

メニュー名: ~琉球料理でちゃーがんじゅう~



当院管理栄養士 片岡朋美が
考案したうちな一料理の嚥下食
が奨励賞を受賞しました

【材料:一人分】

沖縄そば

餃子の皮	4枚
三枚肉	50g
赤紅+水	数滴+6ml
調整豆乳	40ml
ネギ	3g
かつお出汁	400ml
醤油	大さじ2
調理酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	大さじ1
片栗粉	大さじ1

冬瓜(シブイ)の煮物(ンブシー)

冬瓜	100g
人参	50g
小松菜(葉)	30g
片栗粉	2.5g

田芋(ターンム)田楽(ディンガク)

田芋	60g
甜菜糖(液体)	12g

使用したゲル化剤

「ミキサーゲル」
加熱せずにムースゼリー
ができます。



食事を通して沖縄の郷土の味に触れて「あの懐かしい味をもう一度」を諦めることなく。見た目からほとんど形を変えずに再現しました。麺をすすることができなくても、誤嚥の問題を払拭した形態にする為にと頭を悩ませました。口の中で一塊になり、飲み込みやすい長さの平麺、家庭でも実践できるものとして、餃子の皮にたどり着きました。レンジや片栗粉なども使用し家庭で簡単に実践できるようなレシピにしています。いつまでも美味しく、長生きする(ちゃーがんじゅう)事が楽しくなるお年寄りを増やし、生きがいに繋がるお手伝いができれば幸いです。

【作り方】

沖縄そば

- ①かつお出汁と調味料を入れて沸騰してきたら三枚肉を入れる。
※この出汁はミキサーをかける際の出汁として活用したり、冬瓜の煮物を作る時にも使用する。
- ②三枚肉と出汁(大さじ1)とゲル化剤1gを入れてフードプロセッサーにかける。
小さめのタッパーに移し冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③(紅白かまぼこ上層): 赤紅(数滴)と水(50ml)をレンジで600w40秒加熱する。
ゲル化剤1gを入れて、バットに平たく伸ばし冷蔵庫に入れて固める。
- ④(紅白かまぼこ下層): 豆乳をレンジ600w40秒加熱。ゲル化剤2gを入れ③のタッパーに重ねて流し込む。
- ⑤ネギをレンジで600w1分加熱する。粗熱をとり、出汁(大さじ1)とゲル化剤1gを入れ、
フードプロセッサーにかける。小さめのタッパーに移し冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑥餃子の皮を1枚5等分に切る。沸騰したお湯に入れて16分茹でる。
- ⑦水(15ml)と片栗粉(大さじ1)で水溶き片栗粉を作り、煮立たせた出汁140mlに加えてとろみをつける。
- ⑧器に麺に見立てた餃子の皮を入れ、⑦の出汁をそそぐ。
お好みの大きさに切った三枚肉、紅白かまぼこ風、ネギを盛り付けて、出来上がり。

冬瓜(シブイ)の煮物(ンブシー)

- ①冬瓜、人参は皮を剥いて出汁(100ml)+水(浸かる位調節する)を入れて圧力鍋10分加熱する。
- ②①の冬瓜、人参にそれぞれ出汁(大さじ1ずつ)とゲル化剤1gを入れて、フードプロセッサーにかける。
小さめのタッパーに移し冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③小松菜の葉をレンジで600w1分加熱する。粗熱をとり、出汁(大さじ1)、ゲル化剤1gを入れ、
フードプロセッサーにかける。小さめのタッパーに移し冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④冬瓜は一口大に切って小松菜は3cmの長さにして表面繊維状に包丁で線を入れる。
- ⑤出汁100mlと水溶き片栗粉(2.5g)であんかけを作る。冷めてから、冬瓜、人参、小松菜盛り付けしあんをかける。

田芋(ターンム)田楽(ディンガク)

- ①田芋は皮を剥いて水から入れ、10分茹でる。
- ②茹で上がった田芋に水大さじ3杯+甜菜糖大さじ1を加え、滑らかになるまで押しつぶしながらかき混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で冷やし、皿に盛り付けたら出来上がり。

かまぼこ風
紅白

そばだし汁

