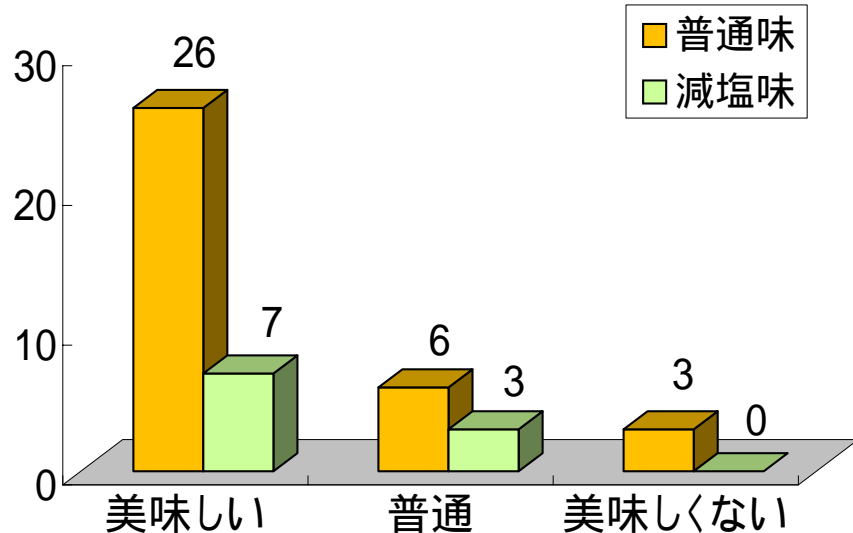


”煮魚”アンケート調査結果

より美味しく食べて頂くために、アンケート調査をしました。
生臭みを少なくするために、煮魚の調味料を変更しました。

回収率: 45% (45/100)

人数(人)



普通味: 軟菜、全粥菜、7分菜、5分菜、3分菜、肝臓食(1・2・3)、脾臓食(2・3)、糖尿病食、幼児食
減塩味: 高血圧食、透析食、腎臓食

ご協力ありがとうございました。
アンケートの結果は、今後の
病院食の参考にさせていただきます。

<ご意見>

- ・とっても美味しい
- ・たき汁がもう少しあれば?
- ・骨はどうやって抜かれるのかな? 大変だなー。知りたい。ごちそうさま。
- ・味がはっきりしていてよかったです。
- ・お魚の骨とウロコが苦手な私は、普段は(家では)魚嫌い。

今日の料理の仕方は面倒でしょうがとても食べやすく、したがって、

とても美味しく完食しました。ごちそうさまでした。

- ・小骨もないので大変食べやすかった。
- ・全く変な味です。私は魚が好きで自分でほとんど調理し食べています。

特に刺身が好きで食べています。抗癌剤で生は食べれませんが魚は
病院で焼きか煮るしかないのですが、魚は油を抜いてから調理するなど
もってのほかです。調理するなら、そのまま焼くか淡口醤油で煮て食べる。

今回は鰯の甘辛煮でした。

季節によって脂ののり方が異なるので、
脂肪が少なく感じられるかもしれません。
出来るだけ煮付けに向けた食材を使用できるよう
今後も努めたいと思います。

魚は、3枚に卸し腹骨をとり、できるだけ食べやすい
状態にしています。

里芋とれんこんの柚子煮

1月の新メニュー



材料 (1人分)

里芋	50 g
れんこん	30 g
柚子の果汁	10 g
柚子の皮	10 g分
出し汁	100 c c
砂糖	7.5 g
みりん	9 g
塩	1.3 g
濃口醤油	4.5 g

作り方

鍋に出し汁、濃口醤油以外の調味料を合せる。

最初に、1.5cm幅のいちよう切りにした、れんこんを入れて5分ほど煮る。

次に、一口大に切った里芋を入れ、弱火にし、蓋をして10分煮る。

里芋、れんこんに火が通ってきたら、柚子(果肉)と濃口醤油を加え、弱火で5分煮る。

器に盛り付け、千切りにした柚子の皮を飾る。

柚子のいろは

ゆず(柚子)は、料理の香りづけでよく利用されます。皮をほんの一切れ入れるだけで料理をぐんと引き立ててくれるので、使い方は様々です。和え物、幽庵焼きなどの焼き物、汁物、デザートなど。

柚子の酸味を上手に利用すると、美味しく減塩もできます

さらに、柚子には「ビタミンC」という栄養素が多く含まれています。

[ビタミンCの働き]

- ・風邪予防
- ・免疫力強化
- ・美肌効果
- ・疲労回復

