



毎日のワーク、お疲れ様です。

第7号では、先日実施した「ワーカーズ 介護・食のアンケート」の結果より、ワーカーの困りごとや悩みについて、多かった回答とその対処法のヒントについてご紹介します。

一番多かった「メニューが偏る」という悩みに対してですが、まずは
①見た目を変えてみる
という提案です。

例えば、充てん豆腐。消費期限が長く、価格も手ごろなので、利用者さんのお宅でよく使います。みそ汁の具として使うことが多いでしょうか。

「見た目を変えて」と考えれば、軽く水切りしてちぎった豆腐と、細かく切った野菜を炒め煮にして卵でとじ、**炒り豆腐** になります。

白和え も、すり鉢とすりこ木を使わず、泡立て器とボウルで滑らかな和え衣ができます。

2018年 ワーカーの悩み ベスト3

- No.1 メニューが偏る
- No.2 時間が足りない
- No.3 特別食の知識が乏しい

その他

弁当のリメイク方法、冷凍食品のレンジ、とろみ食の調理方法を知りたい など



ヒラヒラ野菜の和え物

大根、人参、きゅうりなどをスライサーでリボン状にカット。塩を振って水分が出てきたら、水気を絞って好みの味付けにする。

炒めてきんぴらにしてもOK。肉と炒めれば主菜にも。

せん切りじゃがいものオムレツ

じゃがいもをスライサーでせん切りにして、水にさらさず、小さなフライパンで丸い形に成形して焼く。片面が焼けたら上下を返して、溶き卵を流し入れて蓋をして弱火で焼く。卵が固まれば出来上がり。ケチャップをつけても、溶き卵にチーズを加えてもおいしい。

次に、②味付けを変えてみる という提案です。ワークでは(しょうゆ+砂糖)の味付けが多くなりがちではありませんか。作りやすく、好まれる味付けですが、主菜、副菜とも(しょうゆ+砂糖)の味付けだと味が単調になるだけでなく、砂糖の摂りすぎにもつながります。

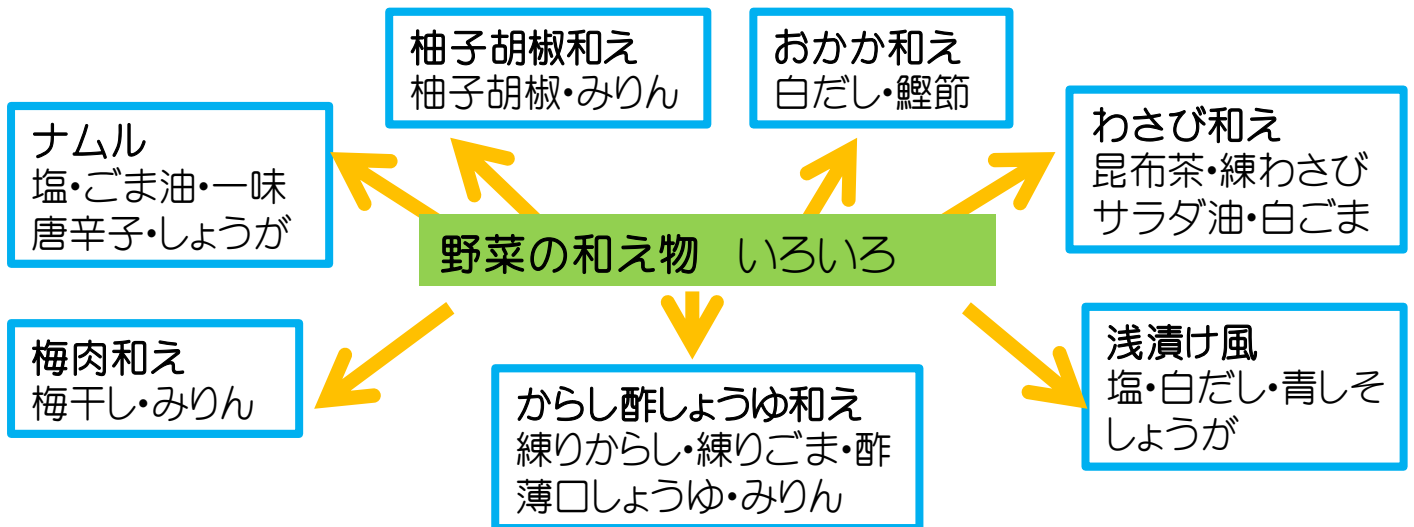


豚とじゃがいものケチャップ炒め(1人分)

豚薄切り肉	40g
(塩・こしょう)	少々
じゃがいも	中1個
ケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	小さじ1/2

- ①豚肉は一口大に切って下味をつける。
- ②じゃがいもは皮をむいてくし型に切って皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒めて焼き色をつける。①を加えて炒め合わせ、ケチャップ、ウスターソースで味をつける。

②味付けを変える という提案をしましたが、「変わった味付けに抵抗がある」「調味料が揃った環境にない」という場合もあるでしょう。その場合、主菜は和食の定番の味付けにして、副菜で工夫を試みることをオススメします。



ここまで、メニューが偏るという悩みについて考えてきましたが、ここからは、ワークでよく作る「肉＋野菜の炒め物」をおいしく作るコツをご紹介します。

豚のこま切れ肉と残り野菜があれば、いちばん簡単な主菜は肉野菜炒めですね。味付けは塩味、味噌味、甘辛味・・・とバリエーションが豊富なので、飽きずに食べやすいという点も魅力です。時間が経ってもおいしく食べられるポイントは2つ。

- (1) 肉に下味をつける。脂身が少なくかたい場合は、下味と片栗粉をもみこんでおく。全体に味をつけるより、塩分量が少なくすんで味がぼやけにくい。
- (2) 野菜は炒める前にサッと茹でる。時間が経っても水分が出にくくなって、良い食感がキープできる。水っぽくならない。

肉野菜炒め (1人分)

豚こま切れ肉	50g
(塩・酒・片栗粉)	少々
しょうが	少々
玉ねぎ	1/6個
人参	1/10本
ピーマン	1/4個
キャベツ	1~2枚
もやし	1/5袋
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/6
こいくち醤油	小さじ1/3

- 1) 豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切って、塩、酒、片栗粉をまぶして軽くもみこむ。
- 2) 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 3) 鍋に水をはり、ざるにもやしを入れて、ざるごと鍋に沈めて加熱する。
- 4) 沸騰したらざるごと引き上げて、ピーマン、キャベツを入れて30秒ほどでざるにあける。いずれも水で冷やさず、広げて粗熱をとる。
- 5) フライパンを火にかけ油を熱し、しょうがみじん切り、玉ねぎ、人参を炒める。油がまわったら1)を加えて炒める。
- 6) 粗方火が通ったら、キャベツ、ピーマンを加えてさっと炒め合わせ、酒に塩を加えて溶かしたものを回しかける。
- 7) もやしを加えて炒め合わせたら、鍋肌からこいくち醤油を加えて味をみて調整する。

編集後記

昨年度に続いて、食のいろは通信を発行することになりました。発行回数は減りますが、その分内容の濃いものを作りたいと考えています。アンケートの結果、「ワーカーの悩み」は、昨年度の結果とほとんど変わっていませんでした。二年越しの悩みの解消を目指して食のいろは通信を作りたいので、皆さま気軽にご意見を聞かせてください。