

## テーマ「噛まないフレンチ」を学ぶ

講師 お食事処はんぐりー

オーナーシェフ 常次 健太氏



令和8年2月22日（日）、大阪ガスハグミュージアムで調理講習会が開催された。

まず実習に入る前、なぜ「噛まないフレンチ」を作ようになったのか、シェフの熱い思いとともにその背景と理念の説明があった。障がい児を持つ家族が

食事をしようと飲食店を訪れると入店を断られることが多く、食事ができないことが少なくない。家族がそろって外食ができないことは悲しく、さらに障がい者にとっても家族と同じ食事を食べることができないことはもっと悲しいことである。通常の食事を作るよりかなり手間がかかり大変ではあるが、家族そろって同じ料理が食べられるように「噛まないフレンチ」を調理し提供している。そのため完全予約制としている。嚥下食（介護食）というとおしくないイメージがあるので、料理のコンセプトは「たのしい・おいしい」ことである。まだまだこのような食事を提供している飲食店は少なく、できれば管理栄養士・栄養士の皆さんが訪れた飲食店で嚥下食の話をして、嚥下食の料理を提供する店が増えるよう広めてほしいと話された。

この日のメニューは、豚肉のリエット（細かく切った豚肉とラードを柔らかくなるまで煮込み冷やし固めたもの）、じゃがいものピューレ、粒マスタードのクリームソースで、参加者18名は4グループに分かれ実習した。

豚肉のリエットは、豚バラ肉に塩をして玉ねぎ、にんにく、水、白ワインと一緒に圧力鍋に入れ柔らかくなるまでをシェフが作り、できあがったものを各テーブルでミキサーにかけ、日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2021の嚥下調整食2-2レベルまでに作りあげた（煮込んだスープは塩分0.9%前後）。この時のポイントはリエットが冷えた時、固まり

やすいよう煮込んだスープの豚脂を入れて硬さ調整をすることと氷に当てて冷やす時に脂の粒ができないよう、よく混ぜながら生地に脂を混ぜ込むことであった。栄養士は脂を除くことを考えるが、この料理は脂が固形化することを利用して仕上げることに驚きがあった。じゃがいものピューレはじゃがいもをゆでた汁と牛乳、生クリーム、塩こしょうで固さを調整した（嚥下調整食2-1）。粒マスタードのクリームソースはリエットのスープと粒マスタード、生クリーム、コーンスターチで作り上げた。盛り付けは、器にセルクルを置きじゃがいもピューレ、豚肉のリエットをのせ、セルクルを抜いたあと粒マスタードのソースをかけるものであったが、じゃがいもピューレが柔らかい場合はピューレを上によいアドバイスがあった。

レシピには細かい分量表はなかったが、シェフが各テーブルを回り、質問に丁寧に応じたり見本を見せてくださったりと和やかな調理実習であった。また、強化委員が協力して献立の数値化を行い研修後に共有をするなど、調理師と栄養士のコラボレーションの調理実習であった。シェフが見本を見せてくれると格好良く、さすがプロと感じた。私たち栄養士も調理実習をするときは、さすが管理栄養士・栄養士のプロと思われる所作や家族と一緒に食べられる介護食を考える必要があると改めて感じた。実習の前後にグループワークや質疑応答等の時間があり、参加者間で交流ができ充実した時間であった。

（文責 地域活動 橋本通子）



ピューレの上に、黒こしょうを散らしたリエット