

先日、東京都老人総合研究所での発案で食材、食材の形（切り方）、作り方、調理の仕方、味付け、の 5 つのグループに分けて、それをランダムに1枚ずつひいていくというやり方を教わり、初めて試してみる。

今回はレンコン、擦る、粉、そしてオイスターと出る。  
それでレンコンバーグと決まる。



### レンコンバーグ

レンコン 750 g をすりおろし、水気を絞り、鶏肉 300 g、人参、玉ねぎみじん切りしてレンジで軽く火を通す。パン 6 枚切りを 1 枚と卵 1 個をつなぎに、オイスターソースで味付けてよく混ぜて形作る。柔らかいのでオーブンで焼く。250 度で 25 分 付け合わせは焼きトマト。

絞ったレンコンの汁に水を足してだしの素を入れ、炒めた玉ねぎを少し煮る。最後に卵を溶いてしょうゆ味のスープを作る。



今回のような新しい献立の作り方は意外な食材が、意外な組み合わせで、意外な味が生み出されそうな期待でわくわく。ゲーム感覚で新しい味の発見がありそうである。これも脳の活性化に多いに働きかける事であろう。（S記）

