

e-care 通信



Vol.155

2024年4月

Cover Sweets

セムラ

semla



かわいらしい見た目の「セムラ」は、スウェーデンの国民的スイーツです。ブリオッシュ生地よりずっしりとした甘い生地のパンに、ピリッとした刺激のカルダモンが練りこまれ、中身に生クリームが挟まれた、子どもにも大人にも大人気なお菓子です。

キリストの復活を祝うお祭りであるイースター前にある「セムラの日」に、家族や友人と一緒に、甘いセムラを食べながら、コーヒーを飲んでコミュニケーションする文化が根付いています。

各施設の お食事風景

りなの森では、施設の畑に植えたブロッコリーの収穫をしました！

ブロッコリーの正しい選び方を調べてみると、緑が濃く、鮮やかで、つぼみが密であることとあります。

しっかり育ったブロッコリーをゆでて美味しくいただきました！

いただきます♪



グループホーム中里では、お昼ご飯に向けて、ホットプレートでお好み焼きを作っています。ひっくり返すのはまだ？もう焼けている？と皆様そわそわしています・・・。

きれいに焼き上がった

お好み焼きに

ソースをかけて、

いただく準備完了です！



いい焼き色♪



焼けているかな？



フローレンス富士の郷のこの日のお昼ご飯は、貝たくさんほうとう風うどんでした！

ほうとうとは、小麦粉を練って平らに切ったほうとう麺を、かぼちゃやきのことともに味噌仕立ての汁で煮込んだものです。

今回は、一般的なうどんに置き換えていただきます。

貝たくさんで、皆様喜ばれていました。

身も心も、芯まで温まったお昼の時間でした。



鮭おにぎりと一緒に召し上がれ♪

ひなまつり



お内裏様とお雛様の顔出しパネルを作成し、
順番に写真撮影をしました！
皆様、とてもすてきな表情です。



桃の花の色、大地の緑色、金銀財宝の意味が
込められた錦糸卵の黄色など・・・
色とりどりで、華やかに仕上がった
ちらし寿司も提供しました♪



フローレンス川島田のフロアには、
立派な五人飾りのひな人形も
飾られています。



色鉛筆で色を塗って、のりで貼り付けて・・・
可愛いひな人形や桃の花が出来上がりました♪



各施設、ひな祭りを思い思いに楽しんでいました。

いよいよ、春めいてきましたね。

皆様は、どのようなときに春の訪れを感じますか？





今月のテーマは…

郷土料理

今月は、郷土料理についてです。各地域の自然環境などによって食文化が異なります。全国各地に様々な郷土料理がありますが、今回は代表的なものをいくつかご紹介します。



郷土料理とは…？

各地域の独自の素材を活用して、その土地ならではの調理方法で作った伝統的な料理のことです。郷土料理は、その土地の歴史や風習などを知ることができます。また、地域の特産物を使用していることから、地産地消にも繋がり、食料自給率の向上にも役立ちます。

【各地域の郷土料理】

・せんべい汁 ～青森県～



せんべい汁は、青森県八戸市を中心に江戸時代後期から食べられてきました。この地域は寒冷の気候のため、稲作が困難だった際にせんべいは貴重な保存食として使用されてきました。また冷害に強い、小麦や蕎麦などの栽培が盛んだったため、せんべいを食べる習慣があったようです。肉や魚、きのこ、野菜などの汁物にせんべいを割り入れます。せんべいは、煮込んでもドロドロと溶けず、もちもちとした食感が特徴です。

・ずんだ餅 ～宮城県～



豆を打つという意味「ずだ(豆打)」がなまって「ずんだ」と呼ばれるようになったという説があります。枝豆の収穫時期の夏に作られ、お盆やお彼岸のお供え物として良く使用されてきました。

枝豆をすり潰したものに、砂糖を加えた餡を餅の上にかけて食べます。枝豆は、大豆には少ないビタミンCやβカロテン、葉酸などが含まれているのが特徴です。また、ビタミンB1やビタミンB2が多く含まれ、夏バテ防止や疲労回復効果が期待できると言われています。



・おやき ～長野県～



小麦やそば粉などを水で練った生地、小豆や野沢菜などの具材を包んだおまんじゅうのことを言います。囲炉裏の灰の中で焼かれていたことから、「お焼き」と呼ばれるようになりました。最近では、フライパンやホットプレートで焼いて楽しむようになりました。

最近では、茄子・切干大根・きんぴら・さつま芋・かぼちゃなど種類が豊富で変わり種もあるようです。

・五平餅 ～愛知県～



江戸時代中期から食べられてきた五平餅の由来は、神様にお供えする「御幣」の形に似ているからと言われています。行事の食べ物として、お祭りやお祝い事がある際に食べられてきたと言われています。

味噌・醤油をベースにみりんや砂糖を加え、タレの中にくるみやピーナッツ、ねぎなどを入れることでアクセントになります。

発酵食品である味噌は、イソフラボン・食物繊維、ビタミンEやB群など多くの栄養素が含まれています。

・柿の葉寿司 ～奈良県～



江戸時代より、ハレの日によく食べられてきたと言われています。奈良県は海がないため、海産物は貴重なものでした。魚を塩でしめ、柿の葉で包むことで乾燥を防ぎ保存性を高めてくれます。そして、重石を乗せて寝かせることで柿の葉の風味が楽しめます。

鯖や鮭が定番ですが、最近では鯛や鰯などの種類もあります。

柿の葉には、ポリフェノールの一種タンニンが含まれているので、殺菌・抗酸化作用が期待できます。

・長崎ちゃんぽん ～長崎県～



明治時代中期に中華料理店の店主である陳平順さんが中国から来た留学生に栄養のあるメニューを考えたのが、長崎ちゃんぽんだと言われています。中国語のご飯を食べるという意味の「シャンポン」やポルトガル語の混ぜるという意味の「ちゃんぽん」がなまったものだという説があります。

肉や野菜、シーフード、かまぼこなど10種類以上の具材を炒め、スープと麺を合わせて煮込む料理です。麺は、「唐灰汁」を使用することで、普通の中華麺とは違う風味やもちもち食感を味わえます。



フローレンス新富士

静岡県富士市

宮島 993-1

TEL:0545-64-2827



りなの森

静岡県沼津市

大諏訪 234

TEL:055-952-7770



フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市

万野原新田 4068-9

TEL:0544-58-9605



フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町

平井 1690-37

TEL:055-974-1323



フローレンス川島田

静岡県御殿場市

川島田 796-1

TEL:0550-84-7099



住宅型有料老人ホーム

デイサービス

わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市

ひばりが丘 884

TEL:0544-66-9170



デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6653



グループホーム

イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6654



イー・ケア座間

神奈川県座間市

栗原中央 3-10-1

TEL:046-257-1226



[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

訪問介護事業所

居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所

TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島

TEL:055-955-7350

介護用品

[富士市] ゆい介護用品

TEL:0545-32-9387

株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16 高島本町ビル 2 階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: <https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中!

0120-968-758

HP から資料請求ができます。
お気軽にお問い合わせください。

