

まごころ～栄養課だよりNo.3～H25年10月発行

～栄養課の衛生管理とは？～

私たちは、患者様へ「美味しい食事」の提供を心がけていますが、美味しい食事も「安全な食事」でなければいけません。そこで、栄養課で取り組んでいる一部を紹介します！！

<下処理>

「野菜」「肉」「魚」など毎日の食材は、前日に栄養課で納品しています。その際、当院専用容器に移し替えた後、調理室内に搬入しています。自宅の台所と違うのは、野菜などを「洗う」「切る」といった準備専用の部屋があります。

<調理室>

私たち栄養課職員は、厨房の中に入る際必ず「エアシャワー」に入ります。「エアシャワー」は、壁から空気を噴きつけ、体に付いた「ゴミ・髪の毛」などをとるためです。食材は、下処理専用の部屋で準備し、専用の冷蔵庫を介して調理室へ運ばれます。



エアシャワー



専用冷蔵庫

<食器洗浄>

下膳された食器類は、食器洗浄専用の部屋へ運ばれます。ご家庭の食器洗い機よりもはるかに大きい洗浄機できれいに洗います。きれいになった食器は、食中毒対策として「95℃以上」の高温で1時間以上の乾燥をします。



食器洗浄機

調理師：阿久澤

～栄養課の職員を紹介します！～



私たちが皆さんの食事を作っています！！よろしくお願いします。

～退院された患者様からの声～

退院時皆様からの意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。平成25年5月16日～6月15日までの集計結果より、皆様から「食べたい料理」についての具体的な意見を伺うことができました。

「野菜料理」のなかでも「煮物」が多かったです。「煮物」は献立にも取り入れています。野菜を増やせるよう、また、食べやすいよう工夫をしていきます。たとえば・・・
年配の方向けに、少し小さめにきり方を変更したり、より柔らかくなるように「真空調理」の導入を実施しています。
 今後も、さらに検討を重ねていきたいと考えています。



調理師：内田

～今が旬の秋刀魚～



秋刀魚は、夏から秋にかけて北の海から南下してきます。そのため、9月前半から10月にかけて水揚げされるものが、一番美味しいといわれています。国内では、北海道が水揚げ量では1位です！秋刀魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といわれる良質な脂が多く含まれています。

焼き魚としての調理法が代表ですが、当院では山椒の実・梅干しと一緒に「甘露煮」として朝食に配膳をしています。

調理師：内田

～献立紹介～

<海老しんじょう>

- 材料(4人分)
- ・海老すり身・・・100g
 - ・木綿豆腐・・・100g(水をよく切っておく)
 - ・鶏卵(M)・・・1個
 - ・むきえび・・・45g
 - ・人参・・・20g
 - ・枝豆・・・45g(房から出したもの)
 - ・だしの素・・・ひとつまみ
 - ・小麦粉・・・小さじ1と1/2
 - ・揚げ油・・・適量
 - (付け合せ)
 - ・茄子(中)・・・1本
 - ・オクラ・・・適量(塩ゆでにしておく)
- (タレ)
- ・薄口醤油・・・小さじ1/5
 - ・酒・・・小さじ1/5
 - ・だしの素・・・少々
 - ・塩・・・少々
 - ・むきえび・・・60g
 - ・片栗粉・・・少々

●作りかた

- ① 人参・枝豆は、みじん切りにしておく。むきえびは、下茹でしてみじん切りにする。(タレ用のむきえびも同様)
- ② ボールに、「海老すり身」「木綿豆腐」「卵」「だしの素」「小麦粉」と①で準備した材料を入れ、よく混ぜ、団子状にする。
- ③ 130～140℃に熱した揚げ油の中で、狐色になるまで揚げる。付け合せの茄子は、素揚げにする。
- ④ タレの調味料を合わせた中に、水1/2カップ・刻んだムキ海老を入れ沸騰させる。水で溶いた片栗粉を入れ、トロミをつける。
- ⑤ 器に揚げた「しんじょう」「なす」を入れ、タレを上からかける。



1人分 234Kcal
 蛋白質 15.9g
 塩分 0.7g

～アレンジ編～

「醤油小さじ1/2・砂糖小さじ1/2・味噌小さじ1/3」を下味としてたねに混ぜる。

これからの季節、運動会や行楽用のお弁当のおかずとしても使えます！！

調理師：高草木