



外来糖尿病教室



2016年5月18日(水) 松江赤十字病院 栄養課

～だんだん御膳～

《すずきの奉書焼き》

食塩相当量 0.9g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
すずき	80		1.3				
大根	50						0.2
もみじおろし	適量						
ポン酢	8						
合計			1.3				0.2

【作り方】

- ①すずきの切り身を、さっとたて塩(※)に漬けて水気を切っておきます。
- ②奉書紙の上に4cm角くらいに切った竹皮を置き、①を一切れずつ乗せて巻き、細く割いた竹皮で結びます。
- ③②に霧吹きして水をしっかり吹き掛けてから、天板に並べます。
- ④220℃に熱したオーブンで10分焼きます。
- ⑤大根をすりおろし、もみじおろしとあえます。
- ⑥④の奉書焼きを皿に盛り、⑤のもみじおろしを添えます。
- ⑦食べる直前にポン酢をかけて頂きます。

●すだちやレモン、しょうががゆゆでも、おいしくいただけます。

《しじみ汁》

食塩相当量 1.2g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
しじみ(殻付き)	60		0.1				
うすくちしょうゆ	1						
塩	1						
水	150						
ねぎ	2						○
合計			0.1				○

【作り方】

- ①しじみは流水ですする様に洗い、砂抜きをします。
- ②鍋に水と①のしじみを入れ、じっくり時間をかけて加熱します。
- ③しじみの口が開いたら火を止め、あくをとり、うすくちしょうゆと塩で味を付けます。
- ④刺んだねぎを添えます。

●砂抜きは1%くらいの薄い塩水を使用しましょう。

《きのこのマリネ》

食塩相当量 0.2g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
えりんぎ	25						○
しいたけ	20						○
まいたけ	20						○
酢	10						
砂糖	2						0.1
塩	0.2						
黒こしょう	0.01						
オリーブオイル	4				0.4		
合計					0.4	○	0.1

【作り方】

- ①えりんぎは半分の長さに切って短冊切りにし、しいたけは石づきをとってスライスし、まいたけはほぐしておきます。
- ②鍋にお湯を沸かし、①をさっとゆでます。
- ③酢、砂糖、黒こしょう、オリーブオイルを合わせて混ぜ、②を加えてよくあえます。

《ほうれんそうのおひたし》

食塩相当量 0.6g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
ほうれんそう	100						0.3
系かつお	0.3						
うすくちしょうゆ	4						
みりん	2						○
だし汁	30						
合計							0.3 ○

【作り方】

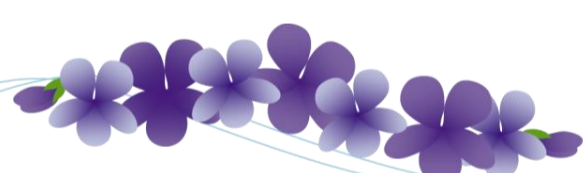
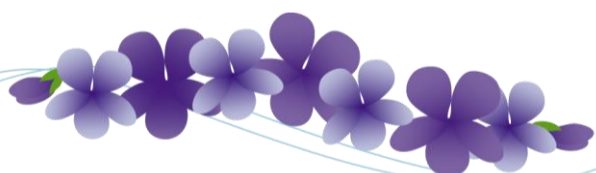
- ①だし汁、うすくちしょうゆ、みりんを合わせてさっと煮立て、冷ましておきます。
- ②ほうれんそうは根を切り取り、よく洗います。
- ③熱湯に塩ひとつまみを入れ、ほうれんそうを根の方から入れて手早くゆで、水にとって冷まし、根元をそろえてしっかり絞り、3cmに切ります。
- ④①に③のだし汁を加え、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤器に盛り、系かつおを添えます。

《抹茶ムース》

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
絹ごし豆腐	40		0.3				
牛乳	12			0.1			
生クリーム	8				0.4		
砂糖	2						0.1
低カロリー甘味料	7						
抹茶	1						
粉ゼラチン	1						
合計			0.3	0.1	0.4		0.1

【作り方】

- ①粉ゼラチンに水8ccを加えてふやかし、電子レンジで10秒程度入れ、溶かしておきます。
- ②絹ごし豆腐は水を切り、牛乳、生クリーム、砂糖、低カロリー甘味料とともに滑らかになるまで、ミキサーにかけます。
- ③②に抹茶と①のゼラチンを加え、さらに滑らかになるまでミキサーにかけます。
- ④カップに注ぎ、冷やし固めます。



今回の外来糖尿病教室では、入院中の糖尿病患者さんに楽しんでもらうために完成した“だんだん御膳”を紹介しました。宍道湖七珍(しんじこしっちゃん)と呼ばれる「すずき・もろげえび・うなぎ・あまさぎ(わかさぎ)・しじみ・こい・しらうお」の中から、すずきとしじみを使用しました。江戸時代から伝わる松江の郷土料理“すずきの奉書焼き”と、家庭料理の定番“しじみ汁”に加え、松平不昧公の茶の湯を意識し、デザートは抹茶ムースにしました。この抹茶ムースは絹ごし豆腐を使用し、砂糖を減らして人工甘味料を使用する事で、低エネルギーに仕上げられています。教室の窓からは宍道湖を眺めることも出来、とても楽しい食事会になりました。