

だしの香りで“ほっと一息”
秋の彩り和膳～鮭の千草焼きとやさしい養老豆腐～



材 料 ・ 作り方

●鮭の千草焼き●

鮭の切身 60g 料理酒 4g

(A)人参 6g しめじ 8g 長ネギ 6g ピーマン 6g

(B)卵黄 2g 植物油 5g

(C)米みそ 7.5g 料理酒 1.5g みりん 1.5g 砂糖 1.3g

鮭に料理酒をふり、コンビ(温度 200℃、湿度 70%)で 6 分焼く。A は千切りにし加熱、B は卵黄に油を少しずつ加え混ぜる。C を合わせて B と混ぜ卵みそを作り、A を加えて鮭にのせ、200℃ホットエアーで 4 分焼く。

●養老豆腐●

(A)薄口醤油 0.5g 和風だし 0.3g 水 30g 寒天 0.2g

(B)長芋 20g ゼラチン 0.5g 水 3g

(C)だし汁(薄口醤油 2g みりん 2g 出汁パック 1g 水 12g)

A の寒天を溶かし、B と長芋を加えて混ぜ冷し固め、C をかけ、えび・絹さや・梅を飾る。

●おろし和え●

大根 40g きゅうり 20g 赤ピーマン 10g サラダチキン 10g 酢 4g
砂糖 2g 薄口醤油 1g

材料を切り、調味料を合わせて混ぜる。

●季節の果物サバイヨンソースかけ●

キウイ 20g 柿 20g 白桃 20g 黒豆 5g

(A)卵黄 1g 砂糖 1g 白ワイン 2g レモン汁 0.1g レモン皮 0.1g

(B)ゼラチン 0.05g 生クリーム 1.5g

A を湯煎でとろみをつけ、B のゼラチンと混ぜる。泡立てたクリームを合わせ冷やし、果物にかけ黒豆を飾る。

一食あたりの食材料費

399 円

1 人分の栄養価

エネルギー(602kcal) / 蛋白質(26.3g) / 脂質(10.86g) /

炭水化物(101.1 g) / 食塩相当量(1.9g)

メニューに関するエピソード

術前、術後の痛みや薬の副作用で食欲が低下している患者さんの中には、「汁物なら食べられる」と話される方が多くいらっしゃいました。しかし、姿勢の制限等により熱い汁物を安全に提供することが難しく、出汁の風味を感じられる冷菜を模索しました。そこで考案したのが「養老豆腐」です。養老豆腐は古くから親しまれる料理ですが、当院の調理師が提案し、現代の病院食にふさわしい形へとアレンジしました。長年の経験に基づく確かな技術と盛付けのセンスが、やさしさの中に上品さを

添えています。ゼラチンと寒天を併用することで、冷やしてもなめらかで崩れにくい食感を実現し、出汁の香りを生かしてやさしい味わいに仕上げました。ST(言語聴覚士)と連携して嚥下の安全性を確認し、安心して提供できる一品となりました。提供後、「出汁がしみて美味しい」「これなら食べられる」と患者さんの笑顔が見られ、食事を通じて心を支える病院食の力を改めて感じました。

■工夫したポイント■

- ・ゼラチンと寒天を併用し、冷やしてもなめらかで崩れにくい食感を実現。
- ・出汁の香りを生かし、冷菜でも風味豊かに仕上げた。
- ・ST(言語聴覚士)による評価を実施し、安全性を確認。
- ・季節感のある食材(海老、絹さや、梅)で彩りを演出。
- ・主菜は米味噌と卵の素を使用し、鮭をふっくらと香ばしく焼き上げた。
- ・デザートのサバイヨンソースで全体にやさしい甘みと彩りを添えた。