

岡山で江戸時代から愛された色鮮やかな瀬戸内人気 NO.1「ばら寿司」



材料 ・ 作り方

●岡山ばら寿司●

ご飯 200g 人参 15g 砂糖 10g 酢 18g 塩 0.3g 海老 1尾
 錦糸卵 20g 穴子 15g 砂糖 2g 濃口 1g 蓮根 1枚 穀物酢 2.5g 砂糖 2g
 椎茸 1g 砂糖 1g みりん 2g 濃口 1g 出汁 10g 絹さや 5g 甘酢生姜 15g

- ① 卵は加熱
- ② 穴子を蒸す
- ③ 蓮根加熱し調味液に漬ける
- ④ 椎茸を調味液で煮る
- ⑤ ご飯に寿司酢、人参を混ぜる

⑥ ⑤に①～④絹さや、海老、生姜を添え完成

●冬瓜のそぼろ煮●

冬瓜 60g 砂糖 1.5g 薄口 2g 出汁 40g

鶏ミンチ 15g 生姜 1g 人参 5g 片栗粉 3g 出汁 10g グリーンピース 3g

- ① 冬瓜に味付けをする
- ② 肉に生姜を加え煮る
- ③ 人参をピューレにし②と合わせる
- ④ ①に③をかけグリーンピースで飾る

●お吸い物●

花麩 2個 三つ葉 2g 薄口 8g 塩 0.1g 出汁 130g

- ① 麩と三つ葉を碗盛りし汁を注ぐ

●和風抹茶ババロア●

抹茶ベース 30g 牛乳 30g ミカン缶 5g ホイップクリーム 3g 小豆 5g

- ① ベースに牛乳を加え盛付ける

一食あたりの食材料費

396.6 円

1 人分の栄養価

エネルギー(599kcal) / 蛋白質(17.7g) / 脂質(6.2g) /
 炭水化物(120.4g) / 食物繊維(8.0g) / 食塩 (2.6g)

メニューに関するエピソード

当院は令和 7 年 1 月 1 日、地域の 2 病院が統合し、新たに移転開院いたしました。食事アンケートで常に人気 No1 の散らし寿司に故郷の彩りを添え、岡山を象徴する華やかな郷土料理「ばら寿司」へと生まれ変わらせました。ばら寿司は、酢飯に海と山の恵みを大ぶりに盛り付け、品数の多さが魅力です。その起源は江戸時代の俵約令にあり、「具材をご飯に混ぜ込めば一品になる」と工夫されたことが始まりといわれます。祝い事やお祭りで振る舞われ、今では日常でも親しまれる、岡山を代表する味です。

食欲低下の患者様からは「酢飯ならさっぱりして食べやすい」と箸を進め、ばら

寿司をきっかけに少しずつ食事量が増え、頬に笑みが戻る姿が見られました。また、入院 1000 日を超える障がい者病棟の患者様は、ひと口目に静かに“ガッツポーズ”、二口目に“美味しい”と涙をにじませ、全身で味わいを伝えてくださいました。その光景は今も目に焼き付き、食事が持つ力を改めて感じました。これからも「食事は治療の一環」という想いを胸に、患者様一人ひとりに寄り添い、心も体も元気になるお食事を届けてまいります。

■工夫したポイント■

食欲を高める赤・オレンジ・黄色の暖色系を意識し、ばら寿司には海老・人参・卵を選定しました。甘酢生姜を花の形に仕立て、見た目にも楽しさを感じられるよう工夫しています。冬瓜のそぼろ煮は、あんに人参ピューレを加え、彩りを添えました。デザートには抹茶を用い、全体を和食で統一しています。小鉢 3 品は安価な食材を活用し、全食種で共通提供としたことで、ばら寿司により多くの食材と手間をかけることができました。