。

こんな場合は被扶養者ではなくなります！

- 息子が就職して、勤め先の健保組合の被保険者になった
- 娘が結婚して、相手先の被扶養者になった
- 妻のパート収入が被扶養者の認定基準*を超えた
- 両親が75歳になった(後期高齢者医療制度へ加入)

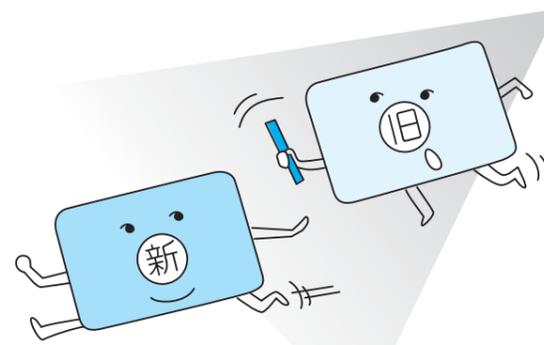
*年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ被保険者の年収の2分の1未満

加入者の皆様 被保険者証の様式変更について

健康保険法施行規則の一部改正に伴い、被保険者証の様式が変更になりました(サンプル参照)。

旧様式の被保険者証をお持ちの在職中の方およびそのご家族につきましては、平成23年4月から5月にかけて事業主様を通じて一斉更新(差し替え)する予定となっております。なお、更新の必要のない方も従来の被保険者証はこれまでどおり使用できますので、ご安心ください。

また、新しい被保険者証の裏面の記載内容変更に伴い、下記の注意事項について記載がなくなりますので、被保険者証を使用する際はご注意ください。



新しい被保険者証のサンプル

被保険者

健康保険被保険者証	本人 (被保険者)	00000000
記号	2222	平成23年 4月 1日 交付番号 39
氏名	健保 太郎	
生年月日	昭和 30年 5月 1日	性別 男
資格取得年月日	平成 22年 1月 1日	
保険者番号	06134357	印
保険者名称	全国硝子業健康保険組合	
保険者所在地	東京都墨田区両国 4-25-12	
電話番号	03(3634)5791(代)	

被扶養者

健康保険被保険者証	家族 (被扶養者)	00000000
記号	2222	平成23年 4月 1日 交付番号 39
氏名	健保 花子	
生年月日	昭和 35年 6月 6日	性別 女
認定年月日	平成 22年 4月 1日	
被保険者氏名	健保 太郎	
保険者番号	06134357	印
保険者名称	全国硝子業健康保険組合	
保険者所在地	東京都墨田区両国 4-25-12	
電話番号	03(3634)5791(代)	

事業所名称、事業所所在地の記載がなくなります。

裏面

注意事項 保険医療機関等で診療を受けるときは、その都度この証を窓口へ提出願います。

臓器提供意思表示欄 ※記入は自由です。

記入する場合は、1から3のいずれかの番号を○で囲んでください。

- 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、臓器を提供しません。
(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】 【特記欄: _____】

署名年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
本人署名(自筆): _____

住所 _____

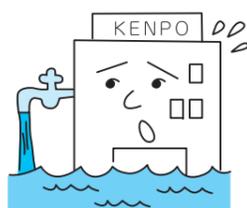
臓器提供に関する意思表示欄を設けます。
臓器提供に関する詳細や意思表示の記載については、「日本臓器移植ネットワーク」のホームページをご覧ください。
<http://www.jotnw.or.jp/>

被扶養者異動届の漏れは、健保組合の財政に影響します

～皆様の保険料を大切に使うために、ご協力をよろしくお願い致します～

保険証を使わなければ、届け出をしなくてもよいということではありません。

高齢者医療への支援金・納付金は、被保険者とその被扶養者の合計で算出されます。健保組合は、後期高齢者医療制度への支援金として、加入者1名につき年間45,040円を負担していますので、手続きが遅れるとこの額が増加し、本来であれば不要な支出が増えることになります。



住所が変わった方は、「被保険者・被扶養者 住所変更連絡票」を提出してください

当健保組合では、特定健診および特定保健指導等の円滑な事業実施をするために、被保険者・被扶養者の住所管理を行っています。すでに届け出されている住所が転居等により変わったときは、各事業所の健保担当者を通じて「被保険者・被扶養者 住所変更連絡票」をご提出ください。



65～74歳の扶養家族がいる加入者の皆様 「訪問相談」を実施します

昨年度から実施している訪問相談を今年度も引き続き実施します。

この事業は、事業所に勤務する加入者の65～74歳の扶養家族の皆様を対象に、保健師・看護師などの専門相談員がご自宅を訪問し、「健康についての不安」「介護について

の心配」などのご相談をお受けするものです。

今年度は、【保険証記号 600以降の事業所】が対象となります。別途、事業所を経由してご案内を送付いたしますので、ご希望の方はお申し込みください。

「**歯科健診**」のお知らせ

無料で お近くの好きな時に

組合員（ご本人・ご家族）が受けられる！
提携歯科医院で受けられる！
好きなコースで受けられる！

インターネットで全国の提携医院が確認できます。 [年に2回受診できます。]

所要時間 **約15分**

ご自分にあった内容を選べます。

一般歯科健診 歯科矯正相談 審美歯科治療相談 **インプラント治療相談**

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

WEB **歯科健診センター** 検索 提携歯科医院情報をご覧ください。

www.ee-kenshin.com/
www.ee-kenshin.com/i/

携帯サイト (iモードなど)

フリーコール **0120-882-899** [受付時間] 9:00~18:00 土・日・祝日休み
※電話(携帯・PHSも可)専用の為FAXの返信はできません。

その他ご不明な点はお気軽に直接、当センターへお問い合わせください。 [フリーコール 0120-882-899] [受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日休み]

委託先: **歯科健診センター** 〒102-0074 東京都千代田区九段南2丁目4番16号 九段ZENビル8.9階
TEL. 03-5210-5603 FAX. 03-5210-5604

運営: **Medical Agent** TEL. 03-5210-5610 (代表)
メディカルエージェント株式会社

「**誕生日月**」には健診を ~東京近郊の方は、当健保組合の健診センターがおすすめです~

●硝子健保 両国健診センターのご案内

健診コース	実施曜日	受付開始時間	受診者負担額(税込)	定価
人間ドック	火~土	午前8時30分	15,750円	42,000円
生活習慣病健診	火~土	午前9時、午後1時30分	3,150円	18,900円
女性生活習慣病健診	火・土	午前9時	3,675円	21,000円
簡易生活習慣病健診	火~土 (木を除く)	午後1時30分	3,916円	8,956円
若年者健診	火~土 (木を除く)	午後1時30分	2,068円	3,937円
特定健診 (40歳以上の被扶養者)	火~土 (木を除く)	午後1時30分	なし	6,825円
健康相談	火~土	午後3時	被保険者無料	被保険者無料

※年度内2回目の受診は定価となります。
※巡回健診車および疾病予防事業(補助)との重複受診は補助対象外となります。
※休館日は、日・月・祝・年末年始となります。
※予約時にオプション検査も追加できます。肺がん検査(スパイラルCT) 10,000円、前立腺がん検査(血液検査PSA) 1,365円、乳がん検査(乳腺エコー) 3,675円、心疾患検査(血液BNP) 500円。

ご予約・お問い合わせ **03(3846) 3731** [火~土 午前9時~午後5時]

お電話での健康相談も受け付けております

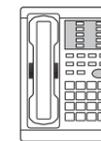
KENPO INFORMATION

加入者・扶養家族の皆様 **皆様の個人情報**は安全にお取り扱いしています

全国硝子業健保組合では、皆様から収集した個人情報に関してプライバシーおよび個人情報保護の重要性と社会性を強く認識し、個人情報保護方針を定め適切に運用しています。

	健康保険組合の内部での利用に係る事項	他の事業者等への情報提供を伴う事項
1 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 保険給付及び付加給付の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業
2 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 保険料の徴収 被扶養者の認定 健康保険被保険者証、高齢受給者証の発行 	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託 算定基礎届、賞与支払届等にかかるデータのパンチ入力 健康保険被保険者証の更新時の委託
3 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 保健指導医への委託 医療機関への健診の委託 被保険者等への医療費通知、ジェネリックのお知らせ 被保険者等への広報誌等の配布 高額療養費・出産費に係る資金貸付の共同事業 契約保養施設の利用(共同利用保養所) 健康保険組合連合会・東振協主催の共同事業 高齢者訪問指導事業の委託
4 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託
5 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析・疾病分析 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託
6 その他	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 健康保険組合の管理運営業務に係る記録資料 適正な経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> 業務の適正処理のための照会又は回答(保険者間の情報交換等) 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等 弁護士等への業務相談

個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、下記記載の窓口で受け付けます。



窓口 ● 全国硝子業健康保険組合 庶務課
受付時間 ● 9:00 ~ 17:15 (土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く)

TEL. 03-3634-5791

鯛とえのきだけの蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、
途中でごまダレをかけてコクをプラス。
ごまが加わることで、
コレステロール低下作用もアップします。

ヘルシー * Point

- 鯛はDHAやIPA(EPA)を含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待されているので、脂質異常症や脳卒中の予防におすすめ。
- えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。

1人分
203kcal

塩分
1.7g

材料(2人分)

鯛	2切れ
えのきだけ	1パック
にんじん	20g (1/5本)
空豆	2さや
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
トウバンジャン 豆板醤	小さじ1/5程度
チーマージャン 芝麻醬(ねりごまでも)	小さじ1
米酢	小さじ1.5
塩	2つまみ程度
砂糖	2つまみ程度
水	小さじ1
クレソン(飾り用)	少々

作り方

- ① 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- ② 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- ③ オープントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- ④ 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。

料理制作/大島 菊枝

撮影/吉田 篤史 スタイルリング/久保田 朋子