



「自家製」の魅力

「自家製」に挑戦しています。これまでにたくさんの「自家製」に挑戦し、成功と失敗、よかったとイマイチを繰り返した結果、自家製キムチ、自家製七味唐辛子、自家製レモンシロップは、わが家の味と言えるまでになりました。キムチ、七味唐辛子は、市販のものから飲食店で出てくるものまで、使用されている素材を推測し、得られた情報から素材の選択、素材の割合を検討します。レモンシロップは、レモンの木を育て、美味しい実を収穫し、レモンの切り方、氷砂糖、グラニュー糖、はちみつの割合を検討します。仕込みをしてから完成までは、期待半分不安半分の時間が過ぎます。できあがりには毎度毎度少しの違いは生じますが、それも「自家製」の醍醐味でもあり、吟味し尽くした「自家製」の味は唯一無二のもので、「自家製」には、考える楽しさ、作る楽しさ、食べる楽しさがあります。

みなさんも「自家製」に挑戦しませんか？

小田川誠治（島根県立中央病院 地域総合医育成科／島根大学医学部附属病院 総合診療医センター）

編集委員

宇井 睦 人 （緩和アカデミー）
 金城謙太郎 （帝京大学大学院公衆衛生学研究科／金城医院）
 佐藤 健 太 （市立千歳市民病院 内科）
 遠井 敬 大 （my CLINIC）
 吉本 尚 （筑波大学健康ライフスタイル開発研究センター／
 筑波大学医学医療系地域医療教育学）

A good book has no ending.



治療 CHIRYO vol. 107 no.4

© 2025

2025 年 3 月 1 日発行

発行者

株式会社南山堂 代表者 鈴木幹太 編集長 片桐洋平

〒113-0034 東京都文京区湯島 4-1-11

TEL 代表 03-5689-7850 www.nanzando.com

DTP クニメディア株式会社／
 有限会社タイプフェイス／
 株式会社明昌堂

印刷 クニメディア株式会社

978-4-525-93014-1

JCOPY <出版者著作権管理機構 委託出版物>

複製を行う場合はそのつど事前に（一社）出版者著作権管理機構（電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp）の許諾を得るようお願いいたします。本書の内容を無断で複製することは、著作権法上での例外を除き禁じられています。また、代行業者等の第三者に依頼してスキャニング、デジタルデータ化を行うことは認められておりません。

