

★ シルバーのムニエル……脳卒中後遺症

◆魚のヴィネッタ処理

A 脂肪分の多い魚は半解凍後目打ちをして解凍後、濃厚ヴィネッタ液(濃度15%)を魚の重さの6～7%振りかけ3時間以上置きます。

例:カラスカレイ・鯖・さわら・金目鯛・黄金ガレイ・マナガツオ・銀鮭・太刀魚・黒ムツ・ブリ

浸漬した魚は、ザルに上げてキッチンペーパーで軽くたたくようにして水切りする。

注)これは、冷凍切り身の魚の処理方法です。

●アイコンについて




スチームコンベクションオープンモードを表示しています。

Ⓒ コンビモード(180℃)



Ⓓ スチームモード(160℃)

★タイプ3★まとめる応援食



材料	分量
骨取り切身百選(シルバー) 	60g
ヴィネッタ溶液(濃度2%)	適宜
絹豆腐	5g
マッシュポテト	5g
湯	10g
オリーブ油	3g
酒	5g
寒天溶液	5g
バター	適宜
(ホワイトソース)	
ホワイトソース(既製品)	10g
牛乳	8g
(寒天溶液)	
手作りばば寒天 	1g
介護食用ウルトラ寒天 	1g
湯	75g

◆作り方

- ① ヴィネッタ処理Aしたシルバーの皮を剥き粗刻みにする。
- ② 絹豆腐をキッチンタオルで包み水気をとる。
- ③ マッシュポテトを湯に浸し戻す。
- ④ (ホワイトソース)ホワイトソース(既製品)に牛乳を入れて混ぜ、温める。
- ⑤ (寒天溶液)お湯にばば寒天とウルトラ寒天を振り入れ攪拌し溶解する。
- ⑥ フードプロセッサーに①と②、③、酒を入れてなめらかにし、半量は12メッシュ、半量は20メッシュで裏ごし、寒天溶液を加えて混ぜる。
- ⑦ ホテルパンに⑥を流し、10分加熱する。ガスバーナーで焦げ目を付け、溶かしたバターを塗り、2分加熱する。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ホワイトソースをかけ、付け合わせを添える。

料理のポイント

- ①シルバーはフードプロセッサーによくかけても、ざらつき感が残るため、数回に分けてかけて、豆腐とマッシュポテトを混ぜ込むことで解消した。
- ②送り込みを良くするために、油と寒天溶液で付着性を取り除いた。