

福祉の里

じぶんとき
時分時

第176号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランデイTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

紅葉を見ながら平和の有難さを思う

紅葉も始まりましたね。先日高尾山に行ってきました。ケーブルカーを使わずに歩いて頂上を目指したが、何回も休憩を入れての登頂です。多くの方がハイキングを楽しんでいました。紅葉はまだまだ今月の後半から12月上旬がベストシーズンだそうです。少し早やすぎましたが、少しずつ変化する葉の色を楽しめました。十和田はすでに紅葉が綺麗でしょうか？ 今年は夏が暑く秋が急に涼しくなっていないので、木々も驚いている事と思います。季節は毎年違いますね。

話は変わりますが、今年のノーベル平和賞を日本原水爆被害者団体協議会が受賞しました。広島・長崎に原爆が投下されてからこの協会が立ち上がり70数年、被爆者の皆さんや地域・海外の皆さんのご努力により、多くの方の賛同を得て今回の受賞につながりました。被爆者の皆様は高齢化が進みましたが、今は高校生や若い世代にこの活動が引き継がれている事が素晴らしい事だと感動しました。世界で日本だけが被爆国として、国民として真剣に考えないとならないと痛感しました。

レストランデイでも、広島原爆を体験（小学生時代）したお客様が何人もいらっしゃいます。真夏の暑い空がきれいな青空だったそうです。学校の朝礼時に、広島の方に真っ青な空の中、ニョキニョキとキノコ雲が出来てきたそうです。何だかわかなかったが、日が経つにつれて親戚のお兄さん達が大やけどをして帰ってきて、皮膚が垂れ下がり「水！水をくれ！」と言って天国に向かって逝ったと、ちょくちょく話をしています。子供の頃ですから衝撃的だったと思います。

今や世界中が、戦争や核の恐怖を身近に感じながら生活をしています。このような時だからこそ、日本の団体がノーベル平和賞をいただいた価値があると感じています。この平和が継続し、戦争をしている国は早急に終結することをお祈りすることしか私達には出来ませんが、大切なのは行動だと思います。青空を見るたびに平和の有難さを感じている私です。平和に感謝しながら秋晴と紅葉を楽しみましょう。



※写真は永平寺に行った時の写真です。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

さといもコロッケ



<コメント>

じゃがいもだけのコロッケは、パサパサして嚥下困難な方には飲み込みにくいものです。そこでじゃがいもに里芋を加えることで、滑らかにし、飲み込みやすく作りました。里芋は少量なので、味に大きな変化はありません。またパン粉は細かくすることで、仕上がりが滑らかになります。油の吸収が少なくなるので、カロリーも抑えられます。また、じゃがいもは冷めるとうまくとまらなくなるので、必ず熱いうちに潰して、まとめましょう。芋類を潰したタネは、温かいまま揚げると破裂しやすいので、冷ましてから揚げましょう。また、コロッケを入れてから油の温度を上げると破裂しやすいので、注意をしましょう。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー 310kcal たんぱく質 11.6g
脂質 15.6g 炭水化物 35.7g 塩分 1.1g

<調理時間> 約50分

<作り方>

- ① フッ素樹脂加工（テフロンなど）のフライパンで、細切りにしたベーコンを炒め、みじん切りにした玉ねぎを加え、透明になるまで炒めて、塩、こしょうする。
- ② さといも、じゃがいもは皮をむき、水から茹で、柔らかくなったら水気をきって熱いうちにつぶし、①を加えてよく混ぜる。
- ③ ②をバットに広げ、粗熱をとったら（急ぐ場合は冷蔵庫に入れて冷ます）、角切りにしたチーズを中心にに入れて、1人2個になるように丸める。
- ④ パン粉はザルでこすか、ミキサーにかけて細かくし、パセリを混ぜる。
- ⑤ ③を小麦粉、溶き卵、④の順につけて、170℃の油で色良くあげる。
- ⑥ 付け合わせを作る。サニーレタスは2cm角に切ってドレッシングで和える。ミニトマトは皮を湯むきして半分に切る。
- ⑦ ⑤を皿に盛り、⑥を添え、ウスターソースとケチャップを混ぜたソースを添える。

<材料> 2人前 グラム(概 量)

さといも…………… 小1個
じゃがいも…………… 小1個
ベーコン…………… 1枚
玉ねぎ…………… 小1/8個
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
プロセスチーズ…………… 20g
小麦粉…………… 適量
卵…………… 適量
パン粉…………… 適量
パセリ(乾燥)…………… 適量
ウスターソース…………… 小さじ2
ケチャップ…………… 小さじ2
【付け合わせ】
サニーレタス…………… 1/4枚
フレンチドレッシング… 適量
ミニトマト…………… 2個

ポナール+和田 厨房から +和田デ付ピセター



10月ハロウィン スマイルカフェ

裏ごしかぼちゃをたっぷり入れ、
トッピングにもかぼちゃを使用した、
かぼちゃづくしのプリンを召し
あがって頂きました。

12月 クリスマス 行事食のご案内

- ・チキンライス
 - ・クリームスープ
 - ・ミニコロッケ
 - ・デザート
- を予定しています。



クリスマスに
ちなんで
洋食メニューを
お楽しみ
頂きます。



クリスマスカフェでは、
ケーキとコーヒーを
提供致します♪

