

金目鯛のかぶら蒸し

かぶら蒸しは、すり卸したかぶと卵白を淡雪に見立て白身魚などと蒸した料理です。料亭で食べるような料理で家庭で調理するのは難しいイメージもありますが、実は意外と簡単に作る事ができます。蒸すことで魚も軟らかくなり、^{あん}餡をかけるので食べやすく、高齢の方にもおすすめです。



栄養価（1人あたり）

エネルギー 148kcal, たんぱく質 15.1g, 脂質 7.3g, 炭水化物 3.8g, 食物繊維 0.8g, 塩分 1.3g

材料（4人前）

金目鯛	80g×4切	
塩	2.4g	(小さじ1/3強)
酒	4g	(小さじ1弱)
かぶ(根)	200g	(小 約4個分)
卵白	12g	(約1/2個分)

飾り用

ゆず(皮)	少々	
三つ葉	20g	(約12本)

水	280ml	
調味料		
a	かつおだし(顆粒)	1.6g (小さじ1/2強)
	酒	8g (大さじ約1/2)
	塩	2g (小さじ1/3)
	濃口醤油	4g (小さじ2/3)
b	片栗粉	4g (小さじ1と1/3)
	水	10g (小さじ2)

作り方&ポイント

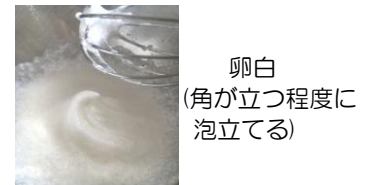
① 下ごしらえ

- 金目鯛に塩、酒をふって10分程おき、キッチンペーパーで軽く水分を拭く。
- 飾り用のゆずの皮は千切りにし、三つ葉はさっと茹でて茎の部分を結ぶ。



② かぶは皮を剥いてすり卸し、ざるなどに乗せて軽く水分をきっておく。

③ 卵白をボウルに入れて泡立て器で角が立つ程度まで泡立て、②のかぶを加えて混ぜ合わせる。



④ 深めの鍋かフライパンに水を3~5cm程度入れて静かに沸騰させておく。耐熱の器に①の金目鯛を乗せその上に③の卵白を形良く盛り、鍋に入れて蓋をし、弱火で15~20分程度蒸す。



蒸し器を使用しなくても鍋やフライパンで簡単に蒸し料理を作ることができます！
4人分を蒸す場合、卵白同士がつかないように並べると仕上がりがきれいになります。

〈水の量の目安〉耐熱皿の1/3程度の高さ
※鍋や器の大きさに合わせて調整してください

⑤ 別の鍋に水とaの調味料を入れ、火にかけて煮立たせる。bの材料で水溶き片栗粉を作り、かき混ぜながら少しずつ鍋に加えてひと煮立ちさせ、とろみをつけて火を止める。

⑥ 金目鯛に火が通ったら鍋から取り出し、器に盛り付ける。①の三つ葉とゆずを乗せ、⑤の^{あん}餡をかけて出来上がり。

魚が半透明から白っぽい色に変わり、竹串がすっと通れば火が通った目安です。

【ひとロメモ①】 さらに手軽に作る方法として、電子レンジでも代用できます。

〈電子レンジを使用する場合〉

③までは同様に準備し、食材を深めの皿（耐熱容器）に入れてラップをかけ、500Wで20~30秒ずつ、合計2~3分程度加熱する（1人分の場合）。
※長時間レンジにかけると破裂したり魚が固くなる場合があるので、20~30秒ずつ加熱を繰り返し、様子を見ながら調整すると失敗が少なくなります。



【ひとロメモ②】余った卵黄の活用法

- 〈乗せるだけ！〉茹でたうどんに卵黄を乗せ、大葉などの薬味やごまなどを添えてめんつゆをかけ、混ぜうどんに。
- 〈漬けるだけ！〉醤油に卵黄を半日～1日程度漬けてごはんと共に
- 〈入れるだけ！〉汁物に入れて卵入りの味噌汁やかきたま汁に
- 〈混ぜて電子レンジにかけるだけ！〉卵黄茶碗蒸し：卵黄1個分を溶きほぐし、だし50mlと醤油少々を加えて混ぜる。耐熱の器に入れてラップをかけ200Wで2分加熱する。様子を見て20～30秒ずつ追加で加熱し、器を傾けて液が透き通っていれば完成。



治療食へのアレンジ



エネルギー制限・脂質制限

- ・蒸し料理のため調理に油を使用せず、主菜としては比較的エネルギー量が抑えられています。摂取量が多ならないよう、まずは魚や調味料など、使用する食材の計量をしっかりと行いましょう。
- ・より脂の少ない白身魚に替えることでエネルギー量を減らすことができます。

金目鯛 80g を真鱈^{またら}80g に替えると エネルギー：-66kcal、脂質：-7.0g



塩分制限

餡^{あん}を半量にしたり、餡^{あん}に使用している食塩の量を減らす代わりに、風味や旨味のある食材を追加することなどにより、薄味でも十分美味しく食べることができます。

＜減塩の工夫＞

- ① 餡^{あん}を半量にする（塩分：-0.4g）
- ② 餡^{あん}に使用する塩を減らす（塩を半量～全量減らす → 塩分：-0.3～0.5g）

風味や旨味のある食材を追加

- ・すり卸したゆずの皮を餡^{あん}に混ぜる
- ・舞茸など旨味のある食材を加える
- ・わさびや柚子胡椒を添える
練りわさび 0.5g → 塩分ほぼ 0g
柚子胡椒 0.5g → 塩分+0.1g



旨味がアップしておすすめです！



たんぱく質制限

レシピでは魚1切れ 80g としていますが、市販の切り身は1切れ 120g 程度と大きいものもあるため、魚の重量を確認するようにしましょう。

金目鯛を 80g → 40g に減らすと たんぱく質：-7.1g

エネルギーも約 60kcal 減るため、副菜に油を使用した料理（揚げ物、炒め物など）を組み合わせるなどして、エネルギー量が不足しないよう調整しましょう。



チューブから 1cm 出した量 = 約 1g に相当



低栄養(エネルギー、たんぱく質アップの工夫)



かぶと卵白を混ぜたものに、エビや銀杏、ゆり根などを加えることで、エネルギー、たんぱく質アップになります。

卵白を少し増やすと、よりふんわりとした食感になり、たんぱく質も増えます。

- ・卵白 3g → 6g に増量
- ・バナメイエビ 1尾(殻をむいて半分～1/3の大きさに切る)
- ・銀杏 3個、ゆり根 3片を加える

エネルギー：+60kcal
たんぱく質：+7g

～噛みにくさや飲みこみにくさがある場合～

- ・かぶは厚めに皮を剥くと、食べる時、口の中に繊維が残りにくくなります。また、上記[低栄養]と同様に卵白の量を多くするとさらに食べやすくなります。
- ・噛みにくい場合やパサパサして食べにくい場合は、魚を蒸した後に細かくほぐし、餡^{あん}と絡めながら食べてみましょう。
- ・えんげ障害により誤嚥に必要な場合には、とろみ剤を使用したり、ミキサーにかけてなめらかにするなど、飲み込みやすく調理する方法もあります。（作り方の参考は Vol.18 さけ卸醤油焼き[嚥下調整食]の部分を参照）



※低栄養やえんげ障害がある場合には個別の調整が必要になります。

医師の指示により栄養相談が可能ですので、疾病に合わせた栄養管理や調理方法など、気になることがあれば医師や管理栄養士にご相談ください。