



第2回 「お雑煮のつくりかた」

～ みんなで楽しく縁起の良いお雑煮を ～
「健康な高齢者」のお雑煮 ・ 「乳幼児」のお雑煮

餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。現在も、昔からの名残りで、正月や節句や季節の変わり目にお餅を食べる習慣があり、縁起の良い食べ物として伝えられています。

何といっても正月三が日の祝い膳には欠かせない「お雑煮」。

高齢者も、乳幼児も、みな揃って祝いましょう。のどに詰まりやすいお餅も、ちょっとした気配りで、安全な食べやすいお雑煮に変身します。次は、「牡蠣の清まし雑煮」の基本レシピです。これを展開して「健康な高齢者」と「乳幼児」の雑煮を作りましょう。



お雑煮～牡蠣の清まし雑煮～



◆材料(4杯分)◆

いりこと昆布の一番だし	-----	カップ3杯半(700ml)
牡蠣(かき)	-----	12粒(200g)
大根	-----	輪切り4切れ分(120g)
白菜	-----	4枚(200g)
平丸小餅※	-----	4個(240g)
青葱	-----	少々
柚子皮(へぎゆず)	-----	少々
塩	-----	小さじ1/3(1.5g)
日本酒	-----	小さじ2杯(10ml)
濃口醤油	-----	小さじ1杯(5ml)

※平丸小餅は「高齢者用」と「乳幼児用」で調理方法が異なります。
詳しくは、下の「ポイント」をご参照ください。

◆準備

- ① 牡蠣は出来るだけ新鮮なものを使い、先ず卸し大根にまぶした後、薄い塩水で振り洗います(除菌効果のある洗い方で、大切な事です)。
- ② 白菜は下茹でして巻き簾で巻いて3センチ幅に切っておきます(生のままでもよろしいです)

◆作り方

- ① 一番だしに輪切り大根を入れて中火で煮始めます。次に白菜を入れ、柔らかくなったら牡蠣を入れよく煮て、塩・濃口醤油・日本酒で調味します。
- ② お椀に大根を敷き、焼いた餅を、熱湯を通して盛り、具を盛り合わせ、熱い汁を張って、葱と、吸い口にへぎ柚子を乗せます。

※二日目に牡蠣の代わりに鰯を入れる「鰯雑煮」に。

小児科・内科

 桑原医院

◆ポイント

【健康な高齢者のお雑煮】

※餅は、予めアラレ切りにして後、炒るか素揚げにしておきます。具が柔らかく煮えたら汁に入れます。牡蠣は、へり(えら)を除きます。白菜は、細かく刻んでおきます。大根は、初めから柔らかく煮てあるので、箸で楽に切れます。汁が気管に入りやすい方は、澱粉を汁1碗分で、小さじ1/2程、水溶きして加え、とろみをつけます。

【乳幼児のお雑煮】

※餅は、煮てから乳幼児の発達段階に合わせて(離乳後期頃から可能)小さくちぎり、ゆっくり与えます。牡蠣は、へり(えら)を除き、内臓をちぎって与えます。白菜は、葉先を細かく刻みます。大根は、初めから柔らかく煮てあるので、スプーンや箸で楽に切れます。葱と柚子の代わりに、人参を柔らかく煮ます。

MEMO

食べる人の体調や嗜好に合わせてながら、食品の持ち味を生かした大きさ・柔らかさを心掛けましょう。