

食べやすくするための工夫(野菜・いも料理)

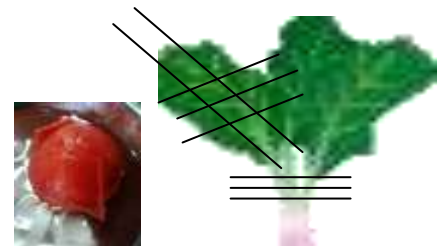
ポイント = やわらかくて噛みやすい、口の中でバラけにくい

◆ 食材の選択 <硬い食材は控える>

- ごぼう、たけのこ、もやし、ミックスベジタブル、ひじきなど
 - ※ ごぼうは斜め切り等の繊維を断ち切る切り方をし、やわらかく煮る。たけのこは上部のみを使うなど、ここに挙げた食材でも、食べやすく工夫することによって食べられる方もいると思います。

◆ 切り方の工夫 <噛みやすいように工夫>

- 繊維に対して直角に切る ⇒ 葉物の茎・ねぎなど
- 葉脈を切る ⇒ ほうれん草・はくさいなど
- 皮をむく ⇒ かぼちゃ・なす・トマト・ピーマン
グリーンアスパラなど
- だいこんやにんじんなどは、側面または上面にかのこ状に切り込みを入れるなど、隠し包丁を入れると食べやすくなります
- 薄切りよりも5mm前後の厚さに切って、やわらかく煮た方が噛みやすいです。



◆ 調理する上での工夫

① やわらかく煮る。

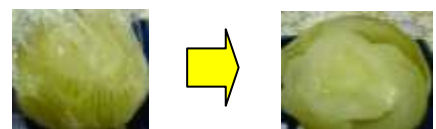
- スプーンの背で押すと潰れるくらい、やわらかく煮ます。(だいこん、にんじん、かぶ、カリフラワーなど)
- 葉物はシャキシャキ感がなく、口当たりソフトな状態に！
- 大根や人参などの根菜類は圧力鍋を使用した方が短時間でやわらかくなります。
- 電子レンジを活用してもやわらかくなります。(やや水分は抜けますが、甘味が増し、ねっとり感がでます。)



<たまねぎ>

<作り方>

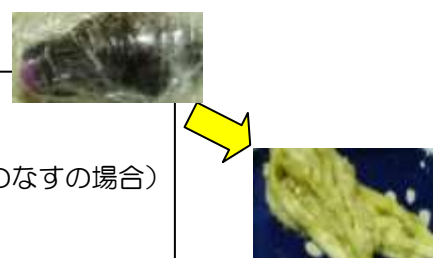
- たまねぎの皮と芯をとり、ラップで包みます。
- 電子レンジ 500w 8分位加熱します。(1個 130g 位のたまねぎの場合)
- ラップを外さず 10分位蒸らします。(温度が高いため、やけどをしないための理由もあり)



<なす>

<作り方>

- なすのへたをとり、ラップで包みます。
- 電子レンジ 500w 7分位加熱します。(1本 80g 位のなすの場合)
- ラップに包んだまま、冷水にとって冷まします。
- やけどしない程度に冷めたら、皮をむき、ほぐします。



② 水分を含んだ状態に仕上げます。

- 葉物は茹でた後、水分を絞り過ぎないようにします。または、だし汁などを加えてもよいでしょう。
- 芋の煮物などは、水分多めの、しっとりとした仕上がりにします。



③ まとまりのある仕上がりになるように工夫します。

- 葉物やきのこ、海草などのバラバラしやすいもの
⇒ すりつぶした豆腐やマヨネーズ、ねりごま、ヨーグルトなどと和えます。
- ぬめりのある食材を活用します。
⇒ 納豆、おくら、モロヘイヤ、つるむらさきなど



◆ 食べやすく加工する上での工夫や注意点

① 個人の食べる機能に合わせて加工しましょう。

② ただ刻んだだけのバラバラしたものは逆にむせやすく食べにくいです。必ず、まとまりのある状態となるように工夫しましょう。

- ⇒豆腐や胡麻豆腐、ハンペン、マヨネーズ、ねり胡麻、ヨーグルト、ひきわり納豆、おくら、モロヘイヤなどの、つなぎとなる食材と一緒に刻んでもよいでしょう。
- ⇒包丁でたたくよりフードプロセッサーなどの調理器具を使用した方がまとまり度は高まります。個人の食べる機能に合わせて選択してください。

例：【青菜お浸しと蒸しなす】

【包丁でたたく】

【出来上がり】



+



◆電子レンジで加熱した、ややねっとり感のある蒸しなすと一緒に青菜を包丁できざみました。(上部) 青菜を単独できざむよりは、まとまり度は増しますが、まだバラける感じはあります。右は、調理器具を使用したものですがまとまり度はアップしています。



⇒とろみ調整食品やゼリー状に仕上げる固形化剤などを使用してもよいでしょう。

⇒くずあんなどをかけたり、食べる時に粥に混ぜてもよいでしょう。

③ ペースト状に仕上げる時は、上記のまとめる工夫の時に提示した食材と一緒に加工したり、とろみ調整食品などを加えたりして分離しない工夫をしましょう。また、粒のない、なめらかなペースト食がよい場合は、なめらかな状態になるまでミルサー等で攪拌しましょう。