



## 食事の工夫

患者会会員 山崎健一

2023年5月14日の会で発表したものです。  
作り方などで質問があれば 事務局を通して お願いします。  
お返事をいたします。

## 私は・・・

- 舌がんで 手術後3年10ヶ月経ちました。もともとレストランで調理師をしていました。
- 舌を8割くらい切除したと言われています。太ももの筋肉を移植しましたが、先生たちが予測したほどボリュームが出なくて、今でも、水さえも口の中を送り込むのが大変です。
- もともと73キロあった体重は退院時は63キロになり、現在では67キロくらいにはなりました。
- 食事は今のところ、形のあるものは難しいので、ミキサー食にしてシリンジを使って食べています。
- こんな舌で味がわかるのかと言われますが、仕事柄、ゆっくり食べる ようにしているのと、味付けをやや濃い目にしているのだと思いますが、ちょっとした工夫で、いろいろなものを加工できます。今日はそれをお伝えしようと思います。

## 私の工夫は

- 調理されたものを ミキサーにかける
- 全部一緒にかけるのではなく、それぞれかけて盛り付けると見た目が良いです
- 全部手作り、というわけではなく、買ってきたものを使うこともある

## 使っている調理器具



ミキサー・ブレンダー



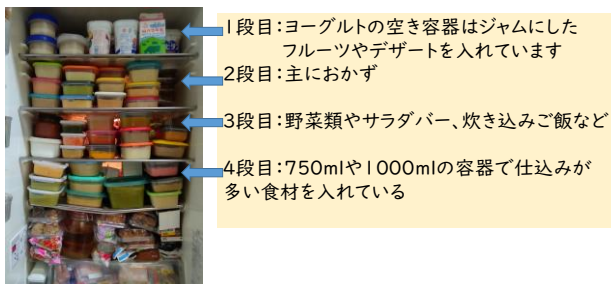
レンジで使えるタッパー



病院でも使っているシリンジ



冷蔵庫のなかは。。。タッパやヨーグルトの  
空き容器に入れた加工品がいっぱいです



では、、、実際にどんな工程でどんなものを作っているのか、紹介しましょう

5月1日の夕飯



5月2日の夕飯



左上から時計回りに  
スーパーのお惣菜のかき揚げ、数種類のキノコ炒め、  
紅ショウガ入りのさつま揚げ、夏野菜のトマト煮込み、  
ほうれん草のお浸しごま油和え、  
豚レバー焼肉のたれ煮込み、浜松餃子に白菜と長ネギ  
を足したもの、鶏もも肉のトマト煮込み



おかずを 炊き込みご飯ミキサーの上に  
載せて どんぶり風で食べます

## 朝食はこんな感じ



パンベースのもの・スープ・サラダ盛り・ジュース

## 炊き込みご飯はいつも作り置きをしておきます



1回に4合炊いて、5日分に分けて冷凍しておきます。

炊き込みご飯の中身は  
大根の皮  
(おでん屋もつ煮て使うときの残り)  
ねぎ  
えのきだけ  
鶏の皮  
合いびき肉など



鶏や合いびき肉を使う



→えのきだけを刻み



→長ねぎを刻み



→大根の皮を刻み



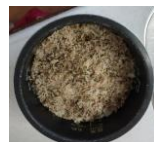
合いびき肉を入れて



→鶏肉も入れる



→炊きあがった様子



→野菜もい感じに



炊きあがったご飯に水を入れておかゆにする



→いったん冷ましてミキサーで攪拌



→炊き込みご飯のミキサー

## パン食の作り方



パンはマフィンで  
サンドの中身は市販のお惣菜の鶏唐揚げ  
と野菜コロッケ



フライパンに800mlから1泓くらいのお湯を沸かして具材を入れてしばらく温める(少し煮込んだ方が回した後濃度が出る)  
味付けは日マアレンジ  
ケチャップ/ソースとマヨネーズ(お好み焼き風の味)/マスタード(粒マスタードを少し入れてジャーマン風)

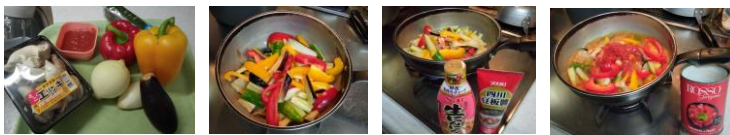
## サラダバーと呼んでいるストックからサラダ盛り



左上から時計回りに  
・春キャベツのポルマヨネーズ合え  
・カリフラワーポイル  
・人参グラッセ(バター煮込み)  
・トマトビュレ  
・茹玉子  
・カボチャ煮  
・ポテトサラダ(じゃがいものケチャマヨ合え)  
・さつま芋



## 夏野菜のトマト煮込み(ラタトゥイユ)の作り方



材料は、赤・黄色のパプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、ナス、エリンギとかセロリなど、トマトやミニトマト  
炒めて、味付け(塩コショウ、おろしにんにく、豆板醤)  
(ビネガー、砂糖)(白ワイン)  
トマト缶と水で煮込んで、野菜がくたびれてきたら完成  
粗熱をとって、ミキサーで回すと きれいなオレンジ色の  
ラタトゥイユが完成です!

## これもおすすめです:ミネストローネ



ミネストローネの良い点は  
・大量に仕込める  
・野菜を多く摂取出来る  
・余り食材や変わったアレンジが出来る  
家族にも みなさんにもお勧めです

さまざまなおかずはこんな風にして作っています

### イワシの梅肉煮こみ



### ローストビーフのカルパッチョ



### オムレツ



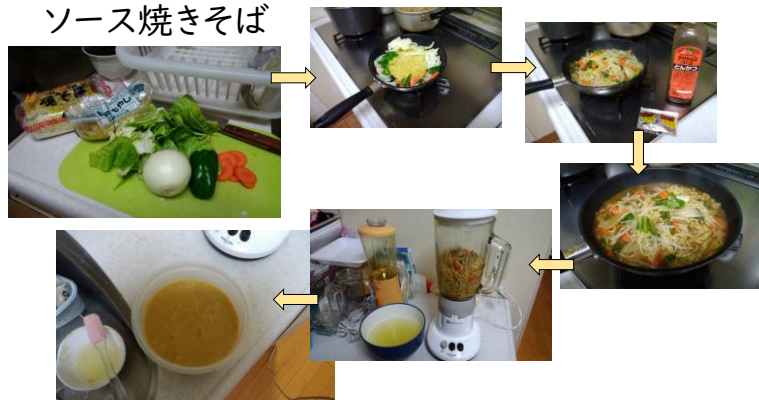
ボイルしたキャベツのマヨネーズ和え



野菜も・・・



ソース焼きそば



市販の総菜や即席めんをそのまま加工することも  
あります



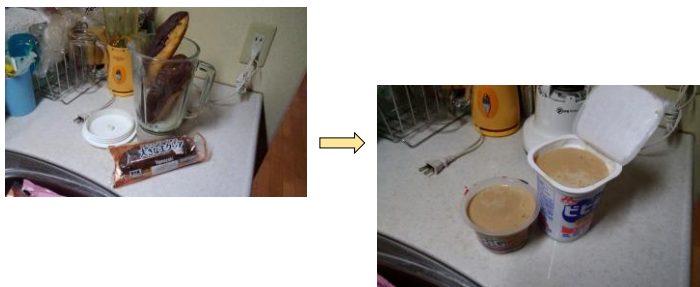
## スイーツも あきらめていません

- スイーツは、最初から作るのは大変です。市販のものを工夫して使っています。

## カスタードクリームケーキ



## エクレア



## 杏仁豆腐



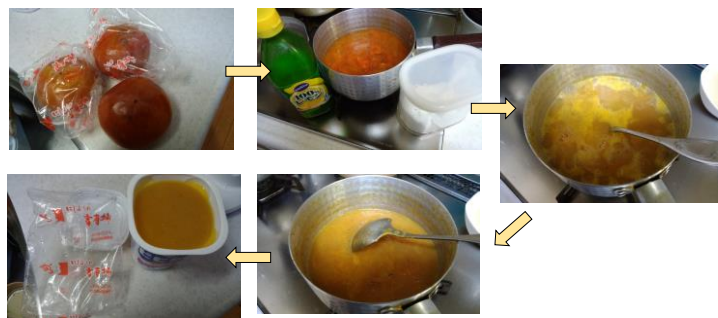
### クリスマスのチョコレートロールケーキ



### みかんのマーマレード



### 富有柿のコンポート



### 菓子パンも団子もミキサーできる





## とある日の献立



おでん  
お粥(鶏肉と長ネギと生姜と一緒に味付けはすき焼きのタレ)炊飯にしたもの  
トッピング(緑)…小松菜の胡麻油風味  
トッピング(ピンク)…大根の桜漬け  
天ぷら玉子蕎麦



白粥にカレー  
小松菜  
マッシュポテト  
豆腐のなめこ和え



お粥  
人参のグラッセ  
アボカドムース  
ポイルキャベツマヨネーズ和え  
ほうれん草のお浸し、  
チキン出汁のスープ

## これはおせち料理です



メニューは  
①栗きんとんと黒豆  
②ブロッコリーとカリフラワーの  
マヨネーズ和え  
③大みそかの年越しそばの残り  
(トッピングに梅麩・かき揚げ天ぷら・  
小松菜のお浸し)  
④おかゆ(鶏雑炊風)  
⑤梅麩・紅鮭の昆布巻き・松前漬け・  
伊達巻卵  
⑥京人参とカブの紅白なます  
⑦市販の勤の甘酒に抹茶を混ぜた  
もの