



ケアフード おいしいレシピ



Vol.3

キノコのピューレ



ミキサーを使って家庭で作れる簡単レシピを紹介。今回は秋の味覚キノコです。キノコ類は低カロリーで食物繊維も豊富。ピューレを使ってスープ、ソースにとアレンジも自在。秋の香りを楽しんでください。

《材料》（作りやすい分量・5食分）

マッシュルーム1パック(10個程度)、シイタケ5枚(マッシュルームの半分の量)、玉ねぎ100g、長ネギ30g、バター10g、ローリエ1枚、チキンブイヨン(市販の固形ブイヨンの素)1個

《作り方》

- ① マッシュルームとシイタケは5mm幅、玉ねぎは薄切り、長ネギも5mm幅の小口切りにします。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、長ネギを炒めます。透き通ってきたら、キノコ類を加えて炒めます。(焦がさない)
- ③ フライパンの中身を鍋に移して、ひたひたの水を入れ、チキンブイヨン、ローリエも投入。煮立ったらアクを取り除き、そのまま10分間程度煮込みます。
- ④ 具が柔らかくなったら火を消し、ローリエを取りだして粗熱を取ります。冷めたら具のみを取りだし、ミキサーに投入。鍋に残った水分を少しずつ加えてかくはんします。お好みで生クリームをたらして完成です。

(調理指導:石原雅弘フランス料理シェフ)

ケアフードのレシピはホームページにも多数掲載中…



会員の本棚

member's library

Vol.3

当NPO法人の会員の方の本棚からとっておきの一冊を選び、紹介いただきます。「がん」や「医療」を大きなテーマに文芸書から専門書までオールジャンル。今回は…**会員の中佐藤一平さん(成田市在住)**です。



『生きる。がんと向きあう
7人のストーリー』
井上聡奈、鳥越俊太郎ほか
幻冬舎(2009年)

「小さなひとり」から教えてもらうこと—自らの意志で丁寧に「生きる」。

今年も変わらずこの場所にいる。ふたりの先人と未来へと繋いであげることが出来なかった小さなひとり
生きているということ、そして生きるということ。その意味をあらためて教えて貰いに、この場所に来ている。

ふと立ち寄った本屋で、偶然出合った「生きる。」がんと向きあう7人のストーリーという本。

立読みも内容も何も確認せずに、すっと手に取ってそのままレジへ。

「生きる。」という自らの意志で、毎日を過ごしているのだろうか。単調な日々の繰り返しで、生きているだけになっていないだろうか。

小さなひとりを亡くした時から、ずっと心の奥底で悩み考えている事。あの時、本当に最善を尽くせたのか、判断は正しかったのか。

NICUの中で何もしてあげられない自分に苛立ち、悔しくて周りも気にせず泣いていた。

読み進めていくうちに昨日の事のように思い出し、いつの間にか涙が溢れていた。

悩んだとき迷ったとき、そしてあの時のことをふと思い出したとき 私は、お墓の前にいる。

先人ふたりの名は、刻んである。小さなひとりの名は、刻んでいない。私の気持ちが、今も私を赦していない。

生きることを確かめに、生きることを教えて貰う為に また来年も変わらずこの場所にいる。

中佐藤さんはご長男を病気で亡くしたことをきっかけに、病気に苦しむ子供達を、そのご家族を支援したいという思いを強くし、ボランティア組織「ソーシャルウェルフェア・ベジタブルコミュニティちゅうべいファーム」を立ち上げました。日本赤十字社やがんの子どもを守る会などとも連携しながら乳幼児や妊産婦へのワクチン提供、ライフプランの作成、園児、家族との農園作業など多方面にわたり活動を続けています。

《発行》 NPO法人医療・福祉ネットワーク千葉

事務局 〒260-871 千葉市中央区仁戸名町 666-2

千葉県がんセンター3階

電話 043(268)6960 / F A X 043(263)8175

Eメール katagiri@medicalwel.com

ホームページ <http://www.medicalwel.com>



《編集後記》ケアフード活動。最近では試食会を通じて患者さんからオリジナルレシピの提案や、悩みを軽減する方法についてのアイデアを教えていただくことが増えてきました。患者さんがケアフードを通じ、食べることを楽しみながら前向きに治療に臨む気持ちを強くしていただけたらこんなに嬉しいことはありません。腹が減っては戦に勝てぬ…心もお腹も満タんに、ついでに治療も順風満パン。(風)