食べて健やか

愛媛県栄養士会

高齢者向け郷土料理

味を守り喉越しよく

高齢者にとって、郷土料理は思い出と結びついた大切な味です。若い頃から親しんだふるさとの料理は、食べる喜びや心の安らぎをもたらしてくれます。しかし、加齢により、かむ力やのみ込む力が低下すると、そうした料理が食べづらくなることもあります。

そこで今回は南予の郷土料理をもとに、嚥下(えんげ)に配慮した献立を考案しました。主菜の「さつま汁」は焼いた魚の身とみそをなめらかにすり、だしでのばして喉越しよく仕上げ、麦飯にかけていただきます。副菜の「つくねと夏野菜の炊き合わせ」は鶏ひき肉にマヨネーズ、ナガイモを加えることで仕上がりを軟らかくすることができます。「卵寒天」は寒天の量を調整し、口の中で崩れやすく、のみ込みやすい硬さに仕上げています。タンパク質を中心に、栄養バランスにも考慮した献立にしています。

郷土の味を守りながら、食べやすさにも配慮した献立で、高齢者の毎日の食卓を楽しく彩りのあるものにすることができます。(梶原孝志)

〈第3土曜日に掲載〉

いずれも2人分

★麦飯

【材料】精白米120グラム、押し麦20グラム

★さつま汁

【材料】タイ150グラム(骨付き)、麦みそ大さじ1、キュウリ40グラム、だし汁140cc

【作り方】①タイを焼いて、身をほぐす　②みそをすり鉢の内側に塗る。すり鉢をガスこんろの上に逆さにかざしてあぶり、みそに焦げ目を付ける　③①のタイの身をすり鉢に入れ、みそとすりまぜる　④①で残った魚の骨と水1カップを鍋に入れ、煮込んでだしを取り、冷ます　⑤だし汁が冷めたら③に少しずつ加えてすりのばし、味を調える　⑥キュウリを輪切りにし、⑤に加えて完成。

★つくねと夏野菜の炊き合わせ

【材料】鶏ひき肉80グラム、ナガイモ10グラム、マヨネーズ大さじ1、ナス80グラム、揚げ油適量、カボチャ60グラム、オクラ2本、だし汁100cc(水100cc、和風顆粒=かりゅう=だしのもと小さじ¼)、上白糖小さじ2、薄口しょうゆ小さじ1⅓

【作り方】①水に和風顆粒だしのもとを加えて煮立たせ、上白糖と薄口しょうゆを加えて煮汁を作る　②鶏ひき肉にマヨネーズ、すりおろしたナガイモを加えてよく練り、丸く成形する。カボチャは適当な大きさに切る　③つくねとカボチャを煮汁で煮る　④ナスを乱切りにして素揚げする　⑤つくねとカボチャが煮えたら火を止め、④を加えて冷ます　⑤オクラはさっと塩ゆでし、冷水に取って冷ます　⑥つくねと野菜を彩りよく盛り付ける。

★卵寒天

【材料】卵½個、だし汁150cc(水150cc、和風顆粒だしのもと小さじ¼)、上白糖大さじ1と小さじ⅓、薄口しょうゆ小さじ⅔、粉寒天小さじ⅓

【作り方】①だし汁を作り、粉寒天を加えて煮溶かす　②上白糖、薄口しょうゆを加える　③卵を卵白と卵黄に分けて溶く。②が沸いているところに卵白を入れ、次に卵黄を入れて軽くまぜる　④火を止めて型に入れ、冷まして固める。

★スイカ

【材料】スイカ80グラム

(1人分　エネルギー577キロカロリー、タンパク質21.1グラム、脂質16.4グラム、食塩相当量2.8グラム)

県栄養士会ホームページhttps://www.e-dietitian.or.jp/

掲載許可番号：d20250722-03