

頸食「私の食べている物をご紹介」

米田 進一

今回の特集は「頸食」ということで、私は一人暮らしではありませんが、ヘルパーさんが昼食に作ってくれた物を幾つか紹介したいと思います。

「ひじきとホウレン草チャーハン」



私はたまに貧血があり、鉄分の不足を感じ、海藻を摂りたい時にお願いする事があります。鉄分やカルシウム・食物繊維を多く含む物を使った物でよく食べます。

○食材

- ・冷や御飯 2膳、
- ・乾燥ひじき 5g
- ・ホウレン草 2株
- ・豚バラ肉 3切れ

●調味料

- ・塩、胡椒、適量

- ① 乾燥ひじきを約10分水に浸しておく。
- ② 油をひき、フライパンに熱が通ったら、豚バラ肉とホウレン草を先に炒める。
- ③ 水に戻したひじきと御飯を入れ、まんべんなく混ぜる。
- ④ 十分炒めたら塩、胡椒を適量入れ、味付けすれば完成です。

時間も15分~20分と短時間でできます。味付けも塩・胡椒のみでゴマ油で炒めると香りも良いですよ。ホウレン草がない場合は小松菜で代用しても美味しいと思います。

「鶏と大根の煮物」



○食材

- ・鶏の胸肉 50gくらい
- ・大根 60gくらい
- ・わかめ 適量
- ・厚揚げ 1丁

●調味料

- ・鰹出汁 4g
- ・醤油、みりん 大さじ3/4
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々 (ひとつまみ)
- ・水 150ml

- ① 大根はひと口大に切って、下茹でします。
- ② 10分ほどで大根に竹串が入るか確認して、通ったら火を止めて一度洗い流します。
- ③ 厚揚げは一度お湯で油切りして、食べやすい大きさに切ります。
- ④ お水、酒、みりん、大根、厚揚げを加えます。
- ⑤ 沸騰したら、お塩と醤油を入れて火を弱めます。
- ⑥ 落とし蓋と鍋蓋をして20分程度、じっくり煮込みます。(吹きこぼれないように時折、鍋蓋をあけて隙間を作ります)
- ⑦ 火を止めて30分程度おいて味を染み込ませ

て完成です。

「鶏とかぼちゃとじゃがいものチリソース」



○食材

- ・鶏肉 50g (胸肉、もも肉でも大丈夫です)
- ・かぼちゃ 半分
- ・じゃがいも 2個
- ・長ネギ (白髪ネギ用、お好みで)

●調味料

- ・豆板醤 小さじ1
- ・砂糖、ケチャップ 大さじ4
- ・水 130~150cc
- ・片栗粉 大さじ2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・酒、油 適量

- ① チリソースを作るため、ボールなどの器に豆板醤、砂糖、ケチャップ、水を混ぜ合わせます。
- ② かぼちゃとじゃがいもを食べやすい大きさに切り、器に入れ1分から1分半ほどレンジで加熱します。
- ③ 鶏肉に酒、小麦粉、片栗粉をまぶして衣を付けます。
- ④ フライパンに油を引き中火で加熱し温まったら衣を付けた鶏肉を入れます。
- ⑤ こんがり焼き色が付いてきたらかぼちゃとじゃがいもを入れさらに炒めます。
- ⑥ 炒まったら最後にチリソースを加え一煮立ちしたら火を止めお皿に盛りつけて完成です！

お好みで白髪ネギを上を添えるといいかと思えます。

「ウィンナーと豆苗のゴマ炒め」



○食材

- ・ウィンナー (量はお好みで、写真は一本)
- ・豆苗 適量
- ・振りゴマ (ひとつまみ)

●調味料

- ・ゴマドレッシング 適量
- ・オリーブオイル 小さじ1

- ① 先にウィンナーと豆苗を一口大に切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き温まったらウィンナーから先に炒め、後に豆苗を入れる。
- ③ 豆苗がしんなりしたら火を止め、お皿に盛り付ける。
- ④ ドレッシングと振りゴマをかけて完成です。(写真のドレッシングは和風ゴマドレッシング) 所用時間は切るのも含めて5分ほどで出来ます。

以上4品が、私が作ってもらった料理になります。食べることは私達にとっては栄養管理すること、毎日の献立を考えることも、健康を左右する事になり、とても重要な役割ではないでしょうか。