

シエフの技で軟らか食

高齢者向けの食事作りは、フランス料理の技法が注目されている。野菜を裏ごししたり、肉をペースト状にしたたりしたものが、レストランのメニューや冷凍食品に登場し、料理の本も出版された。軟らかくて食べやすく、見た目もきれいなのが特徴だ。

東京・飯田橋にあるホテルメトロポリタンエドモントのフランス料理店「フオーグレイン」では、ほとんどがまぎに食べられる高齢者向けの特別メニューを提供している。昨年6月、胃の切除手術を受けた男性が来店するにあたり、食べやすいメニューを工夫したのがきっかけで、10月から始めたという。

素材はできるだけ軟らかく調理し、肉や魚を煮込んでペースト状にする「リエット」や、野菜を煮て裏ごししたり「ミザレ」にかけたりして作る「ビュール」など、もともとあるフランス料理も組み合わせるコースに仕立てた。料理長の石原雅弘さんは、「フランス料理には、かむ力やのみ込む力が弱った高齢者でも食べやすいメニューがたくさんある。特別な日は、家族や友人と同じものを楽しんでもらいたい」と話す。コース料理で、昼4000円、夜5500円。いずれも事前予約が必要だ。

高齢者を対象に、フランス料理の技法を応用して作られた冷凍食品もある。昨年10月に発売されたエス・アイ・テイ（東京）の「グラタンパティール」というシリーズ。ニンジン、ゴボウ、ジャガイモなどを、食材ごとに味付けてペースト状にしたものをキューブに詰めた商品



①「おいしく食べていただくだけでなく、個々のお客様のご要望に応えていきたい」と話す料理長の石原さん
②高齢者らを対象にした特別コースのメニュー料理（手前）と前菜（奥）。ベラストロラン「フオーグレイン」で。＝栗原怡理撮影

フランス料理を介護食に * 応用し冷凍食品も

（80歳入り600円）や、ホタテやタラ、エビ、牛、豚、鶏肉などをそれぞれペースト状にしたパック入りの商品（各100円367円から）も。

「フランス料理のフエツ（泡立てる）やエマルジョン（乳化）といった技法を応用し、口溶けのよさ、のどごしのよさを追求した」と同社。単品で食べてもいいが、鶏肉、ニンジン、レンコン、ゴボウを並べ和風のソースをかけて筑前煮風にするといった応用もできるという。

また、フランス料理の技法を取り入れた介護食の作り方を紹介する「新しい介護食・嚥下食レシピ集」（インテルナ出版、3800円税別）も今年1月、出版された。新潟市のフランス

料理店シエフ、池上晴樹さんと新潟医療福祉大准教授の西尾正輝さんが、3年がかりでレシピを完成させた。「パン糊のビュール」や「スモークサーモンのペースト」「コンゴのシヨレ」など、どれも15分から20分ほどでできる料理ばかり。

「食べ物をつまむのがめんどい嚥下障害の場合、食べ物が気管に入ると肺炎などこつながる恐れもあるので、医師に障害の度合いを診察してもらった上で、状態にあった食事を取るようになりましょう」と西尾さんは注意を促す。その上で「食べる力が衰えても食事をおいしく楽しく食べられるようにしたい。フランス料理の技法は大いに役立ちます」と話している。



くらし 家庭

ぷらぞ 聞き上手は「書き上手」

私の職場では、転勤する人に「卒業証書」を作り、送別会で贈るのが慣習になっている。笑わせて、泣かせて、感謝の言葉で締めくくるために、毎年のごんがら作成に頭を悩ませる。だが今春は、昨年異動してきた先輩が「私というの好きだから書きます」と

言っや、次々と言葉が出てきて、ペンは止まらなくなった。そして10分もしないうちに2人の卒業証書を書き上げた。その先輩が作家かエッセイストに見えた。「なぜそんなに書けるの」と聞くと、「私は話すのが好きだから書きます」と

のを聞いていて、そいただけ」と言う。先輩は決して無口なわけではない。ただ話上手が多く、落着いた先輩が聞き役に徹するのは確かだ。聞き上手は「書き上手」なのだ実感した。たのみに、今日も私上手の方で終わった（岩手県花巻市・岩泉友枝

森の生態 カルタで学ぼう

今年、生物の多様性の保全などを提唱する国連の「国際生物多様性年」。これにちなみ、森の動植物の生態を学んで生物多様性の大切さを学んでもらおうと光学機器メーカーのニコン（東京）が「森の生態カルタ」を製作し、希望する教育機関などに無料配布している。

カルタは、読み札と絵札で構成。イラストや写真を活用し、フクロウやモリアゲガエル、アザやキノコなど、様々な動植物の生態を紹介する。「イヌワシの森の住処は万杉」という読み札に対応する絵札は、表がイヌワシの子のイラスト、裏面は広葉樹の森の写真。森の生態系の中を歩くイヌワシには、餌を

