

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

おいしい、もぐもぐ、ごっくん
Omg
family



WEBお問合せ

取扱い代理店

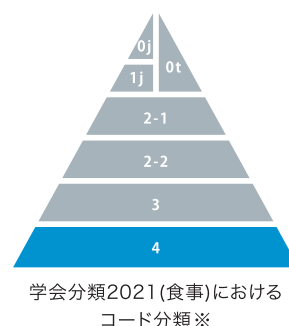
国保野上厚生総合病院で提供している 『咀嚼困難食』をご紹介します！

野上厚生総合病院の『咀嚼困難食』の特徴は？

歯や義歯がなくても、舌と上顎や歯茎でつぶして食べられるかたさを目安に調理した食事です。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会の学会分類2021(食事)※における「コード4」に該当するように考慮しております。

※『日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149, 2021』を必ずご参照ください。



新しい『咀嚼困難食』に取り組んだきっかけは？

食事を刻んだだけの形態では、「魚がぼそぼそしている」「肉が硬くて口から出てしまう」「細かすぎて食べづらい」「見た目が悪くて食欲が出ない」「野菜の筋が歯に引っかかる」「こんなにたくさんの量は食べられない」など、様々な不満の声が出ておりました。なんとか改善できないかと思い、酵素を使ってやわらかく調理する方法を導入しました。初めに参考にさせて頂いたのが、同じ和歌山県内にある医療法人鰐友会さまが開発した“やわめし”です。しかし、大量調理では主にスチームコンベクションオーブンを使用するので同じ方法では思ったようなやわらかさにならないなど課題もあがりました。スタッフ皆で意見を出し合って試行錯誤を繰り返し、見た目も味もいい新しい咀嚼困難食を提供できるようになりました。

現在では、「何を食べているか分かって良いわ」「特別な献立を自分のために作ってもらえているようで嬉しい」「全部食べられるようになった」など、喜びのお声をたくさん頂けるようになりました。

私たちは、患者様にとって「食べる」ことが楽しみとなり、ひとくちひとくちが明日への力となるようにサポートしております。また、「おいしい」「うれしい」という気持ちで食事をして頂けることは、スタッフの活力にもなっております。これからもより良いものを提供できるように日々進化させてまいります。



国保野上厚生総合病院
(こくほのかみこうせいそうこうびょういん)

郵便番号 〒640-1141
所在地 和歌山県海草郡紀美野町小畑198
電話番号 073-489-2178
FAX番号 073-489-5639
一般病床 154床(うち療養病床54床)
精神病床 100床



和歌山県海草郡紀美野町の
イメージキャラクター
「きみちゃん」

Contents

	牛肉の土手煮	P.03
	鶏ムネ肉の野菜巻き	P.04
	鶏肉の治部煮	P.05
	じゃが芋そぼろ煮	P.06
	豚肉と茄子の炒め煮	P.07
	白身魚の柚味噌焼き	P.08
	鯖の旨玉煮	P.09
	ブロッコリーの中華海老あんかけ	P.10
	たけのこの土佐煮	P.11
	浅漬けサラダ	P.12
	やわらか沢庵	P.13

※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。



基本的な使い方

<肉・魚の場合>

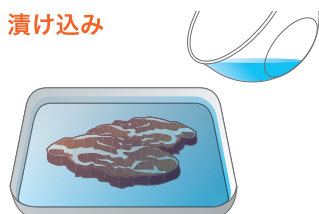
① 漬け込み液の調製



水の量に対して
3~5%

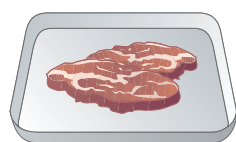
本品を3~5% (水100mlに対して3~5g) となるように水に溶かして「漬け込み液」を作ってください。

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時間漬け込んでください。

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%

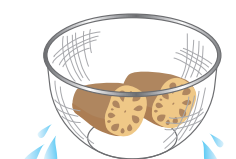
本品を1~3% (水100mlに対して1~3g) となるように水に溶かしてください。

② 下茹で



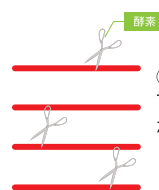
野菜を入れて鍋を火にかけ、灰汁を取りながらやわらかくなるまで茹でてください。

③ 水気を切る

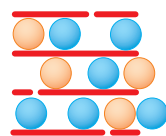


冷水に取り、水気を切ってから通常通り調理してください。

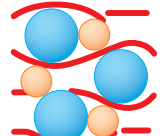
スベラカーゼミートの原理



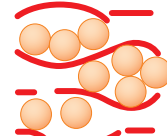
① 酵素の作用で肉の繊維が短くなります。



② お肉の繊維の間にスベラカーゼミートの成分が浸みこみます。



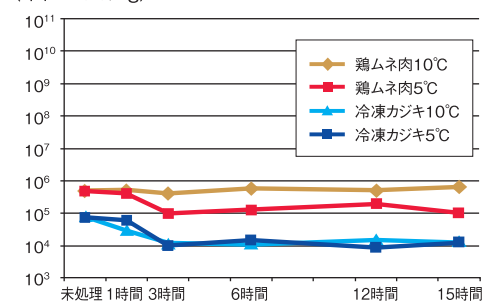
③ スベラカーゼミートの成分がお肉の繊維を広げます。



④ スベラカーゼミートの成分がお肉の繊維を広げたまま保ちます。

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。※漬け込んだ肉の菌数を測定



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



牛肉の土手煮 (材料は1人分で表記)

【材料】	牛肉モモスライス…70g	だし汁……………20g	赤みそ……………2g
	ごぼう(乱切り)…15g	上白糖……………6g	みりん……………3g
	人参(乱切り)…20g	料理酒……………8g	濃口醤油…………1g
	ネギ(小口切り)…3g	みそ……………10g	スベラカーゼミート

煮汁



Point 牛肉をスベラカーゼミート溶液で漬けるときは、よくほぐして満遍なく浸るようにします。また、工程④で牛肉を一塊にすると、長めの肉を巻くようにするとほぐれにくくなります。

vol.1



①牛肉を3%濃度のスベラカーゼミート溶液に6時間以上漬け込む。



②野菜を適度な大きさにカットする。



③ごぼうを1%濃度のスベラカーゼミート溶液で下茹でし、水気を切る。



④牛肉を一口程度の大きさに握って丸め、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ入れる。



⑤④に肉が十分に浸かるまで煮汁を入れて、クッキングシートを被せる。



⑥カットした人参と③をホテルパンに入れ、⑤で残った煮汁を入れる。



⑦⑤と⑥をスチコンで加熱する(コンビモード:130℃、加湿90%、30分、予熱あり)。



⑧ネギを1%濃度のスベラカーゼミート溶液で下茹でする。



⑨器に盛り付けて、ネギを散らして完成!





鶏ムネ肉の野菜巻き (材料は1人分で表記)

【材料】	・鶏ムネ肉(皮なし)…90g	・みりん……………7g	・スベラカーゼミート
	・小麦粉……………2g	・料理酒……………6g	
	・いんげん…………8g	・上白糖……………4g	
	・人参……………10g	・濃口醤油…………10g	
		・しょうが汁…………1g	

Point 鶏ムネ肉は厚さをそろえてのばすように肉をたたきます。後で溶液に漬けるのでたたきすぎに注意してください。



①鶏ムネ肉の厚さをそろえるようにして切り、さらに切れ込みを入れた後、麺棒で叩く。



②3%濃度のスベラカーゼミート溶液に6時間以上漬ける。



③いんげんと人参は巻きやすい大きさにカットし、加熱しておく(人参:スチームモード:98℃、20分、予熱あり/いんげん:1%濃度のスベラカーゼミート溶液でやわらかくなるまで茹でる)。



④肉の水気を拭き取った後ラップにのせて、小麦粉を薄く振る。



⑤④に③の野菜をのせて巻く。



⑥ラップに楊枝で穴を開け、調味液と一緒に真空包装する。



⑦スーベークッカーで加熱する(88℃、2時間)。



⑧ラップをはがし食べやすい大きさにカットして、盛り付けて完成!

真空包装機、およびスーベークッカーをお持ちでない場合はスチコンで代用してください。(参考例 スチームモード:88~94℃、60分、予熱あり)



鶏肉の治部煮 (材料は1人分で表記)

【材料】	・鶏モモ肉(皮なし)…90g	・だし汁……………40g	・片栗粉……………1g
	・小松菜……………30g	・濃口醤油…………8g	・スベラカーゼミート
	・花麴……………1g	・上白糖……………3g	
	・人参……………25g	・みりん……………3g	
		・料理酒……………3g	

Point 小松菜にスベラカーゼミートを混ぜ込むときに茎のかたい部分を手で折るようにして揉み込むと、よりやわらかくなります。



①鶏肉を3%濃度のスベラカーゼミート溶液に6時間以上漬ける。



②野菜をそれぞれ適当な大きさにカットする。



③①の水気を切った鶏肉と調味液1/3を入れ真空包装する。



④③をスーベークッカーで加熱する(88℃、2時間)。



⑤小松菜をホテルパンに入れ、小松菜の重量に対して1%のスベラカーゼミートを振りかけて揉み込む。



⑥ホテルパンは穴あきと穴なしを重ねて(スチームモード:98℃、20分、予熱あり)加熱する。



⑦人参と花麴は片栗粉を振った後、残りの調味液を入れて煮る(コンビモード:140℃、加湿90%、30分、予熱あり)。



⑧小松菜は流水でスベラカーゼミート溶液を洗いながす(形が崩れないようにクッキングシートで緩衝する)。



⑨器にそれぞれを盛り付けて、煮汁をかけて完成!

真空包装機、およびスーベークッカーをお持ちでない場合はスチコンで代用してください。(参考例 スチームモード:98℃、60分、予熱あり)





じゃが芋そぼろ煮 (材料は1人分で表記)

- 【材料】 ・鶏ミンチ……………15g
・じゃが芋……………65g
- 調味液 ・だし汁……………35g
・濃口醤油……………4.5g
・上白糖……………3g
- ・片栗粉 A……………0.5g
・片栗粉 B……………0.5g
・スベラカーゼミート

Point 鶏ミンチをそのまま加熱するだけだとボンボンしますが、スベラカーゼミート溶液で漬け込んでから調理することで、口の中でとろけるような食感になります。



①鶏ミンチを3%濃度のスベラカーゼミート溶液に2時間ほど漬け込む。



②①をザルに移して流水で軽く洗う。



③水気を切って片栗粉Aを混ぜる。



④③に3割程度の調味液を入れて真空包装する。



⑤④をスーベークッカーで加熱調理する(94℃、30分 or 88℃、40分)。



⑥じゃが芋を適度な大きさにカットし、片栗粉Bを振る。



⑦⑥に残りの調味料を入れてスチコンで加熱する(コンビモード:140℃、加湿90%、50分、予熱あり)。



⑧鶏ミンチとじゃが芋を合わせて盛りつけて完成!

真空包装機、およびスーベークッカーをお持ちでない場合はスチコンで代用してください。(参考例 スチームモード:98℃、30分、予熱あり)



豚肉と茄子の炒め煮 (材料は1人分で表記)

- 【材料】 ・豚肩ロース……………70g
・玉ねぎ……………30g
・茄子……………50g
- 調味液 ・塩コショウ……………0.2g
・濃口醤油……………8g
・みりん……………6g
・料理酒……………6g
・サラダ油……………1g
- ・スベラカーゼミート

Point 豚肉は漬けるときも加熱するときも一枚ずつ並べます。流水ですすいだ後、少し水を入れておくと次並べるときにはがれやすくなります。火の通りを考えて重ねるのは6段までです。



①豚肉を一層ごとに縦横交互に並べ、一層ごとに3%濃度のスベラカーゼミート溶液をかけ、15時間漬け込む。



②玉ねぎはスライスカットし、ホテルパンに入れて加熱する(スチームモード:98℃、20分、予熱あり)。



③茄子は1%濃度のスベラカーゼミート溶液に入れて加熱する(コンビモード:140℃、加湿90%、15分、予熱あり)。



④加熱した茄子は流水でスベラカーゼミート溶液を洗い流し、プラスチックで冷却する。



⑤①の豚肉のスベラカーゼミート溶液を捨て、軽く流水ですすぐ(形が崩れないようにクッキングシートで緩衝する)。



⑥クッキングシートを敷いたホテルパンに豚肉を重ねるように並べ、調味液をかける(一層ずつクッキングシートを敷き、六層に重ねる)。※調味液は⑧でも使用するので残しておく。



⑦⑥をスチコンで加熱する(コンビモード:130℃、加湿90%、30分、予熱あり)。※最上段にもクッキングシートを敷いて蓋をする。



⑧②と④にそれぞれ調味液を入れ、スチコンで加熱する(コンビモード:140℃、加湿90%、30分、予熱あり)。



⑨器に盛り付けて完成!





白身魚の柚味噌焼き (材料は1人分で表記)

- 【材料】
- 赤魚 ……………1切
 - サラダ油 ……………2g
 - ゆずみそ ……………8g
 - だし汁 ……………2g
 - いんげん ……………10g
 - 醤油 ……………適量
 - 料理酒 ……………適量
 - スベラカーゼミート ……………

Point 魚の臭みをおさえるためにスベラカーゼミート溶液に漬けて加熱するときに適量の料理酒を入れます。



①魚を3%濃度のスベラカーゼミート溶液に12時間以上漬け込む。



②溶液から取り出し、サラダ油を混ぜ込み少し置く(5分程度)。



③②を新しい3%濃度のスベラカーゼミート溶液、料理酒と一緒にホテルパンに入れ、蓋をする。※スベラカーゼミート溶液は魚がひたるまで入れる。



④スチコンで加熱する(コンビモード:130℃、加湿90%、30分、予熱あり)。



⑤加熱した魚を取り出し、表面にゆずみそ(ゆずみそとだし汁を混ぜ合わせたもの)をのせる。



⑥⑤に焼き色を付ける(コンビモード:190℃、加湿90%、5～7分、予熱あり)。



⑦いんげんは1%濃度のスベラカーゼミート溶液に30分以上漬けた後、溶液で3～5分茹でる。



⑧流水で溶液を洗い流す。



⑨醤油で味付けする。



⑩それぞれを盛り付けて完成!



鯖の旨玉煮 (材料は1人分で表記)

- 【材料】
- 鯖 ……………1切
 - サラダ油 ……………2g
 - 片栗粉 ……………2g
 - 玉ねぎ ……………40g
 - 人参 ……………5g
 - だし汁 ……………35g
 - 濃口醤油 ……………10.5g
 - みりん ……………5g
 - 料理酒 ……………5g
 - 上白糖 ……………6g
 - スベラカーゼミート ……………

調味液

Point 冷凍の骨なし鯖を使うときや生鯖でも脂がのっていないときは白身魚と同様にサラダ油で少し漬け込むと、しっとりした仕上がりになります。



①魚を3%濃度のスベラカーゼミート溶液に12時間以上漬け込む。



②溶液から取り出し、サラダ油を混ぜ込み少し置く。



③玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。



④玉ねぎと人参をスチコンで加熱し、(スチームモード:98℃、20分、予熱あり)その後プラストチラーで15分冷却する。



⑤玉ねぎと人参を混ぜ合わせたものをホテルパンに敷き、その上に魚をのせる。



⑥⑤の表面に片栗粉をまぶす。



⑦⑥に調味液を入れ、落し蓋(クッキングシートに切れ込みをいれない)をする。



⑧スチコンで加熱する(コンビモード:130℃、加湿90%、30分、予熱あり)。



⑨スチコンから取り出して盛り付けて完成!





ブロッコリーの中華海老あんかけ (材料は1人分で表記)

- 【材料】 ・ムキ海老……………30g ・水……………30g ・スベラカーゼミート
・片栗粉A……………1g ・中華だしの素……………0.8g
・片栗粉B……………1g 調味液 ・薄口醤油……………2g
・ブロッコリー……………40g ・料理酒……………2g

Point 野菜はスベラカーゼミートで下茹でするときは基本的にホテルパンに穴あきホテルパンを重ねて使用すると、仕上げの段階で煮崩れ防止になります。



①ムキ海老を3%濃度のスベラカーゼミート溶液に6時間以上漬け込む。



②①を溶液から出し、片栗粉Aを混ぜて真空包装する。



③②をスーピークッカーで加熱する(88℃、35分)。



④ブロッコリーは、食材重量の1%のスベラカーゼミートを混ぜ込み、穴あきホテルパンに並べてスチコンで加熱する(スチームモード:98℃、10分 ※様子を見て)。



⑤煮崩れしないように流水でスベラカーゼミートを洗い流す(形が崩れないようにクッキングシートで緩衝する)。



⑥ブラストチラーで15分冷却する。



⑦調味液を煮て、片栗粉B(水溶性)を入れあんかけタレを作り、最後に③を入れる。



⑧器にブロッコリーを並べ、⑦をかけて完成!

真空包装機、およびスーピークッカーをお持ちでない場合はスチコンで代用してください。(参考例 スチームモード:98℃、30分、予熱あり)



たけのこの土佐煮 (材料は1人分で表記)

- 【材料】 ・たけのこ……………50g ・濃口醤油……………2g ・かつお節……………1g
・だし汁……………30g ・薄口醤油……………3g ・スベラカーゼミート
調味液 ・上白糖……………3g
・みりん……………4g



Point 下茹では様子をみながら鍋で煮たほうが上手くできます。根元部分は少し薄めにカットして調理時間が均等になるようにします。



①たけのこを適度な大きさにカットする。



②1.5%濃度のスベラカーゼミート溶液で30分程下茹でする。



③溶液を洗い流す。



④下茹でしたたけのこに調味液を入れ、かつお節を振りかける。



⑤④をスチコンで加熱する(コンビモード:140℃、加湿90%、60分、予熱あり)。



⑥盛り付けて完成!





浅漬けサラダ (材料は1人分で表記)

- 【材料】
- ・キャベツ……………30g
 - ・人参……………5g
 - ・キュウリ……………15g
 - ・浅漬けの素……………10g
 - ・スベラカーゼミート

Point キャベツの芯は下処理で取り除かず、そのまま厚みをととのえます。葉物野菜は和え物や下ごしらえをするとき、スベラカーゼミートをそのまま混ぜ込んでから蒸します。



①野菜をそれぞれ適度な大きさにカットし、ホテルパンに入れる。



②キャベツはキャベツの重量に対して1%濃度のスベラカーゼミートを振りかけて揉み込む。



③②と①の人参をスチコンで加熱する(スチームモード:98℃、15分、予熱あり)。※クッキングシートの落し蓋なし



④キュウリは1%濃度のスベラカーゼミート溶液に並べ入れ、クッキングシートで落し蓋をして加熱する(コンビモード:140℃、加湿90%、20分、予熱あり)。



⑤加熱したキャベツとキュウリは、それぞれ流水でスベラカーゼミートを洗い流す(流水で崩れないよう、クッキングシートで緩衝する)。



⑥食材を十分に冷ました後、浅漬けの素をかけて和える。



⑦盛り付けて完成!



やわらか沢庵 (材料は1人分で表記)

- 【材料】
- ・沢庵……………10g
 - ・スベラカーゼミート



①重ねた穴あきホテルパンにカットした沢庵を入れ、1%濃度のスベラカーゼミート溶液を沢庵が浸るくらいまで入れる。※沢庵が重ならないよう注意する



②クッキングシートで落し蓋をし、ホテルパンの蓋をしてから加熱する(コンビモード:140℃、加湿90%、30分、予熱あり)。



③煮汁をきり、流水で軽くすすぐ。



④盛り付けて完成!

