

"食べたい" と "笑顔" を取り戻した一皿



材料・作り方

●飯●

精白米 60g 乳カル酵素 0.45g トレハロース 1.36g

●とうもろこしのすり流し～豆乳仕立て～●

スイートコーン缶詰 40g 玉葱 20g 水 70g 顆粒和風だし 0.3g

無調整豆乳 30g みりん 2.4g 塩 0.5g スイートコーン缶詰 5g

① 玉葱を炒め甘みを出し、コーンと調味料を入れて煮る

② 玉葱が柔らかくなったら粗熱を取りミキサーにかける

③ 裏ごしをしてなめらかにし、豆乳、みりん、塩を入れ温める

●茹鶏のトマト大葉ソース ●

鶏もも肉 75g おろしにんにく 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.2g トマト 50g
大葉 1g 濃口醤油 3g レモン汁 3g オリーブオイル 2g 塩 0.3g
鶏ガラスープの素 0.3g

- ① 下味のついた鶏肉をスチーム 70°C 風量 2 で 50 分低温調理する
- ② たれを作り切ったトマトを混ぜ保冷しておく
- ③ 盛付け時に大葉を入れる

●茄子の田楽●

茄子 45g サラダ油 5g 赤みそ 4g 中ざら糖 4g みりん 1g いりごま 0.1g

- ① 茄子を揚げる
- ② 茄子の変色を避けるためにブلاストチラーで急速冷却する
- ③ 甘味噌を作り茄子にのせる
- ④ ごまをふる

●モロヘイヤの変わり浸し●

モロヘイヤ 20g 水 5g 顆粒和風だし 0.2g 淡口醤油 1g 大根おろし 20g
削り節 0.5g

- ① モロヘイヤはスチーム 100°C 5 分蒸す
- ② だし醤油でモロヘイヤを和える
- ③ 大根おろしをおろす

●ブルーベリーソルベ●

冷凍ブルーベリー 8g 牛乳 35g 練乳 10g 水 8g 寒天 0.4g

- ① ブルーベリーを煮る
- ② 寒天を沸騰させ牛乳とブルーベリーを入れ加熱する
- ③ 最後に練乳を混ぜ合わせる
- ④ ブラストチラーのショックフリーズモード、マイナス 20°C で凍らせる

一食あたりの食材料費

309円

1人分の栄養価

エネルギー(573kcal) / 蛋白質(25.6g) / 脂質(15.2g) /

炭水化物(90.6g) / 食物繊維(8.1g) / 食塩相当量(2.8g)

メニューに関するエピソード

抗がん剤治療中の患者さんがある日そっと話をしてくださいました。

「温かい料理は、ふたを開けるだけで吐き気がしてしまうんです…」

治療中はにおいや温度の感じ方に敏感になり、「食べたい」という気持ちが遠のいてしまうことも少なくありません。

当院では、治療中の患者さんがその日の体調に合わせて選べる個別メニューがありますが、その方がいつも口にできたのはトマトとシャーベットだけでした。体重は減り、表情からも食べる自信が消えかけていました。

そこで私達は、温度、におい、彩りを考慮し“食べてみたい”と思えるメニューをニュークックチル方式を活かして考えました。

やわらかい鶏肉にトマトと大葉の爽やかなソースをかけ、色よく仕上げた茄子の田楽を合わせ、旬のブルーベリーを使った酸味のあるデザートを添えました。

このメニューを提供した日、患者さんは静かにスプーンを口に運び、少しだけ微笑んで「また食べたい」と言ってくださいました。

その言葉はただの感想ではなく、治療に寄り添う前向きな想いに聞こえました。食事が治療に寄り添う支えとなり、患者さんの「食べたい」という力を再び取り戻せた忘れられない献立です。

■工夫したポイント■

茹鶏のトマト大葉ソースは、クックチルの特性を活かした冷製料理です。

ホテルパンで低温調理し、たんぱく質の変性を抑えしつとりやわらく、急速冷却で品質を保持します。ソースはトマトの果汁を考慮して調味を調整し、大葉の香りで味を引き締めました。ブルーベリーソルベは、寒天を加えて溶けにくくし、ゆっくりと味わえるよう工夫をしました。患者さんが一口でも多く食べたくなるよう、温度、食感、味、見た目すべてにこだわった献立です。