

第23回 ^{かゆ}お粥の作り方

体調不良のときに口にすることが多いのはお粥ですね。柔らかく煮てあるので水分豊富で胃に優しく消化も良いから、栄養吸収も早いのです。体調不良の大敵である冷えを撃退してくれるのが、温かいお粥です。今回はそんなお粥についてご紹介していきます。

おかゆの種類

- * 炊き粥：米から炊く粥
- * 入れ粥：ご飯から炊く粥

入れ粥は余り飯あまりめしに倍の量の湯を入れてもう一度炊いたものです。簡単に作られて残りご飯の処理に良いですが、味は炊き粥より落ちます。

美味しいのはやはり炊き粥です。自動炊飯器や普通の鍋でもできます。できれば厚手の鍋がよく、最も美味しいのは「土鍋」で作ったお粥です。



お粥の水加減

- ① 全粥（普通に食べるお粥）＝米1に対し水5倍
- ② 七分粥（サラリとした粥）＝米1に対し水7～8倍
- ③ 五分粥＝米1に対し水10倍
- ④ 三分粥＝米1に対し水20倍
- ⑤ 重湯＝五分粥以上でできる「お粥の汁」



お粥の作り方

- ① 汚れを落とす程度に米を洗う
- ② 洗った米は30分ほどザルにあげておきます。
- ③ 自分好みのお粥の水加減にし、強火で沸かします。
- ④ 沸騰したら火を弱くしてフタをずらすか、割り箸を差し込んで浮かせておきます。
- ⑤ コトコト弱火で30～40分煮れば完成です。長くても1時間で炊けます。
- ⑥ 塩一つまみ入れて火を止め、底の方から軽くかき混ぜます。塩を少々と少しの酒を加えて炊くと甘みが際立つお粥に。



どんなときにお粥を食べる？

- ① 胃腸が弱っているとき
- ② 食欲が無いとき
- ③ 疲れたとき
- ④ 咀嚼機能が低下したり嚥下障害などがある高齢者の食事に
- ⑤ 離乳食
- ⑥ ヘルシー食として（水分が多くお米の量は少ないため、水分でおなか膨らみやすい）

いろいろなお粥

- 七草粥
新春 1 月 7 日にせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ以上 7 種類の野草を 1 年の健康を願い、また正月料理で疲れた胃腸を休める目的などから食べる習慣があるお粥です。
- 小豆粥
「^{もち}望粥」「十五日粥」ともいい、柔らかく煮た小豆を米とともに煮込んだもの、日本では小正月 1 月 15 日に食べる習慣があるお粥です。
新年 1 月 15 日に食べる習慣があるお粥です。
- 芋粥
サツマイモの米粥です。
- 梅干し粥
白粥を作り、梅干をおいて煮あげた粥です。
- 茶粥
お茶（番茶、煎茶、ほうじ茶）を煮出した汁で炊いた粥。布袋に茶葉を入れて煮出し、その汁を使います。