

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

⑧ 揚げ魚のチリソース添え

私たちは普段の生活で何気なく食事をしています。それがひとたび、高齢になったり、病気になったりすると、何らかの原因によって食べ物がうまく噛めなくなったり、飲み込みにくくなることがあります。そして、お茶や水分もむせて飲みづらくなってきます。この状態を嚥下障害といいます。

嚥下障害のある方にとって食べやすさ、飲み込みやすさを決める調理方法には三つのポイントがあります。それは「かたさ」「付着性」「凝集性」です。つまり、やわらかく、口や喉に貼りつきにくく、口の中でまとまりやすいものほど、嚥下しやすいということになります。

しかし、嚥下障害があるからといって、できるだけ皆と同じ料理を食べたいものですね。従って、今回は先ほどの三つのポイントをおさえ、普通に調理したうえでビューレ状にし、片栗粉やトロミ剤を用いてムース状にした「揚げ魚のチリソース添え」をご紹介します。(土江満智子・管理栄養士)

えんげ
嚥下障害でも食べやすく

揚げ魚のチリソース添え (手前左)



材料 (2人分)

タラ切り身 ……2切れ (70×2)
酒…少々
片栗粉…小さじ2
揚げ油…適量
タマネギ…100g
ショウガ…1/2片
ごま油…小さじ1
だし汁…小さじ2
むき小エビ (冷凍) ……20g
トマトケチャップ…小さじ4
濃い口しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1
片栗粉…少々
小ネギ…10g
チンゲンサイ…100g
ミキサー用だし汁 (注1) ……適量
トロミ剤 (注2) ……適量
(注1) ミキサーにかける際

に使うだし汁は、あらかじめまとめて作っておくと便利です。ただし、冷蔵庫で保存して2日間くらいで使い切りましょう。

(注2) 最近は片栗粉やゼラチンなどの代わりに簡単に粘度のつくトロミ剤が開発されており、大型店舗の介護用品売り場やドラッグストアなどで販売しています。その種類や使用方法は多様ですので、かかりつけ医の管理栄養士にご相談ください。

作り方

①タラの切り身は骨と皮を除いて一口大に切り、酒を振り、それぞれに片栗粉をまぶす。
②てんぷら鍋に揚げ油を熱し、①のタラを揚げ、キッ

チンペーパーで油をきっておく。チンゲンサイは小株に分け彩りよく茹でておく。

③フライパンに、ごま油を熱して、みじん切りにしたショウガとタマネギを香りがたつまで炒め、次に解凍したむき小エビを加えて再度炒め、分量のだし汁と調味料を加えて煮立てる。水溶性片栗粉を回し入れてトロミをつけ、チリソースを作る。

④、⑤の揚げたタラと茹でたチンゲンサイを皿に盛り、③のチリソースを添えて上に小口切りにした小ネギを散らす。

※飲み込みに障害のある方には
⑤、②の揚げたタラと茹で

たチンゲンサイに適量のだし汁 (ミキサーにかかるとの分量) を加え別々にミキサーにかけ滑らか (ビューレ状) にする。それぞれに適量のトロミ剤を加え、形を整えて器に盛る。

⑥、次に③のチリソース、小ネギを別々にミキサーにかけ、⑤のタラに添えて出来上がり。

栄養価計算 (1人分)

エネルギー 171kcal
タンパク質 12.1g
脂質 7.2g
塩分 1.0g

その他の献立

お茶ゼリー、金銀どうふのくず仕立て、カリフラワーの梅肉和え、さつま芋とリンゴの重ね煮