

## 箸休めメニュー提案

佃煮 ... 味の濃ものばかりで、おかずの種類に物足りない時や、味に刺激が欲しい時などに少量を食べる。保存食であり『ごはんの友』的なメニュー。

惣菜 ... いわゆる『おかず』。主菜 副菜 にあたるもの。それだけでも（単品で）たくさん食べることのできるメニュー。

箸休め... 主菜 副菜 の次の に位置する存在。メインディッシュの引き立て役。ちょっとだけ食べたい、あったら便利な「短期間保存食」。飽きのこない添え物的なメニュー。特に中高年者を主とした大人向けメニュー。

現在の惣菜売り場は、おかずの主菜や副菜、家庭での定番メニューといった万人受け商品、いわゆる『惣菜』が多く見られる。しかし、個人の嗜好に合わせたもの、個食化対応したもの、家族共通のメニューから少し外れた『個人メニュー（箸休め）』に関しては、百貨店の惣菜売場以外ではまだまだ数少ない。

消費者は、いくら簡単に作れるメニューであっても個人用のメニューにまで時間をかけることは今や「まれ」である。

その上、家庭で適量を作る事は難しく調理時間などの手間も考えると結局、市販品でまかなう方が便利になる。

この様に、箸休め商品は意外と売られていない『スキマ商品』であり、これからの高齢社会にも充分対応でき余地のある商品と言える。

そこで「高齢者の食志向」を探ると次のようなことが分かる。

量より質を重視し、本格志向である。

薄味志向。

少量多品目の食事形式。

季節のもの、旬の味を大切にする。

そしゃく能力の衰えにより、柔らかいものを好む。

このような高齢者の食嗜好や現象も考慮した上で、食事の引き立て役である箸休めメニューからアレンジを効かせ、親しみやすい「箸休め」の提案を行う。

## 箸休めメニューのキーワード

彩り

季節感

ひと工夫

## 「箸休め」商品アイテムとレシピー

### ふきのとうのたまり漬け

参考レシピー ふきのとうの含め煮

ふきのとうは外側の汚れた葉を落とし、熱湯でゆで、水にとる。

鍋にだし汁、醤油、みりん、清酒を入れ火にかける。

煮立ったら、ふきのとうの水気を絞り再度煮る。火を止め味を含ませる。



### たらの芽のたまり漬け

参考レシピー タラの芽の醤油漬け

はかまを取り除き、塩を加えた湯で茹で、冷水で冷ます。

茹でたたらの芽をだし汁と醤油で煮付ける。



## えのき茸とやまくらげの梅肉和え

参考レシピー えのき茸の梅肉和え

えのき茸は洗って水気を切り、清酒と塩をふって炒める。

梅肉を裹ごしし、酸味が強ければだし汁で、減塩の場合は淡口醤油とみりんを足し、しめじを和える。



下記のメニューを順次掲載致しますので、お楽しみに！

- ・筍といかの木の芽和え
- ・たたきごぼう
- ・糸こんにゃくの真砂和え
- ・みょうがの甘酢漬け
- ・菜の花のからし漬け
- ・こんにゃくの白合え