



毎日のワーク、お疲れ様です。

第3号では、先日実施した「ワーカーズ”食“のアンケート」の回答の中で、2番目に多かった「メニューが偏る」という悩みについて、考えます。

具体的な声を一部ご紹介します。

「レパートリーが少なく、煮物や炒め物に偏る」
「独居の方のお宅は食材が少なく、メニューが単調になる」
「和風の調味料しかないときに、味付けが似通る」



…誰も思い当たる悩みではないでしょうか？

煮物に偏ると醤油と砂糖の摂りすぎに、炒め物に偏ると油の摂りすぎにつながります。

そこで、2つの提案です。1つ目は、主菜を『蒸し料理』にすることです。蒸し器を使わず、フライパンや電子レンジを活用して、塩味ベースであっさり食べられるようにすれば、手間なしで副菜との組み合わせは自由自在。冷蔵庫によくある食材を組み合わせ、簡単にできるレシピをご紹介します。

豚とキャベツの重ね蒸し(1人分)

豚バラ肉 50g
(塩・酒 各少々)
キャベツ 1~2枚
しめじ 1/4パック
青じそ 1枚
しょうが 1かけ
ポン酢 好みの量

- ①豚バラ肉を一口大に切って、塩・酒で下味をつける。キャベツも一口大に切る。しめじは小房に分ける。
- ②高さのある耐熱皿にキャベツ、しめじ、豚バラ肉を交互に重ねる。
- ③②に酒少々、塩ひとつまみをふり、ふんわりとラップをかけて、電子レンジの600wで5分程加熱。
- ④青じそを刻んで水にさらしてざるにあげ、しょうがはすりおろす。
- ⑤③を器に盛りつけて、出来上がり。食べる直前に④とポン酢でいただく。

☆利用者さんがポン酢をかけて食べられない場合は、顆粒スープや白だしなど加えてしっかり味をつけても◎

空也蒸し(1人分)

卵 1個
しいたけの戻し汁と水 約200cc
白だし 大さじ1と1/2
充てん絹豆腐 1/2パック(50g)
干しいたけ 1/2枚
ゆでほうれん草 20g
鶏こま切れ肉(酒・塩少々で下味) 20g
かまぼこ 数切れ

- ①干しいたけをお湯で戻す。豆腐、ゆでほうれん草、鶏こま切れ肉、かまぼこを食べやすい大きさに切って丼碗に並べる。
- ②卵を割りほぐして、干しいたけの戻し汁と水と白だしを混ぜただし汁と合わせる。
- ③干しいたけを薄く切って丼碗に並べる。②を味噌こしでこしながら、丼碗に注ぐ。
- ④広くて高さのある蓋つきの鍋に水を5cm程はり、食器ふきんを沈め(器の破損を防ぐため)、アルミホイルで蓋をした丼碗をその上に置く。
- ⑤鍋の蓋をして、中火で沸騰するまで加熱。沸騰したら火を弱めて、10分程加熱を続ける。時々様子を見て、卵が固まれば出来上がり。

☆②で、卵と混ぜ合わせる前に味見をして、お吸い物と同等か少し濃い塩分濃度なら◎

2つ目は『情報収集』です。私の場合、病院の待合室では携帯電話や週刊誌を置いて、料理雑誌を眺めます。いろんな切り口で新しいレシピが紹介されているので、家族向けや利用者さん向けの食事作りのヒントを沢山もらえます。図書館で料理雑誌のバックナンバーを借りるのも◎。

先日実施した「ワーカーズ”食“のアンケート」では、皆さんのおすすめレシピをたくさん書いてもらいました。皆さんにとって一番身近な仕事仲間なのに、普段は慌ただしくて料理の話をする暇もないのが現状です。ご紹介するアイデアが、きっと明日から役に立ちます！

ゴーヤの塩麹炒め

ゴーヤを薄切りし炒める。塩麹を入れてさらに炒め、溶き卵を入れさっと混ぜて出来上がり。

電子レンジで加熱したじゃがいもと、マヨネーズ・マスタードを和えて、ジャーマンポテト風に。

ピーマン、ほうれん草、小松菜などを茹でて、GCのソフトふりかけを混ぜるだけで、簡単和え物！

シチューの残りにチーズをのせて焼いて、グラタン風に。

たたきごぼう

ごぼうを洗って叩いて切り分け、水、醤油、酒、砂糖、酢で汁気がなくなるまで煮る。

茹で干し大根とベーコンとほうれん草の煮物。面白くておいしいと喜ばれました。

いなり寿司

寿司酢とたくあんや紅しょうがのみじん切りをご飯に混ぜる。うす揚げは甘辛く炊いて。

鶏手羽の味噌マヨ焼き

鶏手羽をフォークで何箇所か刺し、塩コショウで下味。味噌・マヨネーズを混ぜて鶏手羽に塗り、パン粉をまぶしてトースターで焼く。

豆腐とひじきのふりかけを混ぜて揚げればがんもどきに。

鶏むね肉に粉チーズと溶き卵をくぐらせて焼いて、ピカタ。

すり身揚げ すり身ハンバーグ

市販のすり身に野菜を刻んで混ぜて揚げる(焼く)だけ。

カレーを作るときはルーを入れる前にお玉1杯分の具材をとって細かく刻み、オムレツを作ります。

炊きたてご飯に、しらす・叩いた梅干し・刻んだ塩昆布など混ぜて、簡単混ぜご飯。

編集後記

ワーカーの皆さんの、「レシピが偏る」という悩み…「本当に!？」と疑いたくなるほど、おすすめレシピは多種多様でした。利用者さんのお墨付きですから、どんなレシピ本よりも信用できそうです。次号もアンケート結果をご紹介したいと考えています。