

高齢者食事交流会 開催しました！

11月23日(水、勤労感謝の日)、郷州公民館調理室にて社会福祉協議会みずき野支部主催の高齢者食事交流会が開かれました。独居の方を中心にお声かけをし、当日都合で欠席となった方もおられましたが10名の方の参加を得、ホスト側8名(支部社協役員5名、食事作りボランティア3名)、合計18名で終始なごやかで笑顔があふれる食事会となりました。

今回はどんな
お料理かしら？
楽しみです！



3ページ目に
料理のレシピ
がのって
いますよ。
見てね！



皆さんと一緒に
食事すると、
よりいっそう
おいしいですね！



参加者の皆様からひとこと



★今まで何の集まりにも出たことがなかったのですが、楽しく過ごせました。(81才 男性)

★同年代の皆さんと戦争の時、疎開していた頃の話などできてよかったです。(80才 男性)

★薄めの味付けで大変おいしくもっと食べたかったけど、持病のため我慢しました。(83才 女性)

★以前から楽しみにしていました。また参加したいです。(87才 女性)

★炊き込みご飯に入っていた「キノア」は初めて食べました。栄養豊富だということがわかったので、ぜひ買ってみたいです。(87才 女性)



★久しぶりに皆さんとよもやま話ができ楽しかったです。(82才 女性)

★「鮭のクリームスープ」の鮭は、調理協力された近藤さんが北海道で釣り上げた鮭だそう、魚の臭みがまったくなくて、そのおいしさに感動しました。(90才 女性)

今回はメニュー作り、素材選び、下準備、調理指導など7丁目の千葉さんが担当してください、「健康で美しくなる」をテーマに、鮭のクリームスープとキノコと鶏の胸肉を使った秋の炊き込みご飯がおいしく出来上がりました。

2時間余りの食事と歓談のあと、皆さんメニューの狙い通り、一層美しくなってお帰りになったのは勿論です。またお会いしたいですね。



★フィンランド風鮭のクリームスープ★



材料と作り方 (2~3人分)

- ① 鮭 約 250 g ・ 水 1.5 カップ ・ ブイヨン 1/2 個
鍋に水・ブイヨン・鮭を入れ茹で、煮えたらほぐす。皮や骨は取る。
- ② 玉葱 1/2 個 ・ 人参 1/2 本 ・ セロリ 1/2 本 ・ トマト 1 個 ・ ジャガイモ 2 個 ・ ニンニク 1/2 片 (みじん切り) ・ バター 15 g
野菜はサイコロ状に切りバターでいため、ふたをして野菜の水分のみで蒸し煮する。
- ③ 水 300 cc ・ ブイヨン 1 個
玉葱が透き通るようになったら、水とブイヨンを入れ約 10 分煮込む。
- ④ 牛乳 500cc ・ 豆乳 100cc ・ 塩 ・ コショウ
野菜が煮えたらほぐした鮭・牛乳・豆乳を加え塩・コショウで味を整える。
- ⑤ 生クリーム 50 cc ・ バター 5g
最後に生クリームとバターを加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ パセリのみじん切り
好みで、食べる直前にパセリのみじん切りを散らして出来上がり。

★秋のキノコと鶏胸肉の炊き込みご飯★



材料と作り方 約 5 人分

- ① 鶏胸肉 1/2 枚 ・ 塩麴 大さじ 1 ・ 酒 小さじ 1 ・ 醤油 小さじ 1
小さめの一口大に切り、塩麴・酒・醤油を加え、冷蔵庫に入れ一晩つける。
- ② 水 400cc 昆布 6cm 角のもの 1 枚 ・ 鰹節 10g
水に昆布・鰹節を加え、室温で一晩おき水だしを作る。
- ③ お米 3 合 ・ キヌア 少々 (なければ入れなくてよい)。
調味料 (醤油 大さじ 1 ・ 塩 大さじ 1/2 ・ 酒 大さじ 1)
お米をとぐ。先に調味料を入れ、次に水だしを加え、炊飯器の 3 合の目盛りより少し少なめにする。(キノコや鶏胸肉から水分がでるため)
軽くかき混ぜてお米を平らにする。
- ④ 舞茸 1/2 パック ・ しめじ 1 パック
お米の上に、適当な大きさにした舞茸・しめじを平らにしてのせ、一番上に鶏胸肉をのせて炊飯する。

塩麴につけ込むことで鶏胸肉がしっとり柔らかくなります!

塩麴の簡単漬け

カブ・キュウリ・人参・大根などを食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、塩麴を加える。袋の上から手でもむ。



今回の料理はタンパク質・ビタミン・食物繊維もとれ栄養バランス満点です!
また、鮭の身の赤い色素「アスタキサンチン」は有害な活性酸素を除去する働きがあります。