

発刊にあたって

世の中にあらゆるレシピ本が溢れていますが、多くは健康やダイエット向けのもので、高齢者向けのものはあまりみうけられません。

最近の国の統計によれば、わが国は高齢化率23.1%（65歳以上人口）という世界でも例をみない速度で高齢化が進んでおり、2030年にはおよそ3人に1人が高齢者という状況が予測されています。この超高齢社会にどう対応していくかが日本の大きな課題であることはいうまでもありません。

さて、社会福祉法人福寿園は、昭和55年の創設以来、常に高齢者へのサービスを専門とし、介護を中心とする様々なニーズに対応してきました。とりわけ食事については、多くの事業所が、コストや効率性の面から外部委託している所が多い中、当法人では、創始者である故山田都企子の強い信念のもとに、**食事は高齢者にとって一番の楽しみであり、健康や長寿の源である**とし、すべて直営方式つまり自前で食事を作っています。現在では、全事業所で一日4,000食以上の食事を高齢者に提供し、喜んでいただいています。といっても、内容はレストランで出るような特別な食事ではなく、あくまで**家庭での食事が基本**であり、その上で季節感のある旬の食材を最優先に使用し、栄養満点で飲み込む力が弱いお年寄りに食べやすい食事作りにこだわっています。

常にお年寄りの声を直に聞き、30年以上高齢者の“食”を考えてきた福寿園のノウハウと人気メニューをご紹介します。ご家庭で高齢者の食事作りをしている方、福寿園の味のファンの方々、ぜひこのレシピ本をご活用いただければ幸いです。

最後に、本書の作成にあたって多大なご協力をいただいた株式会社シンプリの山本真一氏に感謝の意を表します。

社会福祉法人 福寿園

福寿園の“食”へのこだわり

社会福祉法人福寿園は、昭和55年愛知県田原市に全国でも珍しい視覚障害者の専門施設、養護盲老人ホームを開設しました。以来、大家族の理想郷をつくり、からだの不自由なお年寄りのお母さんになってあげたいという創始者の思いのもと、「家庭的であたたかい食事作り」をモットーに食事を提供し、お年寄りに喜ばれてきました。そして、そのノウハウは30年以上高齢者の“食”に携わってきた「福寿園の食」のブランドとして、施設が増えた現在も引き継がれています。

例えば、毎食時使用される食器は、手にとった時に温もりが感じられるよう開設当初より陶器を使用しています。そして、季節や料理にあった器に彩りよく盛り付け、温かい料理は温かいうちに召し上がっていただくために配膳にも気を配ります。また、季節感のある旬の食材をできるだけ使い、だし汁はかつお節、昆布、煮干しを使用、砂糖は中双糖、白糖、醤油は濃い口、薄口、白醤油を使い分け、さらに天然塩、はちみつ等で食材に合わせた味付けに心がけています。健やかに生活していただく施設として、健康面にも配慮しつつご利用者が満足できる家庭的な食事作りを目指しています。

そして、施設で行われる多くの行事、新年会、節分祭、ひな祭り、端午の節句、七夕祭、敬老祝賀会、クリスマス会などでは、いつもより品数豊富な行事食がふるまわれます。口取りからはじまり煮物盛り合わ

せ、洋皿からデザートまでお年寄りに季節の料理を満喫していただいています。お正月は施設で手作りしたおせち料理を一人ひとりの重箱に詰めて提供し、お正月を施設で過ごすお年寄りにとって楽しみのひとつになっています。

また、朝食にパンを希望される方が増えたこともあり、平成21年に開設した当法人の障害者就労継続支援センターのぱん工房より、焼き立てパンを週2回福寿園の各施設へ配送し、数種類の中から好きなパンを選んでいただき大変喜ばれています。

さらに、福寿園では食べ物を飲み込む力が弱くなったお年寄りのためのやわらか食にも取り組み、試行錯誤の結果、現在では長いもや白はんぺんを使った独自のやわらか食も定着してきました。

最後に、今後もお年寄りの健康状態や障害、食事形態、嗜好等にできる限り対応し、「福寿園の食」を提供していきたいと思えます。



目次

発刊にあたって
福寿園の「食」へのこだわり01
この本の使い方04

魚のおかず05

あさりと白ねぎの卵とじ 06
笹がきごぼうとあさりの甘辛煮 07
あじの青じそ揚げ 08
いわしの梅煮 09
さけとこのこのホイル焼き 10
さけの西京焼き 11
さけとかぶの酒かす煮 12
さわらの塩わさび焼き 13
さんまのかば焼き 14
たらのみぞれ煮 15
ぶりのさっぱり焼き 16
ぶりときのこのにんにく炒め 17
蒸し魚の香味ソースかけ 18
白身魚の大和蒸し 19
白身魚のお好み焼き風 20
白身魚の梅マヨ焼き 21
カキのから揚げおろしかけ 22

肉のおかず23

春キャベツのジューシーメンチカツ 24
豚肉とたけのこ炒め 25
ピーマンチャンプルー 26
豚肉と冬瓜のピリ辛煮 27
豚肉とピーマンの味噌炒め 28
豚肉の梅しそピカタ 29
豚肉とかぼちゃの中華風炒め 30
さつまいもの酢豚風 31
しそつくね焼き 32
ひじき豆腐ハンバーグの照り焼き 33
ふきと鶏肉のくず煮 34
鶏肉の野菜ロール煮 35
鶏ひき肉のごま焼き 36
鶏ひき肉のロール白菜 37
鶏肉の照り煮 38
ニラとレバーのしょうが味噌和え 39
長いもの牛肉巻き焼き 40

野菜のおかず41

アスパラの春巻き 42
おぐらのサラダ 43
春キャベツのごま酢和え 44
きゅうりとトマトの三杯酢和え 45
はちみつきんぴら 46
ゴーヤサラダ 47
里いもの落とし焼き 48
里いものサラダ 49
春菊のごま和え 50
大根とちりめんじゃこの炒め 51
春大根ととろろ昆布の甘酢和え 52
柿と大根のごまマヨネーズ和え 53
たけのこさやえんどうのバターしょうゆ 54
長いものレモン煮 55
なすの揚げびたし 56
揚げなすの含め煮 57
なばなの白和え 58
新にんじんのごま炒め 59
じゃこぴー炒め 60
ブロッコリーの卵とじ 61
ほうれん草のおろし酢和え 62
野菜の吹き寄せ炒め 63
けんちん煮 64

その他のおかず65

きのこあんかけ豆腐ハンバーグ 66
豆腐ステーキ 67
大豆と野菜のケチャップ煮 68
きのこ厚揚げの甘辛炒め 69
三つ葉と切干大根のナムル 70
ふきのちらし寿司 71
菜の花ご飯 72
なすたま丼 73
あっさりご飯 74
小松菜牛丼 75
里いもカレー 76
豆腐と卵のふわふわ丼 77
肉味噌そうめん 78
小田巻き蒸し 79
さつまいもの団子汁 80
さつまいもとブルーンの甘煮 81
さつまいもとりんごのきんとん 82
じゃがいも餅のみたらし 83

福寿園流 やわらか食とは84
やわらか食の作り方(魚)85
やわらか食の作り方(肉)86
福寿園のごはんが食べられるレストラン紹介87
福寿園の紹介89
レシピ索引91

この本の使い方

395kcal

体力補強
肌荒れ予防

長いもの牛肉巻き焼き

秋

冬

長く炒める 揚げる 蒸す 和える

10分

長いもの牛肉巻き焼き

長いものはから富貴種はの野菜として食され、疲労回復の効果もあります。いつもの山がけだけでなく、たまには長いものちがったメニューをお試しください。



牛肉を巻いて長いものを主役に

材料の入り

牛肉(うす切り) 2切れ~10枚
長いも(長さ5cm×2)
小麦粉 適量
酒 少々
塩・こしょう 少々

酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 60g
しょうゆ 1/3カップ

下ごしらえ

- 1 長いもは皮をむき、縦に1cm角の棒状に切る。
- 2 長いもに肉を巻き、軽く塩こしょうをする。
- 3 小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をひき、巻き終わりの部分を下にして焼き、端にころかし全体に焼き色がついたら酒をふいて、フタをし弱火で2~3分程度蒸し焼きにする。
- 4 長いもが程よい軟らかさになったら、一度取り出しAの調味料を入れ、タレを作り再び長いもを戻してからめる。

POINT 長いものを長く炒める時は焦げ過ぎないように酒か水を足して蒸し焼きにしてください。長いものはよく火を入れるとほろほろして軟らかくなりますが、お好みでシャリシャリ感を残してもおもしろいです。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

高齢になると肉を軟らかしにしますが、脂質に含まれるビタミンB1はごはんやめん類などの炭水化物をエネルギーにかえる働きがあるので、量/摂取量にひたります。

肉 40

1人分あたりのカロリー
各料理に表示のエネルギー値は、1人分あたりのカロリーの目安です。

健康効果
各料理の栄養素により期待できる健康への効果(効能)を紹介しています。

メイン食材の旬
年間を通して出回っているものが多いですが、特に旬のものは栄養価が高まり、おいしさも増します。

調理時間
各料理に表示している調理時間は、だいたいの目安です。材料を洗う時間や調理後に冷ます時間、漬けておく時間、乾物をもどす時間などは含まれていません。

作り方について
作り方はおおまかに、「下ごしらえ」「調理」「仕上げ」に分かれています。

材料について
レシピ中の分量は、小さじ1は5ml、大さじ1は15ml、1カップは200ml、米1合は180mlです。塩少々は2本の指でつまめる程度です。
レシピ中の材料で「だし汁」とある場合は、昆布やかつお節でとった和風のだしですが、市販のだしの素を使うとさらに手軽に作れます。

作る時のポイント

管理栄養士のワンポイントアドバイス

この本の使い方 04



魚のおかず

健康によいとされる魚介類をもっとたくさん食べましょう!お魚料理のレパートリーが広がれば食卓がとて豊かになります。お肉とお魚は交互に食べるくらいがよいです。



133kcal

貧血予防
疲労回復

あざりと白ねぎの卵とじ

あざりのうま味と白ねぎの甘さを、半じゆくの卵でふわっとします。ご飯にのせて丼にすれば、ご飯によくあい、さらにおいしくいただけます。

材料(2人分)

あざり(むき身かボイル)	50g
白ねぎ	1/2本
卵	2個

だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1

下ごしらえ

1 白ねぎは5mm程の斜め切りにする。

煮る

2 鍋にAの調味料を入れ、火にかけ沸騰したら、あざりを入れ味をととのえる。

3 2に白ねぎを加え、ひと煮立ちしたらとき卵をまわし入れ、半じゆくで火をとめる。

POINT

市販のめんつゆの素を使うと、もっと簡単に作れます。



● 白ねぎの辛み成分は、たまねぎやにんにくと同じで疲労回復や血液サラサラ効果があります。