

# 味覚障害の患者さんへ 美味しく食べられる食事の工夫

東京聖米大学 健康栄養学部  
管理栄養学科 准教授

宮内 眞弓先生



## 苦味を強く感じる方におすすめ

苦味を強く感じるときは、さっぱりとした味つけの料理が食べやすいようです。しょう油や塩は少なめにするほうが良いでしょう。

### ■ 鰺(あじ)の南蛮漬け

においの強い焼き魚より、揚げた魚を甘酢で食べるほうが食べやすく、タンパク質も野菜もとれます。それでも魚のにおいが強いと感じる場合は、魚にお酒を振ってから調理するなど工夫すると食べやすく感じる方もいらっしゃいます。



#### 材料 (1人分)

パプリカ (赤)	20g (1/6個)
パプリカ (黄)	20g (1/6個)
玉ねぎ	20g (1/10個)
きゅうり	10g (1/10本)
鰺	1尾 (三枚おろし)
片栗粉	10g
サラダ油	適宜
つけ汁	
しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
かつおだし	少々
鷹の爪	1本

#### 作り方

- ①. パプリカ・玉ねぎ・きゅうりを食べやすい大きさに細く切る。
- ②. 鰺を三枚におろし適当な大きさに切る。
- ③. 鰺に片栗粉をつけ、160℃の油で揚げる。
- ④. 揚げた鰺と野菜をつけ汁に漬けこむ。
- ⑤. 2～3時間おいて、器に盛る。