

ごちそうさまでした!



目から味わおう みんなが笑顔になる食事



販売者・お問合せ先

おいしい、もくもく、ごっくん



Omig family

株式会社 フードケア
〒252-0143 神奈川県 相模原市 緑区橋本4-19-16 OMGビル
TEL: 042-700-8809 www.food-care.co.jp



WEBお問合せ

取扱い代理店

あすかい病院では

心つながる 嚥下調整食

を目指して日々努力しています!

みんなが幸せを感じる食事

超高齢化が進む日本で様々な食支援が行われています。あすかい病院でも多職種と連携しながら嚥下調整食の取組を続けています。高齢者の食支援を行う中で“おいしい嚥下調整食”であることは不可欠だと思います。もはや国民食となりつつある嚥下調整食を、「最後までおいしく食べていただきたい」という思いでレシピを考案してきました。

あすかい病院栄養課のモットーは「みんなが幸せを感じる食事作り」です。おいしいものは人を幸せにします。食べる人、介助する人、そして作る人も幸せにします。嚥下調整食だから「おいしくなくても仕方がない」「見た目が悪くても仕方がない」とあきらめないでください。あすかい病院では言語聴覚士、医師、看護師等と連携して「食べてみたくなる」、「食べさせてあげたくなる」食事作りと普及に努めています。

ますますニーズが増えるであろう嚥下調整食は、味・見た目・食べやすさ・栄養面での効果が求められます。これは日本だけでなく、世界にも広がっていくでしょう。最期までおいしく食べたい、食べてもらいたい、という願いがかなうように、これからも皆さんとともに活動していきたいと思えます。



京都民医連あすかい病院
嚥下調整食プロデューサー
調理師 辻 秀治



公益社団法人 信和会
京都民医連あすかい病院



所在地
〒606-8226
京都市左京区田中飛鳥井町89番地
TEL: 075-701-6111
FAX: 075-781-9892

京都民医連あすかい病院 ホームページ
<http://www.shinwakai-min.com/kyoto2hp/>

京都民医連あすかい病院 栄養課 Facebook
<https://www.facebook.com/pages/category/Medical---Health/京都民医連あすかい病院-栄養課-867599436936219/>

Contents



	若鶏のグリル	P.03
	松風焼き	P.04
	鮭の幽庵焼き	P.05
	スペイン風オムレツ	P.06
	お煮しめ	P.07
	赤飯	P.08
	お汁粉	P.09
	モンブラン	P.10
	鯖の味噌煮	P.11
	だし巻き卵	P.12
	かぼちゃの煮付け	P.13
	ふろふき大根	P.14
	トマトとブロッコリーのサラダ	P.15
	ティラミス	P.16
	豆乳ゼリー・みかんゼリー	P.17

各レシピに学会分類 2021(食事)のコード※を記載しております。
※『日摂食嚥下リハ会誌 25(2):135-149, 2021』を必ずご参照ください。



特徴

- 1 アミラーゼ(でんぷん分解酵素)を配合しており、でんぷん食品特有のべたつき感を大きく改善します。
- 2 温冷配膳車の温度(65°C)でも溶けださないため、温かい食事を提供できます。
- 3 喫食時の唾液による影響(離水など)が少なくなります。
- 4 スペラカーゼLite(スペラカーゼ)で作ったゼリー食は冷凍保存できます。
- 5 でんぷん食品以外にもご使用頂けます。



スペラカーゼLite(スペラカーゼ)の使い方

<ミキサー粥への使い方>

- 1 できたて、もしくは70°C以上の粥をミキサーに入れます。
- 2 1~2%のスペラカーゼLite(スペラカーゼ)をミキサーに入れ、1分以上攪拌します。
- 3 70°C前後になると固まり始めます。

<固形食品への使い方>

- 1 調理済み食材1:だし汁等1(食材の水分量により調節)をミキサーに入れます。
- 2 1~2%のスペラカーゼLite(スペラカーゼ)をミキサーに入れ、1分以上攪拌します。
- 3 ②を鍋に移し、攪拌しながら沸騰するまで加熱します。(全体が均一に80°C以上になるように)
- 4 70°C前後になると固まり始めます。

注意点

- ①温冷配膳車(65°C設定)には60°C以下に冷ましてから入れてください。
- ②ガラスのミキサーは割れることがあります。その際は粗熱をとり冷ましてからスペラカーゼLite(スペラカーゼ)を添加し攪拌後、再加熱(70°C以上)してください。



特徴

- 1 ミキサーに混ぜるだけの簡単調理です。
- 2 加熱・冷却が不要です。
- 3 冷たい~常温で混ぜるとムース状になります。
- 4 温かい状態(50°C以上)で混ぜるとゼリー状になります。



ミキサーパウダーMJの使い方

- 1 食材(必要に応じて水分)とミキサーパウダーMJをミキサーに入れます。
- 2 1分程度ミキサーにかけます。
- 3 盛りつけます。

注意点

温冷配膳車(65°C設定)に長時間入れると溶けだす可能性があります。

ました先生に伺い

Q1 現在スペラカーゼを利用していますが、スペラカーゼとスペラカーゼLiteの違いは何ですか?

A スペラカーゼLiteの方がゆっくりと固まるため、型抜きなどの成形がしやすくなっております。尚、最終的な物性はほぼ同等に仕上がります。

Q2 スペラカーゼLiteとミキサーパウダーMJはどの様に使い分ければ良いですか?

A でんぷん食品にはアミラーゼ(でんぷん分解酵素)配合のスペラカーゼLiteを、それ以外には手軽なミキサーパウダーMJを利用するなどしております。また、温冷配膳車をご使用の際は、65°Cでも溶けださないスペラカーゼLiteをおすすめ致します。



Vol.1

鶏ゼリー

学会分類 2021
コード 1j 相当



若鶏のグリル(4人分)

- 【材料】**
- ・鶏もも肉……………200g
 - ・塩……………6g
 - ・こしょう……………少々
 - ・オリーブオイル…20g
 - ・スープ(ブイヨン)
 - ・スペラカーゼLite(スペラカーゼ)



①鶏もも肉に塩、こしょうをし、オリーブオイルを表面に塗りオープンで焼く。



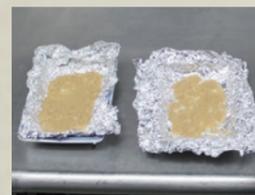
②皮と身を分ける。



③ミキサーに②の皮、皮の3倍量のスープ、全体量に対して1.5%のスペラカーゼLite(スペラカーゼ)を入れ1分間攪拌する。



④鍋に移し、85°C以上に加熱する。



⑤アルミホイルをクシャクシャにして敷き、その上に④を流す。



⑥ミキサーに鶏肉、1.5倍量のスープ、全体量の1.5%のスペラカーゼLite(スペラカーゼ)を入れ1分間攪拌する。



⑦鍋に移し、85°C以上に加熱する。



⑧⑤の皮の上に流す。



⑨固まったら、皮目をバーナーで炙り、切り分け盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

鶏肉がかたい場合は、スペラカーゼミートに漬けてから軟らかくしてからミキサーにかけてください。



松風焼き (4人分)

- 【材料】
- 人参……40g
 - 白菜……40g
 - ほうれん草……40g
 - 鶏ミンチ……120g
 - 豆腐……120g
 - サラダ油……適量
 - 合わせ味噌……20g
 - 砂糖……8g
 - だし汁
 - スベラカーゼ Lite (スベラカーゼ)
 - 濃口醤油……8g
 - 砂糖……8g
 - ネオホワイトロミール……適量
 - すり胡麻……適量
 - 青のり……適量



①人参、白菜、ほうれん草はやわらかく茹で、それぞれ同量のだし汁と全量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) と共に1分間ミキサーにかける。※野菜はそれぞれ別にミキサーにかける。



②①を鍋に移し、85℃以上に加熱する。※野菜はそれぞれ別に鍋で加熱する。



③②を型に流して冷ます。※野菜はそれぞれ別に冷却する。



④フライパンにサラダ油を敷き、鶏ミンチを炒め、火が通ったら豆腐、合わせ味噌、砂糖を加え、全体がなじむように炒め合わせる。



⑤ミキサーに④、④と同量のだし汁、全量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。



⑥⑤を鍋に移し、85℃以上に加熱する。



⑦冷まして固まった③を細かく切る。



⑧⑥に⑦を加え、手早く混ぜ合わせ、型に流して冷ます。



⑨濃口醤油と砂糖をひと煮立ちさせ、ネオホワイトロミールでとろみをつける。



⑩⑧を型から出し切り分け、⑨を塗る。

ワンポイントアドバイス
鶏肉に豆腐を加えることでミキサーにかかりやすくなります。すり胡麻や青のりは、お好みでトッピングしてください。



鮭の幽庵焼き (4人分)

- 【材料】
- 鮭の切り身(骨のないもの)……200g
 - 醤油……30ml
 - みりん……30ml
 - 酒……30ml
 - 柚子……1/4個
 - ネオホワイトロミール……適量
 - だし汁
 - スベラカーゼ Lite (スベラカーゼ)



①鮭の切り身に薄く塩をふって30分程おき、鮭から出た水分を拭き取る。



②醤油、みりん、酒を合わせ柚子の輪切りを入れ、鮭を1時間程漬ける。



③②をグリルで焼き、皮と身を分ける。



④②の漬けだれを鍋に入れ一度沸かし、布漉してネオホワイトロミールでとろみをつける。



⑤ミキサーに身、同量のだし汁、全量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。



⑥鍋に移し、85℃以上に加熱する。



⑦バット等にラップを敷き、その上に流し、長方形に成型し固める。



⑧ミキサーに皮、3倍量のだし汁、全量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。



⑨鍋に移し 85℃以上に加熱する。



⑩⑦をラップから外し、⑨を重ねるように塗る。



⑪切り身になるように切り、バーナーで炙り、盛り付ける。



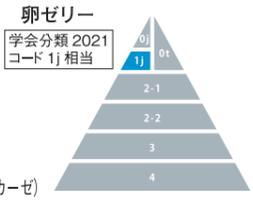
⑫④を塗り仕上げる。



ワンポイントアドバイス
鮭、マナガツオ、鶏肉などでも作れます。

スペイン風オムレツ (4人分)

- 【材料】**
- ・じゃがいも……60g
 - ・玉ねぎ……40g
 - ・オリーブオイル……20g
 - ・卵……4個
 - ・塩……4g
 - ・こしょう……少々
 - ・スープ (ブイヨン)
 - ・スベラカーゼ Lite (スベラカーゼ)
 - ※トマトソース……適量
 - ※ネオハイトロミール……適量



①じゃがいもは皮付きのまま蒸し、熱いうちに皮をむく。玉ねぎはオリーブオイルでしんなりするまで炒める。



②ミキサーにじゃがいも、同量のスープ、全体量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。※玉ねぎも同様にミキサー攪拌する。



③鍋に移し、85℃以上に加熱し、型に流して冷ます。※玉ねぎも同様に加熱、冷却する。



④固まったらそれぞれを小さく切り分ける。



⑤ボウルに卵を割り、塩、こしょうで調味する。フライパンにオリーブオイルを敷き、卵を炒める。



⑥ミキサーに卵、同量のスープ、全体量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。



⑦鍋に移し、85℃以上に加熱する。



⑧④を加え手早く混ぜ合わせる。

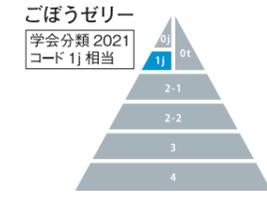


⑨ラップを敷いたボウルに流し冷ます。



⑩固まったら切り分け盛り付ける。※お好みでネオハイトロミールでとろみをつけたトマトソースなどを添える。

ワンポイントアドバイス
混ぜ込む具材をパプリカ、ズッキーニなどにしてイタリア風オムレツにしてもおいしくできます。



お煮しめ (4人分)

- 【材料】**
- ・レンコン……80g
 - ・人参……40g
 - ・ごぼう……60g
 - ・さといも……80g
 - ・こんにゃく……40g
 - ・絹さや……40g
 - ・合わせ調味料 (参考分量)
 - ・だし汁……適量
 - ・醤油……30ml
 - ・砂糖……15g
 - ・スベラカーゼ Lite (スベラカーゼ)
 - ・ネオハイトロミール……適量



①全ての野菜を合わせ調味料でそれぞれ別に煮る。



②煮た野菜、同量のだし汁、全体量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) をミキサーに入れ、1分間攪拌する。※野菜はそれぞれ別に加熱、型に入れて冷却する。



③鍋に移し、85℃以上に加熱し型に流して冷ます。※野菜はそれぞれ別に加熱、型に入れて冷却する。



④すべての野菜がゼリーになった状態。



⑤野菜ゼリーをそれぞれの形に切り、器に盛り付ける。



⑥野菜を炊いただし汁にネオハイトロミールでとろみをつけ、⑤にかける。



赤飯 (4人分)

- 【材料】
- ・小豆 …………… 40g
 - ・米 …………… 160g
 - ・水 (小豆の煮汁を含む) …… 800g
 - ・スベラカーゼ Lite (スベラカーゼ)



①小豆を煮る。



②米と小豆の煮汁を含む水を合わせお粥状に炊く。(炊飯器のおかゆモードでも可)



③ミキサーに①の小豆、同量の水、全量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。



④鍋に移し、85℃以上に加熱し型に流し冷ます。



⑤固まったら小さく切っておく。



⑥ミキサーに炊きあがった米、全量の1.5%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、1分間攪拌する。



⑦鍋に移し、85℃以上に加熱する。

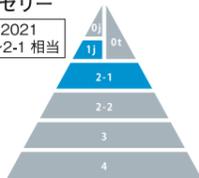


⑧⑤を加え手早く混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。



おかゆゼリー

学会分類 2021
コード 1j~2-1 相当



お汁粉 (6人分)

- 【材料】
- ・餅粉 (あるいは白玉粉) …… 40g
 - ・上新粉 …………… 40g
 - ・上白糖 …………… 20g
 - ・水 …………… 300 ml
 - ・スベラカーゼ Lite (スベラカーゼ)
 - ・こしあん …………… 240g
 - ・水 …………… 240 ml
 - ・ネオホワイトロミール …… 適量



①お餅を作る。ボウルに餅粉、上新粉、上白糖、水、全量の2%のスベラカーゼ Lite (スベラカーゼ) を入れ、よくかき混ぜ鍋に移す。



②①を火にかけ、サラサラになるまで加熱する。(中火)



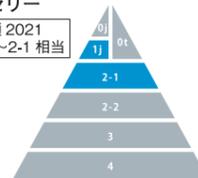
⑤汁粉を作る。鍋にこしあんとう水を入れ火にかける。



⑥ひと煮立ちしたらネオホワイトロミールを加えとろみを調整し、器に注ぐ。

餅ゼリー

学会分類 2021
コード 1j~2-1 相当



③バット等にラップを敷き、流し冷ます。



④冷めたら表面をバーナーで炙り、好みの形にカットする。(四角く切ったり、丸くくり抜いたり)



⑦④を盛り付ける。





モンブラン (4人分)

- 【材料】
- 栗の甘露煮……8個
 - 牛乳……200ml
 - 生クリーム……100g
 - 砂糖……10g
 - スポンジケーキ……100g
 - 紅茶(甘味の付いたもの)……200ml
 - スベラカーゼ Lite(スベラカーゼ)

スポンジゼリー

学会分類 2021
コード 1j 相当



①鍋に栗の甘露煮、牛乳を入れ栗がやわらかくなるまで煮た後、ミキサーに入れ攪拌し、ペースト状にする。



②①の半量、1.5%のスベラカーゼ Lite(スベラカーゼ)を鍋に入れ、85℃以上に加熱する。



③型に流し冷ます。



④生クリームに砂糖を加えしっかり泡立てる。さらに①の残りを加え、混ぜ合わせる。



⑤ミキサーにスポンジケーキ、2倍量の紅茶、全体量の1.5%のスベラカーゼ Lite(スベラカーゼ)を入れ、1分間攪拌する。



⑥鍋に移し、85℃以上に加熱し、型に流し冷ます。



⑦⑥を型などで丸く抜き皿に盛り付け、その上に半球にくり抜いた③を乗せる。



⑧④を絞り袋に入れ細く絞り出す。

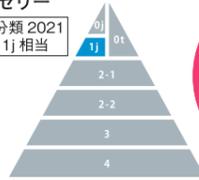


鯖の味噌煮 (4人分)

- 【材料】
- 鯖の味噌煮(骨のないもの)……200g
 - だし汁(加熱した状態)
 - ミキサーパウダー MJ
 - ネオハイトロミール……適量

鯖ゼリー

学会分類 2021
コード 1j 相当



①ミキサーに鯖の味噌煮、同量のだし汁、全体量の1%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



②バット等にラップを敷き、その上に流し、長方形に成型して冷ます。



③固まったら切り身のように切り、皿に盛り付ける。



④煮汁にネオハイトロミールでとろみをつけ、③にかける。

ワンポイントアドバイス
加水量を減らし、フードプロセッサーにかけて作ると、より風味よく仕上がります。



だし巻き卵 (4人分)

- 【材料】
- 卵……………4個
 - サラダ油……………適量
 - だし汁 (加熱した状態)……………適量
 - 淡口醤油……………16ml
 - ミキサーパウダー MJ……………適量
 - 大根……………200g
 - ミキサーパウダー MJ……………適量
 - 濃口醤油……………適量
 - だし汁……………適量
 - ネオホワイトロミール……………適量



①卵を溶き、フライパンにサラダ油を敷いて焼く。



②ミキサーに①の卵、卵と同量のだし汁、淡口醤油、全体量の0.8%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



③バウンド型などにラップを敷き②を流し入れ少し冷ます。



④表面が固まったら巻きすに取り、形を作る。



⑤巻きすをはずし、切り分ける。



⑥ミキサーにやわらかく茹でた大根(常温)と、大根の0.7%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



⑦型に流し入れて固める。



⑧固まったら泡立て器などでクッションする。



⑨⑤に⑧を添えて、ネオホワイトロミールでとろみをつけただし汁割りの濃口醤油をかける。

ワンポイントアドバイス
味、栄養量など普通食とかわらず作れます。



かぼちゃの煮付け (4人分)

- 【材料】
- かぼちゃの煮付け……………160g
 - ほうれん草……………20g
 - だし汁 (加熱した状態)……………適量
 - ミキサーパウダー MJ……………適量
 - ネオホワイトロミール……………適量



①かぼちゃの煮付けを皮と実に分ける。



②ミキサーにかぼちゃの皮、茹でたほうれん草、同量のだし汁、全体量の1%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



③小さいボウルにラップを敷き、全体に広がるように薄く流す。



④ミキサーにかぼちゃの実、同量のだし汁、全体量の1%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



⑤③の上から流し入れ、冷やし固める。



⑥⑤を切り分ける。



⑦ネオホワイトロミールでとろみをつけた煮汁をかける。

ワンポイントアドバイス
皮にほうれん草をプラスすることで、色よく仕上がります。



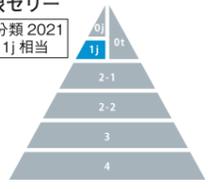


ふろふき大根 (4人分)

- 【材料】
- ・大根の煮付け (加熱した状態) …… 320g
 - ・練味噌、田楽味噌、柚子味噌など
 - ・ミキサーパウダー MJ

大根ゼリー

学会分類 2021
コード 1j 相当



①ミキサーに大根の煮付け、1%のミキサーパウダー MJ を入れ、1分間攪拌する。



②バウンド型などに 3cm ぐらいの厚みをもたして流し、固める。



③型などで丸く抜き、皿に盛り付ける。



④練味噌などをかける。

ワンポイントアドバイス
大根など水分の多い野菜は、加水しないでミキサーにかけます。味、栄養量など普通食とかわらず作れます。

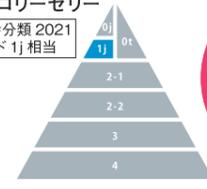


トマトとブロッコリーのサラダ (4人分)

- 【材料】
- ・トマトジュース…200ml
 - ・砂糖 ……10g
 - ・ブロッコリー…160g
 - ・ほうれん草…20g
 - ・お湯
 - ・ミキサーパウダー MJ
 - ・好みのドレッシング

ブロッコリーゼリー

学会分類 2021
コード 1j 相当



①ミキサーに50℃以上に温めたトマトジュース、砂糖、全体重の 1% のミキサーパウダー MJ を入れ、1分間攪拌する。



②小さいボウルやお椀にラップを敷き、流し入れる。



③②を容器から外し、氷水に浮かべて冷やし固める。



④ブロッコリーは茹でた後、穂先と軸に分ける。



⑤ミキサーにブロッコリーの穂先、茹でたほうれん草、同量のお湯、全体重の 1% のミキサーパウダー MJ を入れ、1分間攪拌する。



⑥小さいボウルにラップを敷き、全体に広がるように薄く流す。



⑦ミキサーにブロッコリーの軸、同量の水、全体重の1%のミキサーパウダー MJ を入れ、1分間攪拌する。



⑧⑥の上に流し入れ、冷やし固める。



⑨③をくし形に切る。



⑩⑧を写真のように切る。



⑪⑩の穂先の部分を泡立て器やフォークなどで細かく刺し、形を整える。

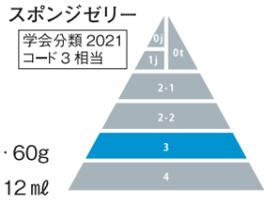


⑫皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける。



ティラミス (4人分)

- 【材料】
- ・ スポンジケーキ……………100g
 - ・ コーヒー(甘味の付いたもの)…200g
 - ・ ミキサーパウダー MJ
 - ・ 卵……………1/4 個
 - ・ 卵黄……………1/2 個
 - ・ グラニュー糖……………60g
 - ・ 水……………12 ml
 - ・ マスカルポーネチーズ…60g
 - ・ 生クリーム……………60g
 - ・ ココアパウダー……………適量



①ミキサーにスポンジケーキ、2倍量のコーヒー(50℃以上)、全体量の1%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



②バウンド型などに流し固める。



③卵と卵黄をボウルに入れ、軽く泡立てる。



④鍋にグラニュー糖と水を入れ沸騰させる。



⑤③に④を加えて混ぜる。
※卵が固まらない様、少しずつボウルの肌に伝わらせながら加える。



⑥⑤が冷めるまで、ハンドミキサーで泡立て続ける。



⑦別のボウルにマスカルポーネチーズを入れ、⑥を数回に分けて加え、ゴムベラで泡を消さないように混ぜる。



⑧生クリームを八分立てにする。



⑨⑦に⑧を3回に分けて加え、均一に混ぜ合わせる。



⑩②を型から取り出し、上下半分にスライスする。



⑪バウンド型にラップを敷き、⑩→⑨→⑩の順に重ねる。



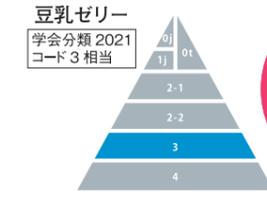
⑫ラップごと取り出し、ココアパウダーを振って盛り付ける。

ワンポイントアドバイス
マスカルポーネチーズが手に入らない場合は
クリームチーズでも代用できます。



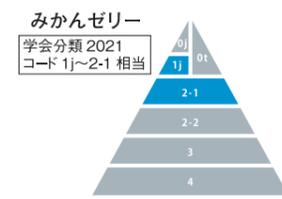
豆乳ゼリー (4人分)

- 【材料】
- ・ 豆乳……………200ml
 - ・ ミキサーパウダー MJ
 - ・ 醤油……………適量
 - ・ だし汁……………適量
 - ・ ネオハイトロミール…適量



みかんゼリー (4人分)

- 【材料】
- ・ みかんの缶詰…200g
 - ・ ミキサーパウダー MJ



豆乳ゼリー



①ミキサーに50℃以上に温めた豆乳、1%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



②型に流し固める。



③だし汁と醤油を合わせ、ネオハイトロミールでとろみをつける。



④②をカットし皿に盛り付け、③をかける。

みかんゼリー



①ミキサーに常温のみかんの缶詰(シロップごと)と全体量の1%のミキサーパウダーMJを入れ、1分間攪拌する。



②型に流し固める。



③固まったら型から出して切り分け、皿に盛る。

