

# 嚙下食 雑煮も楽しく

## 餅は豆腐ベース 野菜柔らか加工



《レシピの一部》

材料は全て4人分

【もち】

■材料

上新粉20g、白玉粉4g、砂糖4g、絹ごし豆腐50g、水小さじ1と½、塩少々

■作り方

①全ての材料をフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。

②①を絞り出し袋に入れて、クッキングシートの上に絞り出す。

③②を柔らかくなるまで15分ほど蒸す。

【カブ・ニンジン】

■材料

カブ60g、水大さじ2、寒天1.5g、ニンジン40g、水大さじ2と¾、寒天1g

※寒天は高温でも溶けにくい物

■作り方

①カブとニンジンを柔らかくなるまで蒸す。

②それぞれの水半分と寒天を鍋で煮溶かす。

③残りの水と①をそれぞれミキサーにかける。

④③をそれぞれ②の鍋に入れて加熱し、寒天となじませる。

⑤④のカブはプリンカップで、ニンジンはバットで冷やし固める。カブはいちよう切りし、ニンジンはウメの抜き型で切り抜く。

## 阿知須共立病院 全国最優秀のレシピ公開

食べ物をのみ込むことが難しい人向けの嚙下食の大会(日本医療福祉セントラルキッチン協会など主催)で、山口市の阿知須共立病院の雑煮写真が最優秀に輝いた。喉に詰まりやすい餅の粘り気を抑え、5年前から正月に提供してきた。「多くの人に試してほしい」とレシピを公開している。

(宮野史康)

昆布だしの雑煮は、こ、柔らかく加工したを担う栄養料の片山さん、粘り気を抑えた餅、ふ、カブとニンジン、鶏肉つきさん38、河野妙わりと仕上げたかまぼかが入る。主に献立作り子さん(57)、久富好美

さん(30)が開発した。きつかけは医師から、正月の雑煮をやめてほしいと言われたことだ。もともと「食事で季節を感じてほしい」と雑煮を出していた。「楽しみにしている人をがっかりさせられない」と河野さんはこだわった。

思案した。

餅の味を残しながら粘り気を抑える方法を考え、水分の多い豆腐を、白玉、上新粉に混ぜ込む製法にたどり着いた。カブ、ニンジンはミキサーにかけてから寒天で固め喉越しを良くした。高温でも溶けつらい寒天を使用し、野菜らしい形にもこだわった。

大会には全国の病院や福祉施設から107品の応募があった。書類審査を通過した6団体が9月、東京都調理や質疑の決勝に挑んだ。同病院の雑煮は審査員から「餅の喉越しが素晴らしい野菜の形も良い」と高い評価を受けた。



最優秀の賞状を手にとる阿知須共立病院の雑煮担当、河野さん(左)、片山さん(中)、久富さん(右)。

あいの家で開いた写真上。地区内外から50人以上が参加した。安永芳江会長が「しめ飾りを付け、気持ち

# 周南・山口

防長本社 ☎0886(622)0451 FAX(622)62822  
周南支局 ☎0834(2)3571 FAX(2)12295  
下松支局 ☎0833(4)2602  
光ステーション ☎0833(7)42500

身近な情報をお寄せください

「週刊」を公開している同病院のウェブサイトをhttp://www.kyoai.or.jp/deli/