

やわらか食調理の基礎知識

1 食事をより美味しくするポイント

旬の食材を取り入れる

旬の食材の味・香りは季節感を演出し、食事にメリハリを与える。

だしは一からとる

かつお節や昆布からとるだしは、天然の旨味が凝縮されていて、とても美味しい！ だしの風味は、減塩にも繋がる。



昆布 かつお節

市販だしの味に慣れすぎないためにも、時には美味しい天然だしを！

食品の持ち味を生かす

食品の持つ酸味・辛味・香味は料理のアクセントとなり、食欲を刺激。味にメリハリを出せるため減塩にも繋がる。

酸味：柑橘類
辛味：大根、生姜
香味：しそ、みょうが、にんにく 等



柑橘類

生姜

しそ

食べなれたものや好物を

取り入れる

懐かしい味や好物は、食べる意欲や楽しみへと繋がる。

楽しい食事の雰囲気作り

食器の種類

見た目からも食欲がわくよう、食器の大きさや深さ、色合い、形等にも配慮を。

盛付(食材の大きさ・形、彩り)

食事中に潰しながら食べられる料理は形を残したまま盛付けることで、どんな料理かが分かり、食事を楽しむことができる。彩りにも気を配り、見た目の美味しさをアップ！

その他(明るさ、装飾等)

日中は自然光を取り入れて食卓を明るくする。華やかなランチョンマットの使用、季節の花(微香のもの)を飾る、等も気持ちが明るくなるポイント。



切り方を工夫

隠し包丁／蛇腹切り：

たくあんやりんご等、硬いものの最初のひと噛み、ふた噛みを助けてくれる。



蛇腹切り

繊維を断つ：

野菜等、繊維がどのように走っているのかを考え、その繊維を断つように切る



2 食べやすくする工夫

大きさを工夫

細くなっているよりも、ある程度の厚みや大きさ(表面積)がある方が噛みやすい。
※但し、やわらかく調理してあることを前提とする。



みじん切りは、口の中でまとまりにくい上に、そのまま飲み込んで喉につかえたり、誤嚥やむせの原因になることもあるんです。

かたさを工夫

加熱調理：

「煮る」「蒸す」等の加熱調理で時間をかけてやわらかく仕上げる。

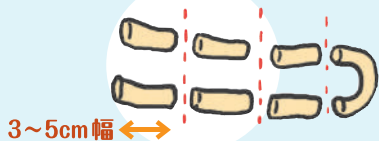
※揚げ物の場合、トロミのあるあんやソースをかける、または煮ることでやわらかくなる



3 各食材の具体的な方法

麺類

すすらないよう、3～5cmの長さに切る。つゆにトロミをつけると誤嚥防止に。



魚介類

加熱によって身がしまり、食べにくくなるものがあるため、調理方法を工夫する。

● 焼き魚

焼き過ぎはもちろん、調理によっても身がしまつてかたくなる。焼く直前に塩をふる、調味液には漬けず、焼きながら塗る等、調味方法もひと工夫を。

アルミホイルの包み焼きにすると蒸されて、しっとりやわらかに仕上がる。

トロミのついたあんをかけると、より食べやすくなる。



● 煮魚

多めの煮汁で調理し、盛付も煮汁を多めにするすると身をしっかりとさせる。



● 刺身

噛み切りにくい食材には切り目を入れる。

イカ…横に走る繊維に沿って皮側に切り目を入れ、90度回して細切りにする

タコ…削ぎ切りにしてから、縁に切り込みを入れる



白身魚…薄い斜め削ぎ切りにする。

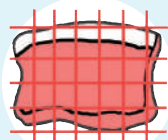
肉類

● 厚みのある肉

筋を切る…赤身と脂身の間の筋を断ち切るよう、あらかじめ包丁で数箇所切り目を入れ、かたくなるのを防ぐ。鶏肉の場合は筋を取り除く。皮も除くとより噛みやすくなる。



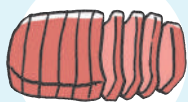
切り目を入れる…筋を切った肉の表面に切り目を入れることでさらに噛み切りやすくなる。



たたく…包丁の背や、肉たたき器でたたき、やわらかくする。



薄切りにする…焼き上がりに繊維を断ち切るよう3～5mm厚の斜め切りにする。



● 薄切り肉

巻いたり、ヒダを作ってから調理すると厚みがでて噛み切りやすくなる。

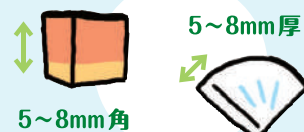


● ひき肉

すり鉢等で二度挽きするとバラつきを防ぎ、食べやすくなる。

野菜

カットサイズは、5～8mm角、5～8mm厚を基本とする。



● 葉もの

茎・葉脈は刃先でつつくようにして、切り込みを入れる。葉は端から巻いて厚みをもたせる(かたいものはやわらか茹でてから巻く)。



切る場合、縦に走る繊維を断ち切るように切る。



● 根菜

隠し包丁を入れる。



● 皮が硬いもの・噛み切りにくいもの

厚めに皮をむく、湯むきをする。



● 繊維の多いもの

繊維を断ち切るように切る。

