



れず。老々介護を心配した私でしたが、その間ヘルパー二級を取得、認知症キャラバンメイトの講習を受け、デイサービスでは高齢者にたずさわった。キャラバンメイトとは認知症を理解し、手をさしのべる人を正しく指導する者です。肉体的介護と違い精神的介護で一人一人の心理をとらまえ一人の人格を尊重しながら接する事の大切さを学びました。講座の中である七十二歳のクランケ（患者）からのメッセージが心にひびきました。「自分が人様にどのように思われているか何時も心配しています。きつと笑いや者になっていくかと思うと悲しく苦しくなります。」この言葉こそが命ある限り人なのだとも胸があつくなります。私は生徒に時々高齢者をいたわり認知症は病気であることを話します。自然に人体の働き、胃、肝臓、腎臓、特に脳の働きにはいつそう力が入ります。珠算で指を動かす事の大切さに時間を忘れ夢中で話している自分がいます。生徒もいつもと違う顔で真剣に聞いているのです。思えば姑との出会いが自分をつくりあげてくれました。感謝して今日一日に感謝します。

第25回

おいしいお料理レシピ

高橋和子

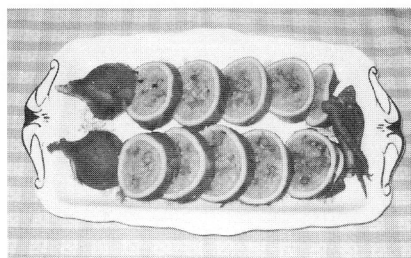
●いかめし

〈材 料〉4人分

- もち米 1合 …… ①たっぴりの水に一晩つけておく。
- { •しょうゆ 大1/2
- { •酒 小1
- ザルにあげて、水気を切り、ボールに移して、しょうゆ・酒をふり、③野菜を加えて混ぜる。
- するめいか 2杯
- …… ②ワタを引き抜き、軟骨を除き、皮をむき、エンペラ・足も皮をむきます。エンペラ半分にし、足も皮をむき2〜3本ずつにする。
- 干し椎茸 1枚
- …… ③もどして5〜6mm角に切り、戻し汁は残しておく。
- 人 参 4cm …… 細切り
- ごぼう 8cm …… 皮をこそげ、小さなさがきにする。
- { •干し椎茸の戻し汁+昆布だし汁 C3
- B { •酒 C1/3 •しょうゆ 大4 •砂糖 大2
- { •みりん 大1 •しょうがの薄切り 4〜5枚

〈作り方〉

- ④もち米と③の野菜を混ぜて、イカの胴体に六分目を目安に詰めて楊枝で止める。
 - ⑤鍋にBの材料といかめし、エンペラ、足を入れ、落し蓋をする。強火に掛け、煮立ったら中火弱にし、途中で、上下を返しながら20分程煮て、火を止め、そのまま味を含ませる。
- ★銅鍋で煮て、4杯できた。人参・ごぼう・椎茸・ピース等を入れた。
- Bの分量で4杯作れる。
- ★もち米が残ったら、耐熱容器に入れ、ヒタヒタの水、だし、酒大1、しょうゆ大1レンジに10分加熱。



いかめし

●黄金羊羹

〈材 料〉流し缶 1個分 (14×11×4)

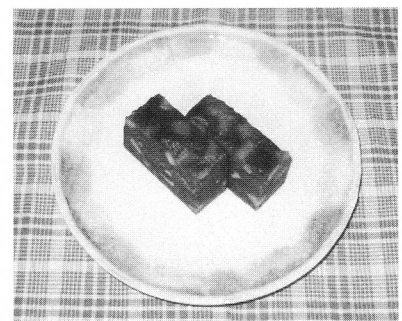
- 小豆並あん … 400g
- 片栗粉 …… 5g
- 水 …… 60g
- 白みつ …… 40g
- 薄力粉 …… 30g
- くず粉 …… 5g
- 塩 …… 0.5g
- さつまいも … 100g

〈下準備〉

- ※さつまいもを1cmの角切りにして、みょうばんにつける。
- みょうばん 小1 } 30分位つける
- 水 C2 }
- ※白みつを作る。(砂糖2：水1の割合)
- (少し多めに作らないと煮詰まって少なくなってしまう)

〈作り方〉

- ①ボールに小豆並あん、薄力粉、片栗粉を入れて、よくもみ混ぜる。(手でしっかり混ぜ合わせて腰をつける)
- ②くず粉の中に水を入れて、溶かし、塩も入れる。①に加え、よく混ぜる。白みつも入れる。
- ③さつまいもの1/4を残し水気を切って加える。(大きめに切ったら少しレンジにかけて火を通しておくとよい)
- ④リードを敷いた流し缶に流し入れ、平らにならす。残したさつまいもの上に散らします。強火で35〜40分蒸す。(竹串を刺して何も付いてこなければよい)



黄金羊羹

高橋和子お菓子教室
TEL 055-931-2515