

★ サワラの煮付け……認知症

◆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

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。

㉓ コンビモード(180℃)

㉔ スチームモード(160℃)

★タイプ3★まとめる応援食



- ① ヴィネッタ処理Aしたさわらの10gは5mmのみじん切り、残りは粗刻みにする。
- ② ミキサーにパン粉を入れて粉体にし、卵を割りほぐしたなかに入れてふやかす。
- ③ フードプロセッサに①の粗刻みと②、片栗粉、煮汁10gを入れてなめらかにし、裏ごし(12メッシュ)し、①の5mmのみじん切りと合わせる。
- ④ ホテルパンに③を流し、㉔7分加熱する。
- ⑤ (かけ煮汁)煮汁(タイプ1の煮汁)に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に④を盛り付け⑤のかけ煮汁をかける。

材料	分量
茶あらい骨なし(さわら) ㉔	60g
濃厚ヴィネッタ液	魚の重さの (濃度15%) 6～7%
パン粉	3g
卵	3g
片栗粉	0.5g
煮汁(タイプ1の煮汁) (かけ煮汁)	20g
煮汁(タイプ1の煮汁)	15g
片栗粉 水溶性片栗粉	0.3g
水	1g
(タイプ1の煮汁)	
昆布つゆ ㉕	10g
水	40g
砂糖	2g

料理のポイント

- ①煮汁をタイプ①～④の量を作り、タイプ3、4の"魚に混ぜる"と"かけ汁"に使うことで、さわらの旨味を出すことが出来る。この旨味を出すことは特に認知症の方には大切です。
- ②昆布つゆ(4倍濃縮)は、砂糖をいれて高齢者の味覚に合わせました。