

ナガイモを添加した咀嚼しやすい介護食 ～介護食品「ソフトホタテ」を用いた調理実習

講師：葛西 静 男¹⁾

1. 講座の概要

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得る講座を開講してきた。当時、施設や病院では、食べることに何らかの障害がある場合にはあらかじめ料理を刻んだ「刻み食」やミキサーなどでペースト状にした「嚥下食」などを提供することが当たり前であった。協会発行のテキストでも好ましい食事形態としてプリン状のもの、ゼリー状のもの、ポタージュ状のもの、とろろ状のもの、マッシュ状のもの、粥状のもの、ミンチ状のものを推奨している。また、調理にあたっての一般的な注意として、①一口で食べやすい大きさに切り、咀嚼しやすいやわらかさにする。②野菜やいも類は隠し包丁を入れ、食べやすくする。③肉は薄切りを用い、ひき肉は2度挽きにする。④麺類や春雨などは短く切って使う。¹⁾などとなっており、調理法をいかに工夫するかが主な内容であった。しかし昨今では素材そのものをより食べやすくし、特別な食事ではなく、家族全員が同じ食事で満足できる「介護食」が着目されている。そこで本学食育福祉専攻では2年前に共同研究として介護食品「ソフトエビ」と「ソフトホタテ」を開発し、それぞれ紀要第5号、第6号に投稿した。しかし、その後、広く一般の方々に紹介する機会がなかったため、今回の公開講座で「ソフトホタテ」を実際に作製・調理してみることによって「介護食」、「介護食品」そして開発した「ソフトホタテ」をより身近に感じて欲しいと考え紹介したものである。以下講座の内容について報告する。

2. 第一部 「ソフトホタテ」の作製

はじめにレシピに従い、「ソフトホタテ」を作製した。当日実習で使用するものは前日のうちに作製しておいたが、基本量の2倍量で作製のデモンストレーションを

行った。まず、解凍したホタテの小さいほうの貝柱を取り外し（これは別の用途で使用）160g計量し、小さく切っておく。すりおろしナガイモ20gと卵白5gとともにフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで攪拌した。直径5cmのステンレス製セルクル4個の内側にサラダオイルを塗り、搾り出し袋で均等に絞り流した。これをオープンシートを敷いた蒸し器に入れ、弱火で15分蒸し上げた。セルクルから外した「ソフトホタテ」を横に1/2に切り、1枚の「ソフトホタテ」とした。ここで目標とする介護食品「ソフトホタテ」は「咀嚼しやすい（舌でつぶせるかたさ）」、「食塊を形成しやすい」、「飲み込みやすい」ことである。共同研究に携わった5人の教員の官能評価により、100g中ナガイモ無添加と10%添加では舌でつぶせるやわらかさには達せず、また30%添加ではぼろぼろと崩れてしまうやわらかさになることがわかった。さらに食べやすくなる工夫として塩や卵白を添加して実験した結果、ホタテ80gに対し、ナガイモ20g、卵白5g、塩は添加しないというレシピが最適であると判断した。

3. 第二部 ソフトホタテを用いた調理実習 3品

(1) 貝焼きみそ

材料：4人分

ソフトホタテ4枚、たまご2個、みそ30g、煮干だし90ml、かつおぶし少量、長ネギ1/4本

作り方

- ① ソフトホタテは4つに切っておく
- ② 煮干だしとみそを溶かし、合わせておく
- ③ ホタテの貝にだしとソフトホタテをのせて火にかける
- ④ 熱くなったらかつおぶし、長ネギをのせてさっと煮る

青森県ではおなじみの郷土料理である。だしとみそを

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 別科 調理師養成・1年課程 (〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1)

火にかける時間が長すぎ、煮詰めすぎるなどタイミングを捉えるのに苦労したようで少し味が濃くなったところもあった。



(2) ソフトホタテのバター焼き

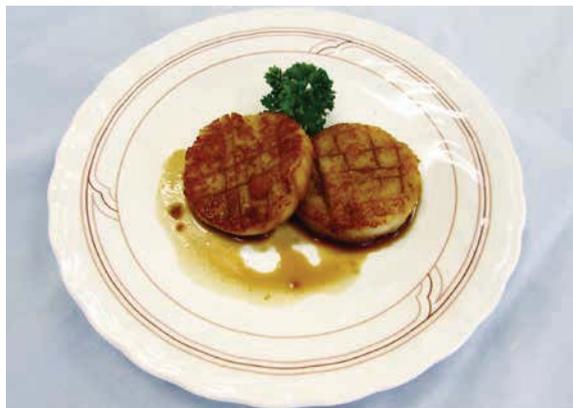
材料：4人分

ソフトホタテ4枚、バター大さじ1、日本酒大さじ1、醤油大さじ1

作り方

- ① ソフトホタテに細かく切り込みを入れる
- ② フライパンを熱し、バターを溶かす
- ③ ソフトホタテを焼き、焼き色をつける
- ④ 日本酒と醤油を注ぐ

ソフトホタテの味をストレートに味わうためのメニュー。また、焼きすぎを心配する必要がないことも意識してもらった。



(3) ソフトホタテのチャウダー

材料：4人分

ソフトホタテ4枚、ベーコン2枚、玉ねぎ1/4個、セロリ1/4個、人参1/4本、じゃがいも1個、サラダ油大さじ2、バター大さじ2、小麦粉大さじ2、ブイヨン400ml、牛乳200ml、生クリーム50ml、パセリ少々

作り方

- ① ソフトホタテは1/4に切っておく
- ② ベーコン、玉ねぎ、人参は5～6mm角の薄切りにする
- ③ セロリは細かく、じゃがいもは5～6mmのさいころ状に切る
- ④ 鍋にサラダ油とバターを溶かし、ベーコンを炒める
- ⑤ 次にじゃがいも以外の野菜を炒める
- ⑥ 良く炒めてから小麦粉を加える
- ⑦ ブイヨンを少しずつ加えていく
- ⑧ じゃがいもとソフトホタテを加える
- ⑨ 煮えたら牛乳と生クリームを加える
- ⑩ 塩コショウで味を調える
- ⑪ ホタテのだしを加える
- ⑫ カップに注いでパセリを散らす

作り方が多少難しくなるが、実習メニューにとりあげた。普通このような煮込むメニューでは魚介からだしが出てスープに旨みが出ることを期待する。しかし、一度蒸したソフトホタテではそれが期待できない。そこでこれを補うのが作り方⑪のホタテのだしである。これはソフトホタテを作る際取り外した小さいほうの貝柱を集めて水で煮だしたものである。これを煮詰めると、少量でもホタテのだしの効果を補うことができる。



4. まとめ

今回の公開講座では3品の実習を行った。ホタテは火の入れ具合に非常に気を使わなければならない食材のひとつである。火の通しすぎによりかたく引き締まり、繊維が強調されて食べにくくなってしまうからである。しかし、「ソフトホタテ」にすることにより加熱のタイミングを気にすることなく調理することができることを確認してもらった。今回は20歳代から70歳代と幅広い年齢層の受講者に参加してもらうことができた。その幅広い年齢層であってでも、ソフトホタテの食べやすさと、本来のホタテとの味の違いなどに対しても高評価であった。食べることに不自由を感じる方もその家族の方も、同じ食材で同じように作り、一緒に食卓を囲むことができる、それが介護食に求められる要素のひとつである。今回多くの方に受講してもらったが、介護食について少しでも理解し、興味を持ってもらえたら幸いである。

引用文献

- 1) 全国調理職業訓練協会 (2007) : 介護食士講座テキスト p.6-7

参考文献

- 1) 黒田留美子 (2003) : 家庭でできる高齢者ソフト食レシピ、株式会社河出書房新
- 2) 黒田留美子 (2001) : 高齢者ソフト食、厚生科学研究所
- 3) 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すい介護食品「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

開催日 平成30年12月1日(土)

場所 大学棟Ⅱ調理実習室

参加人数 20名