

まごころ～栄養課だより～No.1 H25年4月発行

～恵愛堂病院 最新調理(真空調理)を紹介します！～

毎日、患者様に召し上がって頂いている料理の一部は
こうして作られています。



- ① 焼き目をつけるなどの下処理を施した食材と調味料をフィルム袋に入れて真空密封します。
* 材料に応じて時間と温度設定を変更します。



- ② 加熱後にすばやく冷却します。水温は5.5℃！！
* これは細菌の増殖を抑えて食中毒を防ぐ為に90分以内に3℃以下にすることが必要とされています。



- ③ 冷却後、冷蔵または冷凍保存し、患者様へ配膳する直前に業務用スチームオーブンで温めてから提供します。



～なぜ真空調理法をやっているかという点と…～
真空パックで味付け・調理が出来るので、材料の風味や旨味を逃さず、均一に料理することが出来ます。また、低温で長時間加熱することにより、肉類なども柔らかく仕上がります。

久保田(調理師)

食品の成分表示の落とし穴！！

最近たくさん見かけるようになった「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「甘さ控えめ」などの表示ですが、「健康増進法」などの法律によって様々な決まりがあります。たとえば…

「カロリーゼロ」表示 → 100g当たり5kcal程度含まれています。

「低カロリー」表示 → 100g当たり20kcal程度含まれています。

「低カロリー」も「甘さ控えめ」も同じ基準で食品メーカーが表示しています。それに、砂糖などは、使用されていなくても「人工甘味量」が使用されています。カロリーが低いからといって、大量に食べていると本末転倒です。カロリー以外にも、「脂質・コレステロール・塩分(ナトリウム)・脂肪酸」なども同様に決められています。詳しく知りたい！という方は、栄養士にお声かけ下さい…。

狩野(管理栄養士)

～退院時の患者様からの声～

退院アンケートの質問の1つとして入院中「どんな料理がたべたかったですか？(丼もの・肉・魚・野菜・麺料理・他)」という項目があります。平成24年10月20日～12月20日までの集計結果よりランキングを作成しました。

男性 1位 麺料理	女性 1位 麺料理
2位 野菜料理	2位 丼もの
3位 魚料理	3位 野菜料理

男女共、年齢を問わず1位は「麺料理」でした。毎週土曜日の麺配膳が楽しみでした」と感想を多く頂いています。「丼もの」では、期間限定で配膳している「生ちらし」が「おいしかった」という感想を頂きました。
阿久澤(調理師)

今が旬！！「鱈」



昔から鱈の旬は、魚には珍しく年2回あるといわれています。「彼岸さわら」という春のお彼岸の頃にとれるのを「上りさわら」秋に取れるものを「下りさわら」といい、それぞれ旬の魚として食卓にぎわしてきました。魚編に春と書いて「さわら」と読みますが、「上りさわら」は上品な白身魚なので、鮮度がよければお刺身が美味です。(中国産ではできません)塩焼き、照焼、味噌漬けがおいしいです。当病院では「鱈の雲竜蒸」を配膳しています。
阿久澤(調理師)



～献立紹介～

当院では、残食調査を行っています。よき食事提供できるよう、毎月料理の食べやすさや味付けなどを見直し、献立改善につなげています。今回は、その中から1品紹介いたします。

<焼鮭の生姜醤油タレかけ>

～材料(4人分)～

骨なし鮭(切り身)20g・8切
(調味液)
粉末出し…小さじ1
減塩醤油…大さじ1.5
上白糖…大さじ1.5
みりん…大さじ1
清酒…大さじ1
水…1/2カップ
生姜…12g

(付け合せ)

ほうれん草…1袋
塩…1つまみ
こしょう…少々
ごま油…大さじ1/2
1人分 115Kcal
塩分 1.0g
たんぱく質 10.5g



～作り方～

- ① 生姜をすりおろしておく。
- ② 生姜を加えた調味液に鮭を入れ、一晚漬ける。
- ③ ほうれん草を茹で、塩、こしょう、ごま油で味をつける。
- ④ ②の鮭を調味液から取り出し、魚用グリルで焼く。
- ⑤ 残った調味液を鍋に移し、一煮立ちさせる。
- ⑥ 焼き上がった鮭を盛り付け、⑤をたれとしてかける。付け合せのほうれん草を添え完成。

付け合せにほうれん草を使用して、全体的に、さっぱりした味付けです。鮭を一口サイズにし食べやすさを工夫しました。病院では、一晚漬け込みを行うのではなく、「真空調理」を行い、味をしみこませています。

草刈(調理師)