

## 真真空調理で旬を楽しむ彩り秋刀魚御膳



### 材 料 ・ 作り方

#### ●蕪の葉ご飯●

米 78g 塩麴 2g 蕪の葉 20g 塩 0.1g 白ごま 0.5g

① 米を塩麴と炊く。

② 塩茹でした蕪の葉と白ごまを①に混ぜる。

#### ●秋刀魚チーズ焼●

秋刀魚 70g

〔調味液〕梅酒 0.2g 塩 0.2g 醤油 0.2g 日本酒 6g 生姜 1g 出汁 30g

ピザ用チーズ 5g ドライパセリ 0.01g プチトマト 40g

- ① 秋刀魚、調味液を専用袋に入れ真空機にかける。
- ② ①をスチームコンベクションオーブンで 95℃、8 時間加熱。
- ③ ②にチーズをかけ 180℃、15 分加熱。
- ④ プチトマトは 200℃、3 分加熱。
- ⑤ ③にパセリを振り、④を添える。

#### ●小蕪の辛子醤油和え●

蕪 60g 蕪の葉 20g みりん 2g 醤油 2g 辛子粉 0.1g 柚子果汁 2g

① 蕪は皮をむき銀杏切り、蕪の葉は小口切りにし、下茹でする。

② 調味料と①を混ぜ合わせる。

#### ●鶏と高野豆腐の滋味椀

鶏もも糸切り 5g 高野豆腐 10g 玉葱 5g 人参 10g 牛蒡 10g 万能葱 2g

〔鶏ガラスープ 出来上がり 70g〕鶏ガラ 30g 水 700g 塩 0.4g

醤油 1.5g

① 回転釜に鶏ガラ、水を入れ火にかけ、鶏ガラスープをとる(約 2 時間)。

② 高野豆腐は水で戻し短冊切り、玉葱はスライス、人参は千切りにする。

③ ①に鶏肉、塩、醤油を加え、さらに②を加えて煮る。

#### ●林檎のコンポート●

林檎 60g〔調味液〕赤ワイン 7.5g 砂糖 4g 水 7.5g ミント葉 1 枚

① 林檎をくし切りにし、調味液を入れ 5 分煮る。

② 粗熱をとった①を専用袋に入れ真空機にかけ冷やす。

③ 器に②を盛り、ミントを飾る。

### 一食あたりの食材料費

399円

### 1 人分の栄養価

エネルギー(686 kcal) / 蛋白質(27.1g) / 脂質(22.8 g)

炭水化物(87.4 g) / 食物繊維(5.6 g) / 食塩相当量(1.9 g)

### メニューに関するエピソード

当院では季節を感じる旬の食材を、患者様が食べやすいようさまざまな調理法

で提供しています。今回は真空調理を中心に、秋から冬にかけて提供しているメニューとそのエピソードをご紹介します。

主菜は、旬の秋刀魚を真空調理することで骨まで柔らかく仕上げ、さらにチーズをかけて焼き上げた食べ応えのある一品です。患者様からは、「病院にいなから秋を感じられてうれしい」「柔らかくて完食できた」「臭みがなく魚が苦手でも食べられた」などの嬉しいお声を多く頂いています。添えた焼きプチトマトも、甘味と酸味のバランスがよく「おいしい」と好評です。

また、汁物の「鶏と高野豆腐の滋味椀」は、30 年以上にわたり提供している当院伝統の料理のひとつです。鶏ガラから丁寧に煮出した自家製スープを使った旨味たっぷりの汁物で、患者様はもちろん職員にも長く親しまれています。特にこの滋味椀は、高野豆腐がスープの旨味をたっぷりと含み、一口ごとにやさしい風味が広がります。食欲がわかないとお悩みの患者様にも「このスープなら飲めた」「ホッとできた」とのお声をいただく、自慢の一品です。

#### ■工夫したポイント■

- 真空調理で秋刀魚は骨まで柔らかく、少ない調味料でもしっかり味が染みまします。林檎のコンポートは短時間で煮て真空後に味を含ませ、林檎らしいシャキシャキとした食感を残しました。煮汁の赤ワインが色鮮やかに仕上がるポイントです。
- ご飯は塩麴と炊くことで旨味が増し、ふっくらと炊きあがります。
- 骨まで食べられる秋刀魚のほか、副菜の蕪の葉は主食と副菜に活用し、食材を無駄なく使って SDGs の観点にも配慮しています。