



お寿司ゼリー

浜田 裕子（学校法人大川学園三重調理専門学校1年）

嚥下困難な方でも、お寿司を味わえるように、ご飯をゼリーでまとめました。また、すし酢に柑橘酢を使うことで、食べた時のむせを防ぎました。

今回の具の他に、スクランブルエッグや、生ものを食べられるならネギトロやウニをのせたり、フルーツペーストをのせてデザートとしてアレンジしても良いと思います。

■材料（1人分）

●お寿司ゼリー（直径4cm型 3個分）

- ・全粥 150g
- ・ゼラチン 3g
- ・水 大さじ1

（柑橘酢）

- ・レモン汁 大さじ2弱
- ・砂糖 大さじ1～1・1/2
- ・塩 小さじ1/2

} A

（すしネタ）

- ・ツナ缶 40g
- ・おから 20g
- ・みりん 少々
- ・枝豆ペースト 30g
- ・砂糖水 適宜

} B

} C

- ・ごま豆腐 30g
- ・梅肉 適量
- ・卵黄の裏ごし 適量
- ・マヨネーズ 適量



●大根のすり流し（温）

- ・大根おろし 40g
- ・だし汁 70cc
- ・醤油 適宜
- ・水溶き片栗粉 適宜
- ・卵黄の裏ごし 20g

●サツマイモの甘煮

- ・サツマイモ 70g
- ・水 200ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・くちなし 1個

所要時間

60分

■作り方

●お寿司ゼリー

- ①熱々の全粥に水に浸したゼラチンを混ぜる。
- ②Aを混ぜ合わせ柑橘酢を作り、①に加える。
- ③全粥が熱いうちに3等分して型（セルクル）に入れ、冷やし固める。
- ④すしネタを作り、飾る。

（ツナとおから）

- ・固茹でした卵黄を裏ごしし、卵黄の裏ごしを作る。
- ・Bを和えて③の上へのせ、卵黄の裏ごしを飾る。

（枝豆ペースト）

- ・Cを和えて③の上へのせ、マヨネーズを飾る。

（ごま豆腐）

- ・ごま豆腐を型で抜いておき、③の上へのせ、梅肉を飾る。

●大根のすり流し（温）

- ①だし汁におろし大根を加え、加熱する。
- ②醤油で味を調えた後、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③卵黄の裏ごしを、汁の上にかける。

●サツマイモの甘煮

- ①サツマイモを輪切りにする。
- ②鍋に水、砂糖、くちなしを入れ、サツマイモが軟らかくなるまで煮る。



かぼちゃとすり身の蒸し物

北村 芽衣 (三重県立久居農林高等学校3年)

かぼちゃとすり身の蒸し物には、枝豆をそのまま入れるのではなく、すり潰して片栗粉と卵白を加え、枝豆の形にして茹で、枝豆そのものに見立てました。ニンジンも茹でてからみじん切りにしました。枝豆をすり潰したり、ニンジンを茹でたりすることで、生で食べるよりも軟らかく食べやすくなりました。

ここまで行く着くまでに、何度も試行錯誤しましたが、最後に食べやすい料理を作れたので良かったです。

■材料 (2個分)

●かぼちゃとすり身の蒸し物 (すり身)

- ・タラの白身 20g
 - ・エビ 40g
 - ・ニンジン 30g
 - ・枝豆 6g
 - ・カボチャ 680g
 - ・卵白 5g
 - ・砂糖 3g
 - ・酒 3g
 - ・みりん 3g
 - ・塩 適宜
 - ・片栗粉 10g
 - ・卵白 5g
- } A
- } B



(だし汁)

- ・昆布 5g
- ・かつお節 30g
- ・水 300cc

(あん)

- ・だし汁 200cc
 - ・水溶き片栗粉 15g
 - ・濃口醤油 15g
 - ・砂糖 15g
 - ・酒 15g
 - ・みりん 15g
- } C

所要時間
30分

■作り方

●かぼちゃとすり身の蒸し物

- ①タラの白身とエビをフードプロセッサーですり身にして、Aを入れてもう一度混ぜる。
- ②だし汁を作る。鍋に水と昆布を入れ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を入れ一煮立ちさせて、ザルなどでこす。
- ③カボチャを②のだし汁に浸して15分茹でる。
- ④枝豆をすり潰してBを加え、枝豆の形に形成して茹でる。
- ⑤ニンジンを茹でて、みじん切りにする。
- ⑥①のすり身に、枝豆とニンジンを入れて混ぜる。
- ⑦⑥を、種を取ったカボチャの中に詰めて蒸す。
- ⑧あんを作る。鍋に、②で取っただし汁とCを入れ火にかけて、水溶き片栗粉を入れてとろみを付けたらカボチャにかける。