

平成 31 年度 筑紫地区食生活改善推進会研修会

「ちゃんと食べて ちゃんと生きる」

おいしい介護食レシピ 10

【参考】電子レンジで作るやわらかご飯

- ① 雑煮
- ② ちらしずし
- ③ スパゲティ・ミートソース
- ④ すき焼き
- ⑤ 肉だんご
- ⑥ うなぎとなすの冷やし鉢
- ⑦ ほうれん草のおひたし
- ⑧ チャウダー
- ⑨ 豆腐のきのこあんかけ
- ⑩ やわらかきんぴら&ごまあえ

日 時：平成 31 年 5 月 17 日（金）10:45～14:00（講演 10:45～12:00）

場 所：筑紫総合庁舎 2 階大会議室（大野城市白木原 3-5-25）

対 象：筑紫地区食生活改善推進員 約 100 名

村上 祥子

福岡女子大学国際文理学部 食・健康学科 客員教授
管理栄養士・料理研究家

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35

TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095 Mobile 090-3199-7779

E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

【参考】

電子レンジで作る＜やわらかご飯＞

〔材料〕 1人分（できあがり 150g）

ご飯 …………… 100g
水 …………… 1/2カップ
サラダ油 …………… 小さじ 1/2

〔作り方〕

- 1) 耐熱ボウルにご飯を入れ、水を注ぎ、サラダ油を加えて混ぜる。
- 2) 両端を少しずつあけてラップをかけ、電子レンジ 600Wで2分加熱する。
- 3) 沸騰してきたら、セットした時間が残っていてもすぐ電子レンジ弱（150～200W）又は解凍キーに切りかえ、5分加熱する。

おいしい介護食レシピ 10

正月の祝い膳を、今年も家族と一緒に囲む
「丸め直し」で 笑顔でいただく

① <雑煮>

[材料] 2人分

もち	2個 (100g)
水	1/2 カップ
上新粉	50g
だし	300ml (水300ml+和風だしの素(顆粒)小さじ1/2)
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
とき卵	1個分
みつば	2本 (1cm長さに切る)
打ち粉用かたくり粉	適量

[作り方]

- 1) もちは1cm角に切って耐熱ボウルに入れ、水を注ぎ、両端を少しずつあけてラップをする。電子レンジ 600W で4分加熱する。すりこ木やスプーンでなめらかになるまで混ぜ、上新粉を加えて混ぜる。ラップをする。
- 2) 電子レンジ 600W で2分加熱し、ラップをとって水を注ぐ。
- 3) 水の中でひとかたまりにし、ペーパーにのせて水分をとり、かたくり粉をふったまな板に取り出し、6等分して丸める。
- 4) 鍋にだしを温め、塩、しょうゆで調味し、{3}を入れて温める。とき卵を注ぎ入れ、みつばを加え、卵が半熟状にかたまったら火をとめる。

切る工夫

もちはのどに詰まる心配があり、お年寄りには敬遠されがちです。もちを刻んで水を加えてやわらかくし、上新粉を加えてもちを作ると、噛み切りやすくなります。

もうひと工夫

卵はビタミン B₁、B₂、A、鉄なども含み、認知症予防に効果のあるコリンを含有します。雑煮に加えて、良質のたんぱく質食材の補給を。

コラム

食べなれた料理や好物は、食べる意欲を促します。家族一緒に囲む新年の食卓も、いつものお雑煮で。

おいしい介護食レシピ 10

それぞれの思い出が詰まったごちそう！
「かやく」と「薄造り」のダブルちらしずし

② <ちらしずし>

[材料] 2人分

ご飯	250g
水	1/2カップ
{A}	酢、砂糖 各小さじ4
	塩 小さじ1/3
	サラダ油 小さじ1/2
{B}	溶き卵 1個分
	砂糖 小さじ2
	塩 ひとつまみ
サラダ油	少量
{C}	生しいたけ(軸を除く) 40g
	ゆでたけのこ、赤ピーマン、にんじん 各20g
	さやいんげん 10g
	鶏もも肉(皮を除く) 20g
{D}	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1
	塩 小さじ1/8
{E}	とろサーモン 5切れ(50~70g)
	いくら 大さじ2
	紅しょうが(みじん切り) 小さじ1
	木の芽(細かく刻む) 少量

[作り方]

- 1) 耐熱ガラスのボウルにごはんを入れ、水を注ぎ、両端を少しずつあけてラップをかけ、電子レンジ600Wで7分加熱。取り出して5分蒸らし、{A}を加えて混ぜ、すしめしを作る。
- 2) 耐熱ボウルに{B}を合わせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱。取り出して、泡立て器で勢いよく混ぜて、いり卵を作る。
- 3) {C}の野菜は一口大に切り、鶏肉は1cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、{D}を加えてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱。汁けをきって刻むか、フードプロセッサーにかけてみじん切りにする。
- 4) とろサーモンは1cm角のそぎ切りにする。
- 5) {1}、{3}を混ぜ合わせて器に盛り、{2}、{E}を散らす。

切る工夫

とろサーモンは小さめのそぎ切りにすることで、繊維が切断され、口の中であごと舌を使ってプレスすることが可能になります

もうひと工夫

いつものごはんに水を加えて電子レンジにかけることで、ふっくらやわらかめの軟飯に。これにサラダ油少々を加えたすし酢を合わせると、のど越しのよいすしめしができます。

コラム

老健施設や介護施設でも、おすしは楽しい思い出を呼び起こすから特別！調理を預かる方の感想です。栄養がバランスよくとれるよう、かやくの入った関西風ちらしのすしめしに、生ちらしの具材を組み合わせました。

おいしい介護食レシピ 10

口の中でまとまりやすいスタイルに
スパゲティは「セミロングパスタ」

③ <スパゲッティ・ミートソース>

[材料] 2人分

スパゲッティ (乾)	100 g
{A}	にんにく (みじん切り) 1 かけ
	赤唐辛子 1 本
	オリーブ油 大さじ 1
牛ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/4 個 (50 g) (みじん切り)
{B}	カットトマト (缶) 200 g
	トマトケチャップ 大さじ 2
	塩 小さじ 1/2
	こしょう 少々
トマトジュース	1/2 カップ
水	1/2 カップ

[作り方]

- 1) スパゲッティは塩小さじ 1 (分量外) を加えた熱湯で、表示時間より 2 分ほど余分にやや軟らかめにゆでる。ゆで上がったら 4~5 cm 長さに切ってサラダ油少々をかけてほぐす。
- 2) 鍋に {A} を入れて中火にかけ、にんにくがきつね色になるまで加熱する。牛ひき肉と玉ねぎを加え、玉ねぎがすき通ってくるまで炒める。
- 3) {B} を加えて混ぜ、トマトジュースと水を注ぎ、煮立ったら弱火にし、ふたをずらしてかけて 20 分、水分がひたひたになり、ひき肉がとろけるようになるまで煮込む。

切る工夫

ソースの具を切るとき、トマトは 1 cm 角に、玉ねぎはひき肉と同じサイズにと大小をつける。そうすると、凹凸で食材の味を確認できるので、おいしさがいっそう引き立つ。赤唐辛子は香りと辛味をつけたら取り出しやすいように、ホールで。

もうひと工夫

もう少しとろみが必要なら、かたくり粉小さじ 1 を倍量の水で溶き、ソースの煮汁少々を加えて混ぜ、1 人分のミートソースに加える。

コラム

人間の歯は「親知らず」まで入れて 32 本。歯の役割によって分類すると、野菜を噛み切る切歯 (前歯) が 8 本、肉を引き裂く犬歯が 4 本、穀物をすりつぶす臼歯が 20 本という構成になる。この比率に従って、野菜 2、肉類 1、穀物 5 という割合で摂取するのが本来の人間の食性だといわれる。スパゲッティ・ミートソースも、これと同じ割合できている。臼歯の数が減ってきたり、義歯になってくると、アルデンテにゆで上げたスパゲッティは口の中でバラけてしまうので小さな工夫が必要になる。スパゲティはやわらかめにゆで、口の中に収まりやすい長さに切り、さらに団子状に固まらないように少量の油をまぶしておくとうまく噛むことができる。

おいしい介護食レシピ 10

「ごく薄」の牛肉で、口福の食卓を演出して

④ <すき焼き>

[材料] 2人分

〔 牛肉（薄切り肉） ……………	1 2 0 g
〔 かたくり粉 ……………	小さじ1
絹ごし豆腐 ……………	1 2 0 g
長ねぎ ……………	4 0 g
春菊 ……………	4 0 g
{A}	
〔 水 ……………	1 カップ
〔 砂糖 ……………	大さじ2
〔 酒 ……………	大さじ2
〔 しょうゆ ……………	大さじ1 と 1/2

[作り方]

- 1) 牛肉は4 cm幅に切ってかたくり粉をまぶす。
- 2) 豆腐は1.5 cm角に切る。長ねぎの青い部分は縦に切ってから2 cm長さに、白い部分は幅1 cmの斜め切りにする。
- 3) 鍋に重曹水（水 200ml に重曹小さじ 1/3）を沸騰させ、ねぎを入れてやわらかくなるまでゆで、ざるに上げる。続けて春菊を入れてやわらかくゆで、水にとって水気を絞り、細かくきざむ。
- 4) 鍋に{A}を入れて煮立て、豆腐を加える。再び煮立ってきたら{1}をほぐしながら加え、煮汁をかけながら煮て火を通す。
- 5) {3}を加え、ひと煮する。

切る工夫

牛肉はかみ切りやすいように、しゃぶしゃぶ用などごく薄い肉を4 cm幅に切って使います。そしてかたくり粉を「まだら」にまぶします。全体にまんべんなくつけると糊状になり、肉の食感を半減させてしまいます。軽いとろみをつけることで、嚙んだ後、口の中で飲み込みやすいまとまり（食塊）が作れます。

もうひと工夫

野菜は重曹水でゆでると、色鮮やかに、繊維や茎までやわらかくなります。ゆで加減は、指で軽く押して容易につぶれるくらいを目安にします。

コラム

すき焼きは牛肉や豆腐のうま味にねぎや春菊などの野菜の甘みを一緒に味わえる、主菜・副菜兼用の一皿。ご馳走気分も味わえます。

おいしい介護食レシピ 10

「小」より「大」がおいしい肉だんご
食欲を引き出す一手「器の中でくずす」

⑤ <肉だんご>

[材料] 2人分

豚ひき肉	120g	
にんじん	20g	
じゃが芋	40g	
{A}	パセリ(みじん切り)	小さじ1
	米粉(上新粉)	小さじ2
	溶き卵	大さじ1
揚げ油	適量	
{B}	水	100ml
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

[作り方]

- 1) にんじんとじゃが芋はみじん切りにするか、フードプロセッサーで刻む。沸騰した重曹水(水200mlに重曹小さじ1/3)でやわらかくなるまでゆで、ざるに上げる。
- 2) 豚ひき肉に{1}と{A}を加え、なめらかになるまで混ぜる。2等分して平らなハンバーグ状に形を整え、170℃に熱した揚げ油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- 3) 鍋に{B}を入れて中火にかけ、煮立ったら{2}を加えて煮w中まで火を通す。

ひと工夫

肉だんごはつなぎに米粉または上新粉を使うと、箸などでくずしやすい固さにまとまる。中心までしっかり火が通るように、大きめに丸めてから軽く押して小判形に整える。

もうひと工夫

にんじんやじゃが芋など、肉だんごのたねに加える野菜もやわらかくゆで、スプーンの背などでつぶしておくとうい。

コラム

なんでもミキサーにかけたり、小さくするほうが食べやすい…というわけではありません。肉だんごもミニサイズがよさそうに思えますが、実は逆。小さければ小さいほど表面積の割合が増える。つまり固い部分が増えて、中のふんわりした部分が減ってしまいます。そこで、ボリュームのある肉だんごを素揚げにしてから煮てみると、煮くずれることもなく、周りの部分もほどよくやわらかくなる。それを器の中で切ったり、箸などでくずしたりしながらいただくと、「食べよう！」という意欲もわいてくるのです。

おいしい介護食レシピ 10

「糸のような骨」だからこそ、切る

⑥ <うなぎとなすの冷やし鉢>

[材料] 2人分

うなぎのかば焼き	40 g
なす	150 g
{A}	
〔だし	150 ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
〔粉ゼラチン	小さじ1
水	大さじ2

[作り方]

- 1) かば焼きは皮を除き、縦長に2等分し、2mm間隔に切り目を入れて、幅1cmの短冊に切る。
- 2) なすは皮をむいて、3cm長さに切り、切り口に5mm格子に切り目を入れる。重曹水（水200mlに重曹小さじ1/3）でやわらかくなるまでゆでる。
- 3) ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふりこみ、2分おく。
- 4) 鍋に{A}を合わせ、{1}、{2}を加えて火にかける。煮立ったら弱火で7～8分煮て味をふくませる。
- 5) 耐熱ボウルにざるをのせ、{4}の煮汁をこしとり、{3}を加えて溶かす。氷水に浮かべ、とろみがつくまで冷やす。
- 6) なすとうなぎは冷まして器に盛り、{5}を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

切り方の工夫

うなぎのかば焼きは皮を除き、頭と尾を左右方向において、端から5mm間隔の切り込みを入れると、身の中にある細い骨*を切ることができる。

*うなぎには糸のように極細い骨がたくさんあり（普段、私たちは意識していない）、歯茎（とくに上の歯茎）などに刺さる。とても痛いですが、目に見えないのでこじれることが多い。

もうひと工夫

なすは皮さえむいてしまえば、とてもやわらかくて食べやすい食材。大ぶりに切ってから煮ると「塊のおいしさ」を味わうことができる。ひと手間かけて切り目を入れれば、煮汁がよくしみこみ、口の中でさらにほぐれやすくなる。

おいしい介護食レシピ 10

青菜は食べづらいと決め込まないで！
「縦横」に包丁を入れ、香りを添えるおひたし

⑦ <ほうれん草のおひたし>

[材料] 2人分

ほうれん草	150g
{A}	
だし	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/4
柚子ごしょう	少々

[作り方]

- 1) 鍋に重曹水（水 200ml に重曹 小さじ 1/3）を沸騰させ、ほうれん草を入れてやわらかくゆで、水にとる。水気を絞り、縦横に 1 cm 間隔に切ってさらに水気を絞る。
- 2) {1}に混ぜ合わせた{A}を加えてあえる。

切る工夫

ほうれん草などの葉野菜は、葉と茎に切り分け、葉の部分はまず縦に 1 cm 間隔に包丁を入れ、次は横に 1 cm 間隔に刻みます。茎の部分は端から 1 cm 間隔で刻みます。

もうひと工夫

野菜は重曹水を使ってやわらかくゆでます。重曹のアルカリ作用で繊維はやわらかくなり、緑色も鮮やかになります。水にとって親指と人差し指ではさみ、押さえてみてやわらかくつぶれるくらいを目安とします。細かく刻んだ場合は飲み込みやすいまとまり（食塊）が作りやすいように、だしの量を適宜増やします。だし汁には砂糖などの甘みと、サラダ油などの油分を少量加えると飲み込みやすくなります。

コラム

目の前に食事が運ばれたとき、青じそやゆずの香りがふわっと漂うだけで、「おいしそう」と思うもの。また、唐辛子系のラー油や柚子ごしょう、練り辛子、わさびをほんの少量しのばせることは食欲アップのポイントになります。

おいしい介護食レシピ 10

じゃが芋は「さいの目」、にんじんは「色紙」で

⑧ <チャウダー>

[材料] 2人分

玉ねぎ …………… 中 1/4 個 (50 g)
にんじん …………… 小 1/2 本 (50 g)
セロリ (茎) …………… 1 0 cm (20 g)
じゃが芋 …………… 小 1/2 個 (50 g)

{A}

[バター …………… 大さじ 2
チキンスープの素 (顆粒) …………… 小さじ 1/2
塩 …………… 少々
牛乳 …………… 1 カップ
とろみ調整食品 …………… 小さじ 2
パセリ (みじん切り) …………… 少々

[作り方]

- 1) 玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃが芋はそれぞれ皮や筋をとる。じゃが芋は 1 cm 角切り、その他は 1 cm 角の色紙切りにする。
- 2) 耐熱ボウルに {1} を入れ、{A} を加え、水大さじ 2 を注ぐ。ふんわりとラップをし、電子レンジ 600W で 4 分加熱する。
- 3) 取り出して牛乳を加え、ラップをもどし、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。取り出してとろみ調整食品を加えて混ぜ、かるくとろみをつけ、パセリをふる。

切る工夫

煮くずれやすいじゃが芋などは 1 cm 角くらいの「さいの目切り」に、繊維の多い玉ねぎ、にんじん、セロリなどは薄い 1 cm 角の「色紙切り」にすると、食べたときにバランスがとれたやわらかさになります。

もうひと工夫

汁物は野菜の副菜と考え、一食で約 75 g を目安とし、緑黄色野菜とそれ以外の野菜を 1 対 2 の割合でとるとよいでしょう。

コラム

食が細い人でも汁物は食べやすいようですが、水分で満腹してしまうと低栄養に。これを防ぐためにも、具たくさんにしておかず兼用の 1 品にします。

カルシウムが豊富な牛乳、チーズなどの乳製品も上手に活用しましょう。

おいしい介護食レシピ 10

トロトロ豆腐に、きのこあんをかけて
秋の味覚を「きざみ」、とろみで「つなぐ」

⑨ <豆腐のきのこあんかけ>

[材料] 2人分

絹ごし豆腐	150g
エリンギ	100g
にんじん	1/3本(30g)
{A}	
〔 サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
とろみ調整食品	小さじ1
長いも	50g

[作り方]

- 1) エリンギは根元に切り目を入れて幅7mmほどに裂き、さらに2cm長さに切る。にんじんも、エリンギの大きさに合わせて切る。
- 2) 耐熱ボウルに{1}を入れ、{A}を加える。両端を少しずつあけてラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。取り出して、とろみ調整食品を加えて混ぜる。
- 3) 長いもは皮をむいてすりおろす。
- 4) 鍋に重曹水(水200mlに重曹小さじ1/3)を沸かし、豆腐を2つに切って加え、中火で温める。ユラユラと動き始めたら、湯を切って器に盛り、{2}をかけ、{3}をのせる。

切る工夫

きのこ類は通常のサイズに切ると、グミのような食感で、噛む、飲み込むがむずかしくなります。エリンギなどは繊維に沿って割いた後、短めに切ると噛みやすくなります。

もうひと工夫

噛み切りやすいにんじんなどと、とろみ調整食品がわりの長いものとろろを加えることで、口の中で食塊が作りやすくなります。

コラム

旬のきのこのおつゆを添えるとき、汁にも薄くくずをひくと、きのこにからみ、飲み込みやすくなります。

おいしい介護食レシピ 10

野菜の出番を増やすホームメイドストック
きんぴら、あえもの……あと一品の嬉しい「小鉢」

⑩ <やわらかきんぴら>

[材料] 1人分

ごぼう …………… 40 g (正味)

{A}

〔しょうゆ …………… 小さじ 1/2
砂糖 …………… 小さじ 1/2
ごま油 …………… 小さじ 1 と 1/2
好みで一味唐辛子 …………… 少々

[作り方]

- 1) ごぼうは皮をこそげて洗う。ポリ袋に入れ、袋の外からめん棒などでたたいて2～3 cm長さに切り、ペーパータオル2枚に包んで耐熱ボウルに入れ、電子レンジ 600Wで1分加熱する。
- 2) アクのしみたペーパータオルを外して耐熱ボウルに戻し、水大さじ2を加え、両端を少しずつあけてラップをし、電子レンジ 600Wで2～5分*加熱する。湯をきって、熱いうちに{A}を加えてあえる。
* 加熱時間の長短は、食べる人の飲み込む力に合わせます。時間に比例してやわらかくなります。
- 3) 辛みがあってもむせない人は、一味唐辛子少々を。

⑩ <いんげんのごまあえ>

[材料] 1人分

さやいんげん …………… 35 g (正味)

{A}

〔練りごま …………… 小さじ 1
砂糖 …………… 小さじ 1
しょうゆ …………… 小さじ 1/2

[作り方]

- 1) さやいんげんは両端を落とし、2 cm長さに切る。耐熱ボウルに入れ、水大さじ2を加え、両端を少しずつあけてラップをし、電子レンジ 600Wで2～5分*加熱。
* 加熱時間の長短は、食べる人の飲み込む力に合わせます。時間に比例してやわらかくなります。
- 2) 湯をきって、{A}であえる。
* ごまに含まれる油の力で、いんげんのβ-カロテンが体内でビタミンAにかわる。
* ごまあえにしないときは、塩少々、サラダ油小さじ 1/2 を加えて混ぜるだけでもよい。

村上祥子略歴

- 村上 祥子 (むらかみ さちこ)
- 料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授
- 1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を15年担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べ^{ちから}力」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。これまでに出版した著書は346冊749万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。



空飛ぶ先生 CLUB



空飛ぶ料理研究家村上祥子の
料理レシピ コンビニストア