

## テーマ：介護食“ソフトホタテ”の紹介

葛西 静 男<sup>1)</sup>

### 1. 講座の概要

本講座は介護食“ソフトホタテ”を開発するに至った経緯とその特徴、作り方と調理例を紹介したものである。以下、講座の詳細を報告する。

### 2. 開発の経緯

本学では平成17年より公益社団法人全国調理職業訓練協会が認定する介護食士の資格を認定する講座を開講している。その中で咀嚼・嚥下に不自由を感じる方に提供される食事形態として刻み食（料理をあらかじめ刻んで提供）やミキサー食（料理をミキサーでペースト状にしたもの）等が紹介されてきた。しかし、これらの形態は誤嚥や見た目からの食欲の衰退などが問題視されるようになった。そこで注目されるようになったのが介護食（ソフト食）である。

その特徴として①舌でつぶせる程度の硬さであるもの、②すでに食塊となっているような形のもの、③滑りがよく移送しやすいもの、があげられる。本学では2016年に県産品を用いた独自のソフト食の開発を試みた。その中の一品が今回紹介した「ソフトホタテ」である。

### 3. 「ソフトホタテ」の作り方と調理例

#### (1) 材料

- ホタテ（冷凍品を解凍して使用）160g
- 長いも（すりおろし冷凍品を解凍して使用）40g
- 卵白 10g

#### (2) 作り方

- 材料をすべてフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
- 直径5cmのセルクルに絞り袋で絞り表面を平らにする。
- 沸騰した蒸し器に入れ、弱火で13分蒸す。

#### (3) 調理例

- 津軽の郷土料理の一つ「貝焼きみそ」に使用

#### 材料

煮干し出汁 100ml、みりん 大さじ1、日本酒 大さじ1、みそ 10g、卵 1個、長ネギ 10g、ソフトホタテ 1個

#### 作り方

- 1) ほたての貝に煮干し出汁、みりん、日本酒を入れ、沸騰させる。
- 2) みそを入れて溶かす。
- 3) 8等分にしたソフトホタテと長ネギを入れる。
- 4) 溶いた卵を回し入れて火が通れば完成。

- オーソドックスな料理「ホタテのバター焼き」に使用

#### 材料

ソフトホタテ 1個、バター 大さじ1、日本酒 小さじ1、しょうゆ 小さじ1

#### 作り方

- 1) フライパンにバターを溶かし、ソフトホタテを焼く。
- 2) 焼き色がついたら日本酒、しょうゆを入れる。

### 4. まとめ

貝類は火を通しすぎると身がしまり硬く食べにくくなってしまいが長いもと卵白を加えて加工することにより舌でつぶせる、食塊となる、滑りがよい、の条件に近づくことができた。また、大きな味の変化もなく、いろいろな料理に応用ができると思われる。この講座を視聴された方が少しでも介護食（ソフト食）に興味関心を抱いてくだされば幸いである。

#### 本講座を開講するにあたり参考とした資料

- (1) 葛西静男、早川和江、三上統生、石岡真移子、阿部直子（2018）：ホタテとナガイモを用いた咀嚼しや

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 別科 調理師養成・1年過程（〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1）  
（令和3年10月1日～令和4年2月28日 本学HPに公開）

すい介護食「ソフトホタテ」の開発、弘前医療福祉  
大学短期大学部紀要、第6巻第1号.