

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

<http://www.tokyo-eiyo.or.jp>

発行：令和3年5月1日／発行所：公益社団法人東京都栄養士会 責任者 西村 一弘
〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3F
TEL.03-6457-8590 FAX.03-6457-8591



2021
No.315

5

「食生活」をよりよいものに 公益社団法人東京都栄養士会から 都民のみなさまへ

- 東京都栄養士会40周年に向けて
- 「認定栄養ケア・ステーション」の活動について
- 東京都と災害協定を締結
- 地域とつながる栄養士
「精進料理によって「心の栄養補給」のお手伝い」
- メニュー紹介「春の精進料理」レシピ



撮影：前田 幸代

東京都栄養士会40周年に向けて



医療事業部 金子 攻

法人設立40周年を迎え、おめでとうございます。設立に向け当時の様々な環境下で、会の発足の必要性を唱え、今日の礎を築くために立ち上がられた諸先輩方に感謝いたします。今、他団体と肩を並べ栄養士が社会活動をできているのも諸先輩方の発足当時の思いが具現化されたものだと思っております。今日の公益社団法人の設立も役員一人ひとりに、その思いが引き継がれた賜物だと思っております。高みを持つ役員は、個々に抱えていた10年先を見据えたビジョンを実現されてきました。自らの仕事をこなしながら、ボランティアで組織を支え導き、背中を押し、私たち会員、ひいては一般の管理栄養士・栄養士に手を差し伸べ、働く場所を整えるために制度にこぎつけ、診療報酬・介護報酬に則った業務の拡充・改善に動いてもらいました。現場の栄養士は、その制度の意味合いを理解し、日々多忙、業務煩雑の中でも方向性を掴み、自らの本業と受け止め実践して行くことが大事だと思っております。栄養管理の重要性は、近年、すべての医療職種のスタンドとなりました。NSTなど多職種協働において、私たち栄養士は驕ることなく、周囲に依存することなく、日々、開催される研修に参加し、スキルアップ・ブラッシュアップを怠らず取り組

むことが大切だと思っています。既に、今年度(2021年)より、介護報酬における栄養管理業務は大きく改革され、栄養士業務の効果・実績は、厚労省のビッグデータに集約され日常の栄養士業務の働きの真価が問われる時代になってきました。管理栄養士の業務は時代の背景により大きな転換期を迎えます。私たちは院内・施設内において、コンセンサスを得られるコミュニティ環境を構築しながら、管理栄養士における栄養管理を実践し、管理栄養士の確固たる仕事に結び付けることが、これからも重要です。毎年1兆円がかさむ医療費を少しでも減額できるように新設された加算業務は実践していくことが大切です。その評価はとてシビアです。私たちの業務は医療・介護報酬の制度で守られています。ゆえに、その制度を活かしきらなければ制度から外れます。私たちの拡充・改善の業務の根底となる制度に則るように働きかけるのが公益社団法人日本栄養士会です。ご承知の通り公益社団法人日本栄養士会は公益社団法人格のため、政治活動が禁止されています。その代わりに日本栄養士連盟が、その任を担います。7つ職域から出された要望を達成するために日本栄養士連盟を窓口として、具体的に厚生労働省へ要望書を提出。または東京都への要望

書であれば東京都栄養士連盟が都議会議員の先生方に働きかけます。よって栄養士会と栄養士連盟は表裏一体の組織として連動し、私たち栄養士の地位身分を守っています。今年度は病院栄養士が栄養管理業務の実情に応じて1病棟に1人以上の管理栄養士配置の見直し、外来化学療法において管理栄養士の外来化学療法室への配置、各自治体と栄養ケア・ステーションの連携などの要望を提出されています。公益社団法人東京都栄養士会は公1の事業（栄養ケア・ステーション・災害支援活動など）に力を注いでいます。都民・区民に信頼される「顔の見える存在感のある栄養士」活動を行うために各職域に属する栄養士は、対外的なリスクとしっかりとした責任の下、一丸となってSDGsの一環を担う事業を引き続き展開してもらいたいと思います。時代の流れに沿った、紐づけした事業を会員の先生方へ知ってもらい、ますますの参加

協力を得ることができることを期待したいと思います。温暖化の影響とされ、来る食糧危機に意識が高まりつつあります。災害備蓄の推奨と共に、食品ロスを抑えた食生活（食料資源・食品の選択・地産地消など）全般の提案も視野に入れなくてはならないかもしれません。国民・都民の健康維持のために、私たちは医療・福祉にかかわらず、ライフステージに向けて実践ができる幅広い領域を網羅し社会のニーズに応え、私たち栄養士は他職種に類を見ない稀な資格を有しています。7つ職域が存在する会のメリットを引き出し連携し結束し、過去を豊かな見地で紐解き AI・IoT が席卷する新時代に展望をもって邁進することが、栄養士全員の飛躍、会員増に繋がる次なる10年の内外に向けての礎になると思います。



日本栄養士連盟 常任幹事 半田 廣志

東京都栄養士会40周年、おめでとうございます。今日まで支援された会員、支えた役員の方々にお礼申し上げます。

今から40年前と言えば私自身も給食現場の責任者でした。第二次石油ショックも終わり高度成長化にあり、経済的には良い時代でした。高橋重磨課長のもとに西原豊子副会長、荒井光雄副会長、勝山常務、橋井局長を中心に公益社団法人(旧民法)で申請許可になった頃と思います。私は1984年から役員としてお手伝いが始まりました。誘ってくれたのは中橋三千男（石川生協常務理事）さんで、大変感謝しています。当時私より若い役員は、中村耕三（済生会向島病院）、関谷勉（友愛十字会）等でした。大多数は管理

栄養士・栄養士としては、大先輩ばかりでしたが大変勉強になりました。議論をしても、意見を聞いてくれて考え方などもアドバイスしていただきました。仕事・知識などもプラスになりましたし、人間関係も生まれ、その後の人生・仕事にも役立ちました。大きな影響も受けたことが最大の勉強となりました。結果として職域を超える付き合いが財産ともなり、日本栄養士会への役員にも繋がったのも仕事の上でも勉強になったことも事実です。（できることは何でもやることは、かならず人生の糧になります）

さて、2021年4月より新年度が始まりますが、昨年度はコロナ禍であり対策・原因究明・治療方法が分からないもとに色々なことを実施

してきましたが、東京五輪の延期もあり対策に追われ、皆さまも直接に間接に苦勞されたと思います。今年はどうなるか判断もつきかねる状況ではありますが、2月から始まった医療従事者先行ワクチン接種がスタートされたので、昨年とは違う良い結果がでることを祈るのみです。また東京五輪についてどうなるかが分かりませんが、1964年のオリンピックの給食に関しては日本司厨士協会が担当したことは承知のことと思いますが、同じくアジアで最初に実施されたパラリンピックの給食は日本給食指導協会が担当し、多くの栄養士が参加したことを忘れないでください。とにかくコロナ禍の終息を願うのみです。まず新型コロナウイルスについては、感染者数・陽性率等の問題が治まることが第一でワクチンはもちろんのこと治療薬・治療法が確立され今まで通りではなくてもマスクは別として、三密、ソーシャルディスタンス等を考えない生活レベルに戻れば、また違ってきますが、次の10年、20年を考えると管理栄養士・栄養士がどのように仕事生まれるのか、現状維持で良いのか考えて検討するいい機会であると思います。現場管理、個人指導事

業、専門職、管理職、総合職（経営者層を含む）によって当然違ってきますし、職域によっても違いが出てくると思いますのでしっかり考えて、分析し、仕事していくことは大切なことと思いますが、答えが一つということはないと思います。時間があっても、なくても考えることは出来ます。そのことを踏まえてこれからの仕事の上でも人生を振り返る、次の時代をどう生き抜くか考えることは大事だと思います。人生に終わらないと同じように一つの答ではないと思います。

私は1969年に栄養士になり、53年を迎えますが、昨年10月に仕事は引退しましたが、時代が変わっても人間のすることには、そんなに大きく変わることはありませんが、時代の流れに管理栄養士・栄養士が置いて行かれないように頑張ってください。お世話になりました先輩、同輩、後輩の皆さまありがとうございます。今後は栄養士界（給食業界を含めて）へ協力できることはできる限りおこないたいと思っております。コロナ禍ではありますが、健康に留意されますように

エームサービス(株) 能力開発センター 教育研修室
(公社)日本栄養士会 理事
勤労者支援職域委員長 國分 葉子



公益社団法人東京都栄養士会40周年おめでとうございます。

東京都栄養士会が公益法人化されてから10年が経ちました。法人化とそれに伴う会の立直しにご尽力いただいた大槻前会長以後、多くの心ある会員が巻き込まれ、立ち上がり、現会長である西村会長の元で改めて名実ともに全国栄養士会をリードする栄養士会となったのではないのでしょうか。その間SDGsの目標が示され、

「食」「栄養」を取り巻く社会の大きな変換の中で私達管理栄養士、栄養士がその専門性を真に発揮する時代が到来しました。

私と本会との関わりは、当時職域委員として活動されていた松井力氏が地方転勤の為、その後任として同じ会社から推薦された事がきっかけです。それまで「食」に関わる仕事を続けながらも栄養士の資格は特に必要のない会社におり、栄養士会にも所属していなかったのですが、

ある日突然脳梗塞で要介護5となった父の介護を機に改めて栄養士として仕事をしよう一念発起し給食会社に入職し数年が経った時でした。

当時の勤労者支援事業部は「産業部会」という名で給食会社の先輩方を中心に委員が構成されており、先輩方から給食会社に勤める栄養士、管理栄養士の課題と熱い思いを沢山お聞きし、さらには他職域の委員の皆様との研修会、委員会での活動をさせていただく中でそれぞれの職域での立場の違いや課題を考えさせていただいたことが今の私の原点になっていると思います。その後、今度は私自身の転勤を機に活動の場を(公社)日本栄養士会に集中させていただき現在に至ります。

私の所属している勤労者支援事業部会員の栄養管理の活動は、診療報酬、介護報酬に栄養管理の対価が直接結びつきその地位向上と対価向上を進められる職域や、公務や教育産業の構造の中で職務と身分を保証されやすい職域とは組織の中で仕事をする構造に大きな違いがあります。社会のニーズに合わせての商品化や事業を運営する民間企業に多く所属している会員が、所属する組織の経営方針の中で身分を守りながら自身の専門である「栄養」を仕事と結び付け

ていくには、専門性のみではない広い視野と高度なマネジメントスキルが必要となり時間がかかります。さらにはチャンスとタイミングを見逃さない事が重要です。このことは他職域でも地域包括の中で栄養士の専門性を活かしていく上では同様になってきていると思います。

(公社)日本栄養士会では、全国の仲間と繋がりながら、多くの課題を本質的な部分まで掘り下げた意見交換を重ねてくることができました。昨年コロナ禍により活動のオンライン化が急速に進んだことは、我々にとっては追い風です。交通費や会議室の経費を考ないでもフットワークの良い活動を全国に繋げる事ができます。現在、東京都栄養士会の役員におかれましては日栄の常任理事等、日栄委員兼務の2足の草鞋で牽引いただき昼夜ご尽力いただいている方々が多く、私も一体となって進んでいる実感があります。

勤労者支援事業部においても瀕死状態の活動を引き継いでいただきながら、良い形に息を吹き返してくださった、野中理事をはじめ委員の皆様には感謝の気持ちで一杯です。この40年の佳節にいよいよ良い展開を皆様共に作ってまいります。



災害時における 栄養・食生活支援に関する協定を 東京都と締結しました



東京都と公益社団法人東京都栄養士会は、災害時における栄養・食生活支援に関する協定を令和2年12月28日(月)に締結致しました。

災害発生時に、高齢者や乳幼児等配慮が必要な都民へ栄養・食生活の支援を目的に、都内区市町村または道府県等からの要請があった場合、避難所等へ管理栄養士・栄養士を派遣します。

主な業務内容は

(1) 災害時要配慮者に対する栄養・食生活指導



(2) 患者用食品などの提供に係る業務

(3) その他、必要な業務

また、災害時に迅速な対応が出来るよう、東京都主催または区市町村で行う防災訓練に出向き、要請に応じて必要な協力を行います。

災害が発生し要請があった場合、JDA-DATリーダーとスタッフが中心となり、支援活動を行います。

JDA-DAT/TOKYO

災害時支援栄養チーム (JDA-DAT : Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team) は、災害発生地域において栄養に関する支援活動が出来る専門トレーニングを受けた栄養士支援チームとして、東日本大震災を機に、日本栄養士会により発足しました。

年に1回JDA-DATリーダー養成・教育研修会が開催されています。

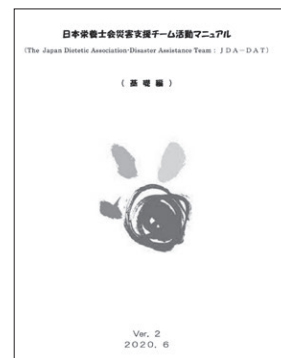
平成24年より、東京都栄養士会でもJDA-DAT/TOKYOスタッフの養成育成研修を実施しています。活動を通じ、栄養士が出来る支援の輪を広げていきたいと思えます。

全国でJDA-DATリーダー719名、スタッフ2,574名(令和2年12月現在)が、育成研修を修了し登録をしています。

日本栄養士会では、JDA-DATリーダー1,000名、スタッフ4,000名を目指し養成を進めております。

JDA-DATの活躍や養成研修の詳細、災害時の「お役立ちデータ」は日本栄養士会ホームページよりご確認ください。

<https://www.dietitian.or.jp/jdadat/>



「認定栄養ケア・ステーション」の 活動について

永生病院

認定栄養ケア・ステーション（東京都八王子市）

佐藤 高雄

発足のきっかけ

2019年4月、医療法人社団永生会の理念である『医療・介護を通じた街づくり・人づくり・思い出づくり』を医療に関わる管理栄養士として、一部でも担いたいとの思いを叶えるべく、地域の栄養ケアの拠点として日本栄養士会が認定する、栄養ケア・ステーションを開設しました。

当法人は急性期医療を担う南多摩病院、回復期や慢性期医療を担う永生病院、緩和ケア病棟を有するみなみ野病院を中核として、クリニック、介護老人保健施設、訪問看護ステーション、

居宅介護支援事業所を運営しています。

実は、永生病院では1995年と早くから在宅栄養に取り組んでいましたが、時期早々で中断せざるを得なかった経験があります。2010年に法人本部に栄養統括管理部が設置され、法人全体で栄養に取り組んでいく中で、管理栄養士が施設から外に出て活躍する場所が必要であるという意識が高まってきました。

活動内容

開設当時の認定栄養ケア・ステーションは認知度が低く、当法人が位置する八王子市の医

お申込みについて

訪問栄養食事指導には主治医の指示が必要となります。
医師またはケアマネージャーにご相談ください。

※ケアマネージャーの方は、直接当ステーションにお電話ください。

訪問時間・回数・料金

訪問日はご予定に合わせて、調整させていただきます。

訪問時間：30分～1時間程度

訪問回数：1か月に2回までご利用いただけます。

ご利用料金：保険の種類により料金が変わります。

【参考：介護保険利用で自己負担1割の場合は1回あたり544円です】

訪問圏域
八王子市内全域

永生病院
認定栄養ケア・ステーション
〒193-0942
東京都八王子市栢田町583-15

対象となる方

①、②の条件を、両方満たしている方

① 介護保険の要支援、要介護認定を受けている、もしくは医療保険を利用している方で、通院困難な方

※介助がなければ通院できない場合は、通院困難と判断します。

② 特別な食事管理を必要とする方


※特別な栄養管理の対象例

- ・糖尿病食
カロリー制限、糖質制限等
- ・腎臓病食
塩分、たんぱく質、カリウム制限等
- ・肝臓病食
高たんぱく質、脂質制限
- ・脂質異常症食
コレステロール、高度肥満等
- ・貧血食
鉄欠乏（ヘモグロビン10g/dl以下）
- ・摂食、嚥下機能の低下
嚥下調整食、とろみが必要な方
- ・低栄養状態
Alb3.0g/dl以下または医師の判断
※食欲低下、体重減少などでも対象となる場合もございます。
- ・がん

【特別な栄養管理の対象についてご不明な場合はお気軽にご連絡ください】


あなたの街の管理栄養士が
お食事の“困った”をサポートします！

訪問栄養
食事指導
ご案内



永生病院
認定栄養ケア・ステーション

☎ 042-661-4141
FAX 042-661-4165
e-mail eiyou-cs@eisei.or.jp



療・介護関係者にも知られていませんでした。そんなこともあり2019年度は、認定栄養ケア・ステーションとは何かを伝えるパンフレットを作り、訪問系介護事業者に配布や地域包括支援センターの集まりでの説明会、クリニックや地域のサロンへの広報活動を行ってきました。

発足して3年目を迎えようとしている現在では、①訪問栄養指導、②地域のサロンや保健福祉センターでの栄養講座、③八王子市の総合事業である訪問型短期集中サービスを受託（食楽訪問）、と3つの活動を中心に行っています。

- ① 訪問栄養指導は2019年度の算定件数は60件でした。2020年度は依頼件数も増え120件を上回る算定件数となる見込みです。病院併設型である特性を活かし、退院時から介入できるように他職種との連携もしています。
- ② 栄養講座では、「誤嚥性肺炎予防」、「フレイル予防」、「骨粗しょう症予防」などを行い、多くの地域の皆さんに足を運んでいただきました。2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、件数は伸びなかったものの、紙媒体での依頼が増え、地域の皆さまとの繋がりはできています。
- ③ 八王子市の総合事業である、「食楽訪問」とは、管理栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士の3職種が要支援または事業対象者に対して、「食べること」に関する困り事や偏った食事をしているなど栄養に関する心配ごとに対して助言を行うサービスです。

「食べることのつまずき」は気付かれていないことも多く、専門職が関わることで以前の状態を取り戻す事ができる方、悪くならず現状の生活を維持できる方も多くいます。要介護認定を受けるまでの期間を少しでものばし、自立し

た生活を継続できるように支援しています。

「食楽訪問」の事業には、2019年11月から専門職として参加をしていましたが、2020年7月からは、八王子市で行っていた調整業務の一部を受託しています。更に、2021年度よりスタートする、「通所型短期集中予防サービス（通所型サービスC）」についても、栄養課題に関しては当ステーションが関わる予定で調整しています。

病院業務と兼務でスタートした認定栄養ケア・ステーションですが、少しずつ業務内容を広げ、診療報酬、介護報酬、総合事業委託費、講師料などで安定した収益を確保できるようになりました。

今後の展望

市内唯一の認定栄養ケア・ステーションとして、相談に応え、解決できない場合は必ずどこかに繋げ、住み慣れた街で安心して過ごせるようにお手伝いをしていきます。そして認定栄養ケア・ステーションが必要とされ、“地域の栄養ケアの拠点”となれるよう、活動を続けてまいります。そして今後も、お食事の“困った”をサポートしていきます。

永生病院
認定栄養ケア・ステーション
<https://www.eisei.or.jp/carestation.html>



地域とつながる栄養士

栄養士として、精進料理によって 「心の栄養補給」のお手伝い。

赤坂寺庵^{てらん} 精進料理教室主催／管理栄養士
浅尾 昌美

私が、現在のところで精進料理を始めたのは38年前、東京都港区赤坂にある真宗・高田派に属する、方廣山「常國寺」の副住職と結婚したことによります。毎年秋の「報恩講」（祖師を偲ぶ法会）には、他のお寺のご住職やお檀家のみなさんにお出しする精進料理を、先代の坊守^{ぼうもり}（住職の妻）と一緒に作りました。食材の買い物や下ごしらえ、食器の出し入れなどを手伝うことから始めましたが、最初の感想は「なんと手間のかかる作業なのだろう」というものでした。それでも毎年、この仕事を繰り返すうちに、いつのまにか、私にとって精進料理は、離れられないほど身近なものになりました。

精進料理を本格的に学ぶ。

1980年代、相模女子大学食物学科を卒業とともに、栄養士の資格を得ました。その後、前述のように結婚し、のちに、子どもが小学校高学年のとき、東京都港区の地域栄養士会に入ったことで、栄養バランスのとれた食事や離乳食講座の講師を務めることにもなりました。そのことで、「食と健康」について、さらに学びたいという思いが強くなりました。そのころ、食育基本法が時限立法で発布され、子どもの料理教室が盛んに開催されるようになりました。ある



とき、新聞の食育についての記事で、京都、臨濟宗、東林院の西川玄坊師による精進料理教室のこと知りました。お寺での精進料理教室開催とは、私の現在の状況にふさわしいと思って、さっそく京都に赴き、東林院の門をたたきました。そこから精進料理の基礎からの勉強が始まります。

赤坂^{てらん}「寺庵」の精進料理教室の開設。

ある年の「報恩講」のとき、お檀家のみなさんに精進料理を召しあがっていただきながら、談笑を楽しんでいただいているとき、お檀家さんのお1人から「私も精進料理を作りたい」とお声をかけていただきました。私も、精進料理とその心を、みなさまにお伝えしたいと、か



ねてから考えていましたから、そのお言葉に押されて、精進料理をお教えする講座、「赤坂寺庵^{てらん}」を開く決心をしました。

都心とはいえ、寺の境内の静かなたたずまいの中で、800年の歴史をもつ精進料理に親しんでいただくことは、効率やスピードを優先する現代にあっては意義のあることと思いました。殺生を避けるため、植物性の食材を使いますが、それでも命のあるものをいただくのですから、自然の恵みに感謝すること、そして、日々、精

進する心を高めること——精進料理のそうした思想を、同席する方々と分かち合うのは意義あることと考え、講座を開講し、以後12年、これを行っています。

旬の食材と向き合うことは、季節の移ろいや、日々の大切さを五感で感じ取ることともなります。そうして自然と一体となるひときは、心身の健康をいっそう支えてくれることを実感できます。

アメリカで精進料理。

5年前からは、縁あって、ニューヨークに年2回通い、精進料理教室を開いています。オプションとして、ロサンゼルスでも4日間の集中講座を行なったりもしました。

アメリカへ向かうスーツケースの中には、赤い食器類と着物などがいっぱい。アメリカ国籍の人たちに、私の英語力では、精進料理の心までは十分に伝えきれませんが、それでも「いただきます」「ごちそうさま」を唱和していただくことによって、食物や、それを供する人々への感謝を表す作法や心を感じていただいていると思います。

最近、ここ赤坂にも、世界各地からの旅行者が、日本の食体験をと、訪れる方がふえてきました。昨年はzoomでNYの生徒さんとレッスンをやり、コロナの時代でも精進料理にご興味をいただいていることがわかり、モチベーションがアップいたしました。

精進料理のこれから。

赤坂寺庵の精進料理は、精進料理の伝統を守ることだけを目的とするものではなく、また、菜食主義やダイエットのすすめるものでもありません。

栄養士としては、精進料理によって栄養補給が完全にできるとは思っていませんが、季節にふさわしい食材、献立のカタチ、食器の選び方などを通じて、日本の伝統的な様式美を体験していただき、心の栄養、心のエネルギー補給をしていただくことができると考えています。こうした体験で、みなさまが、日々のストレスを緩和し、心やさしい、平穏な人生を送る後押しをしたいと考えております。



赤坂寺庵 [精進料理教室] / Akasaka TERAN

〒107-0052 東京都港区赤坂1-11-4
電話03-3587-1498

赤坂寺庵 ホームページ

<https://akasaka-teran.net/>

YouTube チャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCgFpsn37rni-cJfDjyRUuig>

生徒さん募集中!

☆精進料理教室

毎月火、木、土

☆精進料理専科

毎月第1水曜日、第3土曜日、第4日曜日

☆ちよこっと入門精進料理

第1金曜日、第1日曜日

編集後記

私たちが新型コロナウイルス感染症に遭遇して2回目の春を迎えました。この1年間で日頃の生活様式や経済活動をはじめとするさまざまなことが姿を変えましたが、すべてが凍り付いてしまった昨年の春とは違い、感染症対策を講じつつ、できることを進めていくといった、前向きな姿勢が世の中に流れていると感じます。

また、大雨、大雪、地震、台風、噴火など、地球の営みによる自然災害は必ずやってきます。従来の災害に対する備えと感染症対策を併せた対策を講じていくなど、みんなで防災の意識を高めていくことが大切だと考えます。

今年2月、Web配信による東京都栄養士大会を開催いたしました。これまでと勝手に違ってとまどう方もいらっしやっただかと思

ますが、この方法だと、会場が遠くて参加しにくかった方や時間の制約が厳しかった方にもご参加いただける機会が増えるのではないかと思います。5月30日(日)、第13回東京都栄養士大会もWebにて開催いたします。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

岡田恵津子

編集委員

野中ひとみ

吉田美代子

佐藤 健一

高橋 大悟

岡田恵津子

宮内 真弓

織本 智香

長谷川いづる

塚澤 拓馬

山内みどり

前田 幸代

広報部長

野中ひとみ

表紙撮影

前田 幸代

印刷所

(株)ワイズ TEL 03-6458-8121

FAX 03-6458-8123

心の栄養補給

春の精進料理



メニュー提供

赤坂寺庵
浅尾 昌美



うなぎの蒲焼きもどき

栄養価（1人分）

エネルギー：143kcal
たんぱく質：6.7g
脂質：13.3g
食塩相当量：0.03g

※たれ調味料は、
はけでぬる分
のみ計算

豆腐と大和いもがベースの基本的な料理。
見た目はもちろん、食感までも本物そっくり。

【材料（4人分）】

木綿豆腐	300g
ごぼう	30g
大和いも	50g
のり	1枚
ししとうがらし	8本
あげ油	
たれ調味料	
ざらめ糖	小さじ1
酒	50mL
みりん	50mL
しょうゆ	50mL

【作り方】

- ① 豆腐はおもしをして7割程度まで水切りをする。
ごぼうはすりおろしてさらしに包み、しっかり水気を絞る。
大和いもは皮をむいてすりおろす。
- ② 豆腐はすり鉢にいれ、クリームチーズ状になるまですり混ぜる。
すり鉢にごぼうと大和いもを加えてさらにすり混ぜる。
- ③ のりを8等分に切り、のりの上に②を平たくぬりのばす。
このとき、中央に溝をつくって、開いたうなぎのようにみせる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、のりの面を下にして静かに油にすべり落として揚げる。ししとうがらしは数か所に穴をあけて素揚げにする。
- ⑤ たれをつくる。鍋にみりんと酒を入れ、アルコール分をとばし、ざらめ糖を入れてとくす。しょうゆを加え、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ ④にたれをはけでぬり、食べやすい大きさに切って、ししとうがらしを添える。



空豆とじゃがいもの ピーナッツ和え

栄養価（1人分）

エネルギー：237kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：7.2g
食塩相当量：0.13g

【材料（4人分）】

空豆	10さや (350gくらい)	
じゃがいも	2個(200g)	
和え衣	白炒りごま	大さじ3
	ピーナッツペースト (無糖)	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	少々
	昆布出汁	大さじ2～3

【作り方】

- ① 空豆はさやから出し、ゆでてから薄皮をむく。
じゃがいもは皮をむき、空豆の大きさの2cm×2cmのサイコロ切りにし、ゆでる。
- ② 和え衣を作る。
胡麻を油がでるまですり、ピーナッツペーストと砂糖、塩を加え、混ぜる。
出し汁でのばす。(マヨネーズくらいのかたさ)
- ③ 空豆とじゃがいもを和え衣で和える。