

ごちそうさまでした!



# 目から味わう

肉、魚介、根菜類をさらにおいしく、食べやすく



販売者・お問合せ先



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](http://www.food-care.co.jp)



WEBお問合せ

取扱い代理店

# 養友会で提供している **やわめし** をご紹介します!



## ”やわめし”とは?

厳選した食材をスペラカーゼミート(フードケア社製)で処理し、調理の工夫を加えることによって「見た目のおいしさ」と「食べやすさ」を両立した食形態です。

医療法人養友会グループは2009年から食事部門を委託している**有限会社宮**と共に「笑顔を大切に」のスローガンのもと、利用者様が同じ給食を食べるのではなく、ひとり一人のニーズに合った食事を!の想い。そして、2012年...導入。すごく時間がかかりました。

キザミ食ではない咀嚼しやすい食事。

見た目が良くてもかたくて食べられない...

食べられないなら食べられるようにすればいい...

言うは簡単。なかなか思うようにはいかない。やわらか過ぎても噛むという意識がなくなり、残存機能が低下...どのくらいやわらかければいいの?その判断は誰がするの?それは利用者様とわたしたち。見学・試作・試食・検討会を重ね養友会の宝物 = 人・人・人 がひとつになり、「やわめし」が生まれました。いつまでもかたちある食事を食べていただくことは無理かもしれませんが、一日でも長く食べていただくことが可能になりました。



医療法人養友会 介護付有料老人ホーム BLISSぶらくり 管理栄養士 稲置布美子



私たちは**5つ**のハートをもって医療サービス提供を心がけます。

MORE (もっと)発想	SERVE (奉仕)発想	LAND (優しさ)発想	BEST (最善)発想	CONNECTIVE (間質的)発想
もっと素晴らしい養友会にしたいという(精神)	誠意をもって奉仕の気持ちで接する(行動)	清く優しい大地(母)のような施設(表象)	常に最善を尽くす(医療)	地域医療とは家庭と病院との隙間を埋める(役割)



名称 **医療法人養友会**  
(いりょうほうじんしゅうゆうかい)  
代表 理事長:中井 整(なかい おさむ)  
郵便番号 〒640-8322  
所在地 和歌山市秋月535-2  
電話番号 073-474-3511  
FAX番号 073-474-3512  
設立 1987年12月

### 主要グループ

医療部門	やまもとクリニック 安川診療所
相談窓口	居宅介護支援事業所 在宅医療総合ケアセンター
施設サービス	介護老人保健施設 光苑 介護老人保健施設 光苑ケアセンター 介護付(混合型)有料老人ホームBLISS(ブリス)ぶらくり
食事部門	有限会社宮

※本誌に掲載の個人情報(所属先・役職等)は2015年当時のものです。

# Contents



## 肉料理



ステーキ ..... P.03



豚の生姜焼き ..... P.04



鶏の照り焼き ..... P.05



## 魚料理

いかとえびの天ぷら ..... P.06

鮭の塩焼き ..... P.07

鯖の梅煮 ..... P.08



## 野菜料理

根菜煮 ..... P.09

きゅうりの酢の物 ..... P.10

白菜の香和え ..... P.11

菜の花の辛し和え ..... P.12

※本文中のかたさの比較データは、クリープメータ(プランジャー:直径3mm、圧縮速度10mm/sec、温度:20℃)による測定値です。



- 漬け込むだけの手間いらずで、お肉や魚介類が約40%※やわらかくなります。
  - 牛肉・豚肉・鶏肉・魚介類等いろいろなお肉に使い、お肉の生臭みも軽減します。
  - お肉が冷めてもやわらかさを保ちます。
  - お野菜(根菜類、葉野菜)もやわらかくなります。
- ※当社測定値

## 基本的な使い方

### <肉・魚の場合>

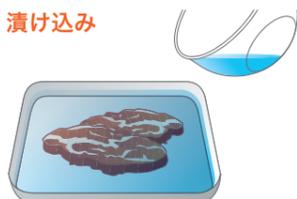
#### 1 漬け込み液の調製



水の量に対して  
**3~5%**

本品を3~5% (水100mlに対して3~5g) となるように水に溶かして「漬け込み液」を作ってください。

#### 2 漬け込み



お肉や魚介類に対して同量以上の「漬け込み液」に浸して、冷蔵庫で1~15時間漬けてください。

#### 3 水気を切る



お肉や魚介類を「漬け込み液」から出し、水気を切って、通常通り調理してください。

### <野菜の場合>

#### 1 下茹で液の調製



水の量に対して  
**1~3%**

本品を1~3% (水100mlに対して1~3g) となるように水に溶かしてください。

#### 2 下茹で



野菜を入れて鍋を火にかけ、灰汁を取りながらやわらかくなるまで茹でてください。

#### 3 水気を切る



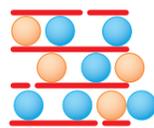
冷水に取り、水気を切ってから通常通り調理してください。

※スベラカーゼミートは重曹(炭酸水素ナトリウム)を含みますので、使用する際の調理器具等は、それぞれの使用方法に従ってください。

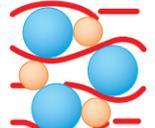
## スベラカーゼミートの原理



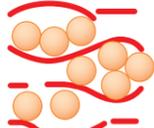
① 酵素の作用でお肉の線維が短くなります。



② お肉の線維の間にスベラカーゼミートの成分が浸りこみます。



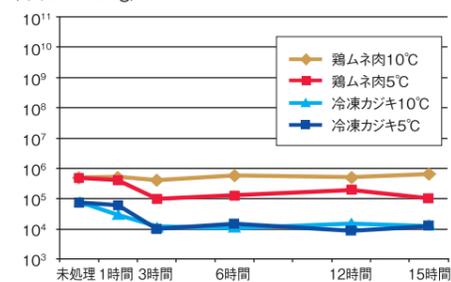
③ スベラカーゼミートの成分がお肉の線維を広げます。



④ スベラカーゼミートの成分がお肉の線維を広げたとまま保ちます。

## 漬け込みによる菌数の変化

(単位: cfu/g)



冷蔵庫(5℃、10℃)での漬け込みによる菌の増殖は見られませんでした。※漬けた肉の菌数を測定



### 栄養成分 100gあたり

エネルギー(kcal)	207
水分(g)	1.0
たんぱく質(g)	0
脂質(g)	0
炭水化物	
糖質(g)	51.6
食物繊維(g)	0.5
ナトリウム(mg)	19500
カリウム(mg)	100
カルシウム(mg)	6
リン(mg)	2
鉄(mg)	0.1
食塩相当量(g)	49.5



## ステーキ (1人分)

- 【材料】 ・牛キューブロール…1枚 100g (厚さ約1cm程度)  
 ・塩…適量 ・コショウ…適量  
 ・水…適量  
 ・スベラカーゼミート(漬け込み液)…水に対して5%



① 5%濃度のスベラカーゼミート液に牛肉を5時間以上漬け込む。



② スベラカーゼミート液から取り出し、圧力鍋に軽く水を張り15分以上火にかける。



③ 圧力鍋の加熱が終わった状態。



④ 圧力鍋から取り出してペーパーで水気を切る。



⑤ フライパンに油をひき、塩、コショウをして、さっと焼き色を付ける。



⑥ お好みのステーキソースをかけて完成!



私のおすすめレシピです

医療法人社友会 介護付有料老人ホーム BLISSぶらぐり 堀田昌治施設長

## ステーキ

あきらめていたメニューをもう一度食べて頂きたくて考案しました。肉質と厚みでやわらかくなる時間が異なるので、やわらかさの確認作業が重要です。

Vol.1

Vol.2 豚の生姜焼き

驚きの食感ですよ！食べる喜びをいつまでも感じて欲しいです。味の浸み込みが良いので、味付けに注意してください。



私のおすすめレシピです  
医療法人 聖友会 介護老人保健施設 光苑 中井均施設長

豚の生姜焼き (5人分)

- 【材料】・豚肩ロース…300g  
・付け合わせ (ブロッコリー、トマト) …水…適量  
・スベラカーゼミート (漬け込み液) …水に対して5%  
・調味料 しょうゆ…大さじ3杯 (54g)  
みりん…大さじ2杯 (36g)  
砂糖…大さじ1杯 (9g)  
酒…大さじ2杯 (30g)  
しょうが…適量

※調味料は参考まで (いつもの味付けでご提供ください)



①5%濃度のスベラカーゼミート液に豚肉を5時間以上漬け込む。



②スベラカーゼミート液から取り出し、鍋に水を入れて火にかける。



③沸騰してきたら灰汁を取りながら茹でる。



④茹で上がったらザルに取り水気を切る。



⑤フライパンに油をひき、調味料と和えながら軽く炒める。



⑥付け合わせの野菜と一緒に盛り付けて完成！(ブロッコリーはスベラカーゼミートを0.8%入れたお湯でポイルする。トマトはポイルして皮をむく)



鶏の照り焼き (3人分)

- 【材料】・鶏もも肉…3枚210g  
・水…適量  
・スベラカーゼミート (漬け込み液) …水に対して5%  
・照り焼きのたれ しょうゆ…大さじ2杯 (36g)  
みりん…大さじ2杯 (36g)  
砂糖…大さじ1杯 (9g)  
酒…大さじ3杯 (45g)

※照り焼きのたれは参考まで (いつもの味付けでご提供ください)

Vol.3

鶏の照り焼き

見た目は普通ですが、食べるとやわらかくて容易に咀嚼できます！(^^)v スベラカーゼミートと圧力鍋を利用すれば、調理時間を短縮できますよ。



私のおすすめレシピです  
医療法人 聖友会 介護付有料老人ホーム BLISSぶらくり 木下教子看護師



①5%濃度のスベラカーゼミート液に鶏肉を5時間以上漬け込む。



②スベラカーゼミート液から取り出し、圧力鍋に軽く水を張り15分以上火にかける。



③圧力鍋の加熱が終わった状態。



④圧力鍋から取り出してペーパーで水気を切る。



⑤照り焼きのたれを塗り、ガスバーナーで焼き色を付ける。



⑥お皿に盛り付けて完成！



Vol.4 いかとえびの天ぷら

見た目も味もこれなら安心。咀嚼困難な方にも提供できますよ。とにかく美味しい！えびはサイズによってプリプリ感が残るので注意してください。



いかとえびの天ぷら (5人分)

- 【材料】 ・えび…5尾  
・いか…100g  
・水…適量  
・スベラカーゼミート (漬け込み液) …水に対して5%



①5%濃度のスベラカーゼミート液にえびといかを5時間以上漬けておく。



②スベラカーゼミート液から取り出し、ペーパーでしっかりと水気を切る。



③いかは格子状に隠し包丁を入れる。



④えびは背側に斜めに包丁を入れる。



⑤通常の天ぷらと同様に衣をつけて揚げる。



⑥籠に盛り付けて完成！



鮭の塩焼き (2人分)

- 【材料】 ・鮭 (冷凍) …2切  
・塩…適量  
・水…適量  
・スベラカーゼミート (漬け込み液) …水に対して5%



①5%濃度のスベラカーゼミート液に鮭を4~5時間漬けておく。



②スベラカーゼミート液から取り出し、ペーパーで水分を取る。



③鍋に水と鮭を入れ火にかける。



④沸騰してきたら灰汁を取りながら茹でる。



⑤鍋から取り出し、水分を取って振り塩をする。



⑥ガスバーナーで焼き目を付けて完成！



鮭の塩焼き

これなら食事の楽しみを奪わずにすみますね。ガスバーナーで炙ることによって、見た目が良く香ばしさも出ますよ。

Vol.5





鯖の梅煮 (3人分)

- 【材料】・鯖(冷凍) …3切 (約180g) [・水…適量  
・スベラカーゼミート(漬け込み液) …水に対して5%]
- ・梅煮汁 しょうゆ…大さじ3杯(54g)  
みりん…大さじ3杯(54g)  
砂糖…大さじ2杯(18g)  
酒…大さじ3杯(45g)  
梅干し…3個  
しょうが…少々

Vol.6 鯖の梅煮  
試行錯誤を重ねた、私にとっては宝物のようなレシピです。皮が取れやすいので、沸騰に注意してください。



①5%濃度のスベラカーゼミート液に鯖を5時間以上漬け込む。



②スベラカーゼミート液から取り出し、ペーパーで水分を取る。



③鍋に水と鯖を入れ火にかける。



④沸騰してきたら灰汁を取りながら茹でる。



⑤鍋から取り出し、梅煮汁でさっと煮る。



⑥器に盛り付けて完成!



根菜煮 (5人分)

- 【材料】・ごぼう、れんこん、人参、大根…各100g  
・いんげん…30g
- |      | 水     | スベラカーゼミート     |
|------|-------|---------------|
| ごぼう  | 500cc | 10g(水に対して2%)  |
| れんこん | 500cc | 10g(水に対して2%)  |
| いんげん | 500cc | 3g(水に対して0.6%) |
- ・調味料 しょうゆ…大さじ3杯(54g)  
みりん…大さじ1杯(18g)  
砂糖…大さじ2杯(18g)  
酒…大さじ3杯(45g) ※調味料は参考まで(いつもの味付けでご提供ください)



Vol.7 根菜煮  
咀嚼困難な方にも、これからは食事を楽しんで頂けますね。ごぼうは芯が残りやすいので確認が必要です。



①ごぼう、人参、大根は乱切りする。



②れんこんは他の野菜の大きさに合わせて切り、いんげんは小口切りにする。



③人参と大根はそのままやわらかくなるまで茹でる。※スベラカーゼミートは使用しない



④ごぼう、れんこん、いんげんは各々にスベラカーゼミートを入れて灰汁を取りながら茹でる。※お湯が少なくなった場合は足しながら茹でる。



⑤いんげん以外のすべてを合わせて調味料で味付けする。



⑥火を止めていんげんを入れ、盛り付けて完成!



Vol.8 きゅうりの酢の物

え〜! 口の中で溶けそう、(°Д°;)ノ!!  
ある程度皮を取ることでやわらかさが統一できますよ。



私のおすすめレシピです  
医療法人聖友会 介護付有料老人ホーム BLISSぶらくり 新家晴基生活相談員

きゅうりの酢の物 (3人分)

- 【材料】 ・胡瓜…2本(約180g) ・甘酢 酢……………大さじ2杯(30g) 水……………大さじ1杯(15g) しょうゆ…小さじ1杯(6g) 砂糖……………小さじ1杯(3g) ・錦糸卵…適量 ・水…300cc ・スベラカーゼミート…2g (水に対して0.7%)
- ※甘酢は参考まで (いつもの味付けでご提供ください)



①ピーラーでストライプ状に皮をむく。



②やや厚め(3~4mm)の輪切りにする



③沸騰したお湯(300cc)にスベラカーゼミート(2g)ときゅうりを入れる。



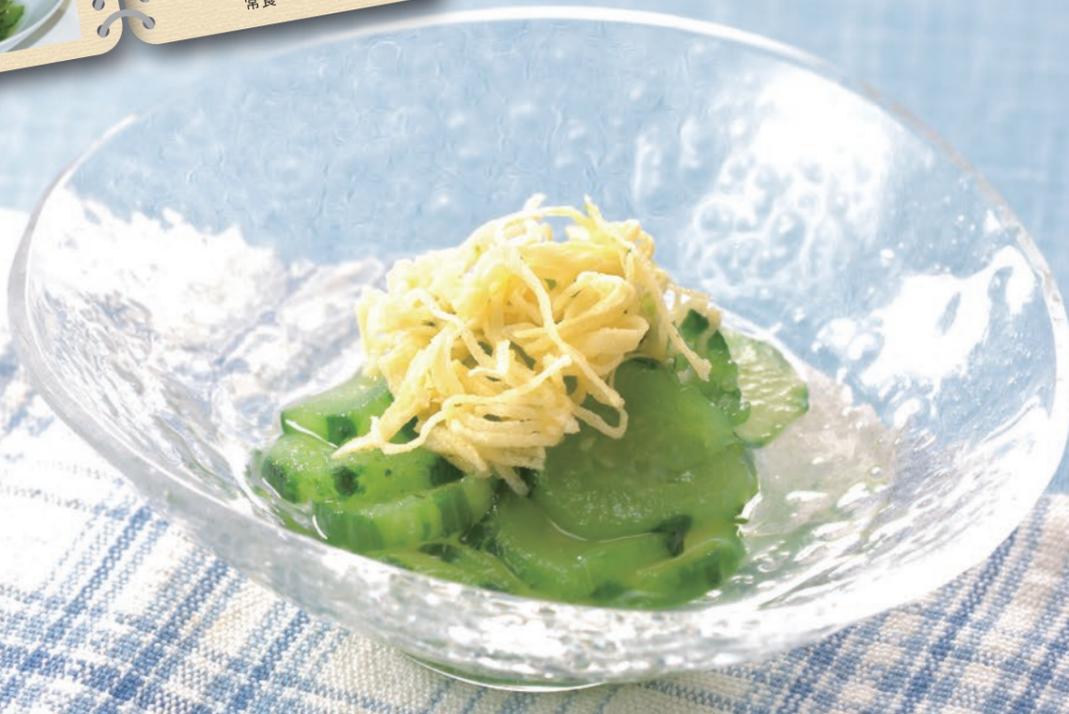
④灰汁を取りながら弱火で柔らかくなるまで(5~7分)茹でる。



⑤冷水に取りザルに上げ、水分を切る。



⑥甘酢で和え、器に盛り付け、錦糸卵を飾り付けて完成!

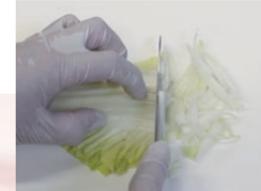


白菜の香和え (2人分)

- 【材料】 ・白菜…120g ・調味液 しょうゆ…小さじ1杯(6g) だし汁…大さじ1/2杯(7.5g) ゆず…適量 ・水…300cc ・スベラカーゼミート…3g (水に対して1%)
- ※調味液は参考まで (いつもの味付けでご提供ください)



①白菜を葉と軸に分け、葉は大きめにざっくりと切る。



②軸は繊維に対して垂直に小さく切る。



③沸騰したお湯(300cc)にスベラカーゼミート(3g)と白菜を入れる。



④灰汁を取りながら弱火で5~7分茹でる。



⑤冷水に取り、ザルに上げて水気を切る。



⑥調味液に浸して、器に盛り付けて完成!



Vol.9

白菜の香和え  
利用者の方にも喜んで食べて頂いていますよ!(^^)!  
やわらかくなりやすいので、茹で時間に注意してください。



私のおすすめレシピです  
医療法人聖友会 介護付有料老人ホーム BLISSぶらくり 寺下珠世介護福祉士



### 菜の花の辛し和え (2人分)

- 【材料】・菜の花(冷凍)…120g
- ・水…300cc
  - ・スベラカーゼミート…3g(水に対して1%)
  - ・調味液
    - しょうゆ… 小さじ1杯(6g)
    - だし汁… 大さじ1/2杯(7.5g)
    - 和からし… 小さじ1/4杯(1g)
    - 糸かつお… 適量

※調味液は参考まで(いつもの味付けでご提供ください)

### Vol.10 菜の花の辛し和え

食べる喜びを伝えたくて考案しました。ブランチング野菜は茹で時間に注意してください。



私のおすすめレシピです  
有限会社宮森本佐紀菜士



①菜の花を食べやすい長さに切る。



②沸騰したお湯(300cc)にスベラカーゼミート(3g)と菜の花を入れる。



③灰汁を取りながら弱火で軽く茹でる。



④冷水に取り、ザルに上げて水気を切る。



⑤調味液に浸して、器に盛り付けて完成!



## 肉だけでなく魚や野菜もやわらかく、食べやすく



牛肉・豚肉・鶏肉・魚介類・野菜などいろいろな食材に使えます

お肉の臭みも軽減します

冷めてもやわらかさを保ちます

