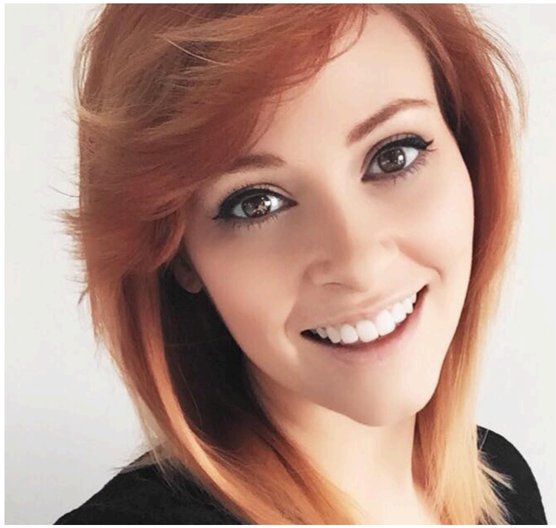
私のお気に入り料理

私のお気に入り料理



目次

一夜漬けオート麦 5

照り焼きチキンと野菜ソテー 7

おにぎり 9

新鮮野菜のラザニア 11

豆腐とビーフンの炒めもの 13

仔牛のフィレミニョン煮込み 15

ドイツ風赤いポテトボール 17

田舎風フレンチトースト 19

どうぞ召し上がれ！

食事に関していくつか疑問が浮かぶかもしれません。
特別な食事を摂るべき？ 食べられないものはあるの？ お酒はやめた方がいいの？
一言で言うなら、気にしなくて大丈夫。

一般的には、手術前に健康的でよいものとされていた食品は、手術後でも変わりません。
健康によくない食品にも、同じことが言えます。

これは、科学的な手引書ではありません。
オストメイトの皆さまから寄せられた、素晴らしいアイデア料理を集めたものです。
このレシピは、オストメイトの皆さまがそれぞれ自分の好きな食材を使った、個人的なレシピです。

医療従事者や看護師から特定の食事指導を受けた場合には、必ずその指示に従ってください。

タイラ・スカイ

英国、ピーターバラ

今熱中していることは?
「映画をみるのが大好きです」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは?
「どうなってるの?」

モットーは?
「健康であること、ハッピーでいること、大声で笑うこと!」

ご自身についての面白い情報を教えてくれますか?
「アリが怖い」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは?
「結婚して以来、加工食品をなるべく食べないようにしているの。今、家庭料理を習っているのよ!」

一夜漬けオート麦

材料
オートミール 40 g
牛乳 120 ml（アーモンドミルクまたは水でも代用可）
ココアパウダー 大さじ 1（好みで加減）
水（柔らかいのが好きな場合）
お好みのトッピング！

たんぱく質を多くとりたい場合：
ココアパウダーの代わりにプロテインパウダーを30g（私はチョコレート味が好きですが、バニラやストロベリーなど、お好みのフレーバーをご自由にどうぞ！）

つくり方
このレシピは生のオート麦を使いますが、調理したオート麦が好きな方は、パッケージの説明通りにつくるか、いつものご自分のやり方でつくってください。冷ましてから次の手順に進みます。

コツ！ おいしく仕上げるには、一晩冷蔵庫で寝かせておきます。準備をし忘れてしまった場合は、とにかくオート麦を用意し、食べる前に冷蔵庫で少なくとも20分間冷やしてください。

1. ボウルに、オートミール、ミルク、ココアパウダー（たんぱく質を多くとりたい場合は、代わりにプロテインパウダー）を入れます。

2. 全ての材料をよく混ぜ合わせます。

3. ボウルにラップをかけて、冷蔵庫で一晩寝かすか、食べる前に少なくとも20分間冷蔵庫に入れます。

4. 盛り付けの準備ができたら、冷蔵庫からボウルを取り出します。とろみ具合をみて、濃すぎるようなら少量の水を加えて混ぜます。お好みのとろみ具合になるまで、これを繰り返します。

5. さて、いよいよお楽しみ！お好きなトッピングをかけて、さあ召し上がれ！

オススメのトッピング！
シナモンとレーズン
チョコレートチップ
薄切りバナナ
ハチミツまたはフレーバーシロップ
ナッツやシード*
ミックスフルーツ*

タイラのお気に入りトッピング：
シナモン、ナツメグ、サルタナ・レーズン、イチゴ、ブルーベリー、種なしぶどう

* ナッツ、シード、果物の皮にはご注意ください。オストメイトの皆さまの場合、この種の食品は消化が難しかったり、フードブロッケージの原因となったりする場合があります。

モルテン・ソマー

デンマーク、コペンハーゲン

今熱中していることは?
「トライアスロン」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは?
「こんなことで自分の人生は変わらないはずだ!」

モットーは?
「ストーマの袋を装着していることで、私という人間が決まるわけではない」

ご自身についての面白い情報を教えてくれますか?
「僕がつくる自家製ベアネーズソースは絶品です。そして僕は、甘くて柔らかいリコリスに目がありません」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは?
「料理は大好きなのですが、トライアスロン選手であり、フルタイムの仕事もしているため、キッチンで過ごす時間はほとんどありません。ほとんどの日はトレーニングと仕事でいっぱいで、毎晩最低7〜8時間は睡眠を取る必要があります。また、食べる物については、条件がたくさんあります。炭水化物とたんぱく質を十分に含む健康的な食品であること。オストメイトにとってよいもので、短時間で料理できること」

照り焼きチキンと野菜ソテー

材料

鶏胸肉の薄切り 200～300 g
にんにく 2～3片
しょうが 4～5 cm
赤とうがらし 1/2本～ 1本
シロップ 大さじ 1
（メープルシロップまたはハチミツが使いやすいが、黒糖でもよい）
照り焼きソース 大さじ 2～ 3
ライム 1/2 個の搾り汁
お気に入りの野菜の盛り合わせ

好きな野菜なら何でも使えます。赤ピーマン 1個、玉ねぎ 1個、ズッキーニ 1/ 2本、にんじん 3～4本、ブロッコリー1/2株、マッシュルーム（大）10個ほどを使います。お好みでご飯（またはパスタ、麺）を添えます。僕はよく全粒粉の生パスタを使います。簡単ですし、トレーニングに必要な炭水化物が含まれているからです。

つくり方

1. 最初に、お米を炊くか、パスタまたは麺をゆでるためのお湯を沸かします。これが鶏肉や野菜と同時に仕上がるように、料理を始めます。野菜を全部、乱切りにします。ブロッコリーを小房に切り分け、たっぷりの熱湯で数分間ゆでます。

2. 熱した中華鍋かフライパンに適量のオリーブ油を加え、表面がきつね色になるまで鶏肉を焼きます。フライパンから鶏肉を取り出し、マッシュルームも同様に色が変わるまで炒めて取り出します。焼き汁はフライパンに残しておきます。

3. 玉ねぎ、しょうが、にんにく、赤とうがらしをフライパンに入れ、1～2分炒めます。にんじんを入れ、1分後にズッキーニ、ピーマン、ブロッコリーを加えて、さらに1～2分炒めます。

4. 鶏肉とマッシュルームをシロップと照り焼きソースと一緒に加えて、もう1～2分炒めます。ご飯か麺を添える場合は、水を少量加えてソースをつくります。

5. フライパンの火を止めて、ライムの搾り汁をかけます。

6. お皿にご飯（またはパスタ、麺）を盛り、その上に野菜と鶏肉を盛りつけます。ソースをかけるのもお忘れなく。

簡単にできる健康食をお楽しみあれ！

コツ！僕はマッシュルームの味が大好きですが、ストーマのことを考えると、あまりたくさんは食べられません。ですからまず、マッシュルームを炒めて、他の材料を入れる前にフライパンから取り出すことがあります。マッシュルームの香りを他の材料にうつして、取り出したマッシュルームはよけて、盛りつけます。お皿の上でよけやすいように、大きいマッシュルームを丸ごと料理することもよくあります。

芝崎 由美子

日本、東京

今熱中していることは?
「私の目標は、80歳でトライアスロンの世界大会に出ることです。8月には沼津のトライアスロン駅伝に、リレー形式で出場しました。オストメイトでアスリートの情報は日本ではごく少なく、前例もないかもしれませんが、それなら私が発信しよう!有袋類と言ったらコアラに怒られるかもしれませんが、お腹にポケットを付けた新種、走る有袋類です。」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは?
「オペ後、麻酔から目が覚めた瞬間、私にはこうなることがずっと前からわかっていた、そう思いました。私のお腹の上に、何かがちょこんと乗ってます。色のいいタラコ!!!これが、ストーマ!? タラコみたい!これがストーマなのね!?』って思いました」

モットーは?
オストメイトになってから、多くの素敵な出会いがありました。
「Ubunto(ウブントゥ)」は、手術の前後からなぜか急にアフリカが気になり始め、その頃に知った言葉です。意味は、「あなたがいるから私がいる。」つまり、人は他者によって生かされている。今までに出会った人、これから出会う人たちとも、ウブントゥの心で人と人との関係を大切に、これからもいろいろなことに挑戦し続けます! オストメイトに不可能はないのだ!

ご自身についての面白い情報を教えてくれますか
「私のライフスタイルといえば、包丁よりジムでバーベルを握っている方がワタシらしいのです。」

おにぎり

材料
ごはん
梅干し
のり
葉唐辛子
干し納豆

つくり方
1. 小皿の上にラップを広げて、塩をふります。
2. 温かいご飯をのせて、少し冷まします。
3. ラップの上から軽くご飯をにぎります。
「にぎり」は、手でにぎって形をつくるという意味です。
4. ラップを広げて、ご飯に材料で顔を描きます。
私の場合は、干し納豆を目と鼻に、梅干しを頬に、葉唐辛子を眉に、のりを髪にして顔をつくります。
5. ラップでさらにピチッと巻いて、出来上がり☆

オルドウィン・アネマート

オランダ、オーステルハウト

今熱中していることは？
「サイクリングと家族」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは？
「これから何をすればいいのだろう？ ストーマが（まだ）うまく機能していなかったので、長期入院が必要だったのです」

モットーは？
「人生を思いっきり楽しむ！」

ご自身についての面白い情報を教えてくれますか？
「手術後18カ月目に、友人や家族のグループで、フランスのモン・ヴァントゥに自転車で登ったこと。がんの闘病資金を集めるために、『Groot Verzet Tegen Kanker』基金が企画したイベントでした」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは？
「手術後すぐに、おいしくてオストメイトに適したレシピを家族と共に探し始めました」

お気に入りレシピ

新鮮野菜のラザニア

材料

ラザニアのソースの材料：

ブロッコリー 1株
ミニキャロット 1束
ひき肉 500g
裏ごししたトマト 500g
オレガノ 小さじ 1
バジル 1つかみ（みじん切り）
バジル 1つかみ（みじん切り）
にんにく 2かけ（みじん切り）
オリーブ油
ラザニア用シートパスタ
塩、こしょう

ホワイトソースの材料：

バター 2切れ
小麦粉 大さじ2
牛乳 500ml
粉チーズ 適量

つくり方

ラザニアのソースのつくり方：

1. オーブンを200°Cに予熱します。
2. 耐熱皿の内側にオリーブ油を塗ります。
3. ブロッコリーを小房に切り分けます。
4. にんじんを洗って3cmの厚さに切ります。
5. ブロッコリーとにんじんを熱湯で15分間ゆでます。
6. フライパンでオリーブ油大さじ2を熱して、ひき肉を炒めます。
7. にんにく、オレガノ、パプリカパウダー、裏ごしトマトを加えます。
8. ソースを2～3分、弱火でゆっくりと煮つめます。
9. ブロッコリーとにんじんの水気を切って、バジルのみじん切りと一緒にソースに加えます。
10. 塩、こしょうで味を調えます。

ホワイトソースのつくり方：

1. フライパンでバターを溶かします。
2. バターが完全に溶けたら、小麦粉を少しずつ加え、よく混ざるまでかき混ぜます。
3. 牛乳をゆっくりと注ぎます。
4. ソースにとろみがついたら、チーズを加え、塩、こしょうで味を調えます。

ラザニアをつくる：

1. 最初に耐熱皿の底にラザニアソースを敷きます。
2. ラザニアのシートをのせます。
3. ラザニアソースを使い切るまでこれを繰り返し、最後にソースをたっぷりとのせます。
4. ラザニアの上にホワイトソースを注ぎます。
5. ラザニアをオーブンに入れる準備ができました。オーブンの中段に耐熱皿を置いて、約30分焼きます。
6. 5分間冷ましてから、取り分けます。

どうぞ召し上がれ！

エリック・ポルシネリ

カナダ、トロント

今熱中していることは?
「他人の手助けをすること」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは?
「これでクローン病の痛みから解放される!」

モットーは?
「意志を持って生き、すべての行動を大切にする!」

ご自身についての面白い情報を教えてくれますか?
「以前、カナダのワンダーランドで、1日のうちに49回も『ドロップタワー』に乗りました」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは?
「オストミーの手術を受けるまでは、心から食事を楽しむことができませんでした。炎症が続いて症状が治まらず、摂食障害を起こしてしまいました」

豆腐とビーフンの炒めもの

材料

木綿豆腐
生野菜か解凍した冷凍野菜
ビーフン（米麺）
たれまたは醤油

つくり方

1. 豆腐を正方形、三角、長方形などの形に切ります。
   僕は、冷凍した豆腐を解凍して、重しをして水切りした豆腐をよく使います。歯ごたえのある食感になります。
2. お好みで、深いボウルに既製のたれか醤油を入れて、豆腐に下味をつけます。
3. 麺をゆで、水気を切って置いておきます。
4. 生野菜を使う場合は一口大に切ります。にんじん、インゲン豆、ブロッコリー、玉ねぎ、マッシュルームなどがよいでしょう。消化のよい野菜を選びましょう。生野菜のかわりに、冷凍のミックスベジタブルをお湯で解凍して使うのもよいでしょう。冷凍野菜の方が消化しやすく、タイの野菜や日本の野菜など、いろいろな種類のものが売られています。
5. 焦げ付き防止加工のフライパンを中火か、やや強火で熱します。
   お好みで揚げ物用油を使ってもよいでしょう。
6. 熱したフライパンに豆腐を入れて、表面がきつね色になるまで焼きます。
7. ここで野菜を加えて、さらに2～3分炒めます。
8. たれまたは醤油を加えて、もう2～3分炒めます。
9. 火を止めてビーフンを加え、たれが絡むまで混ぜ合わせます。麺の上に豆腐と野菜をシンプルに乗せるだけでもかまいませんが、たれをかけると麺がくっつきにくくなります。
10. 盛りつけをして、いただきます！

「こういうレシピは簡単でいろいろな味にアレンジできるし、IBD（炎症性腸疾患）の方をもてなすのにも調整ができるので、僕は大好きです」

マリアンヌ

フランス、マルシヤック=ヴァロン

今熱中していることは？
「占星術」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは？
「これが新しいライフサイクルの始まりだ」

モットーは？
「受け入れて前に進むこと。1日にもたらされる幸せな瞬間に目を向けること」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは？
「食べ物は楽しい時間の一つであり、前向きに楽しむべき」

仔牛のフィレミニョン煮込み

材料
4人分の材料
仔牛のヒレ肉 1kg

つくり方
1. オーブンを130°Cに温めておきます。
2. フライパンで、ヒレ肉に焼き色が付くまで両面を焼きます。
3. 塩、こしょうで味付けします。
4. グリルパン（またはロースト用の金網）をオーブンのトレイに置きます。ヒレ肉をグリルパンに乗せ、温度を100°Cに下げます。

料理時間と盛りつけのオススメ
- レアでジューシーな焼き加減にする場合は、オーブンのタイマーを 1時間10分にセットしてください。
- お好きな付け合わせと一緒に盛りつけてください。

タマラ・ラマーズ

ドイツ、バックナング

今熱中していることは?
「ベジタリアン料理」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは?
「これからの人生はどんどんよくなる 」

モットーは?
「なんでもできる!自分を信じるのみ!」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは?
「食べ物は生活の質を左右します。私たちは食べたものからできているのです!私は添加物は口にしません。食べ物は、夫と一緒に夢中になれるものです! 地元でとれた旬の野菜や果物を食卓に出すようにしています。牛乳、ヨーグルト、チーズの代わりに、できるだけ大豆製品やそれに準ずるものを選んでいます。でも、オストメイトでも、よく噛みさえすれば何でも食べられると思います」

お気に入りレシピ

ドイツ風 赤いポテトボール

材料

ポテトボール用
ジャガイモ 500g
小麦粉 100g
卵黄 1個
塩
黒こしょう
ナツメグ

ソース用
ビーツのジュース 500ml
アガベシロップ、ハチミツまたは
メープルシロップ 大さじ3
コーンフラワー 大さじ2
塩
黒こしょう

1層目のトッピング
羊のチーズ 100g
2層目のトッピング
松の実 50g
ローズマリーの葉 20本
3層目のトッピング
ルッコラ 1/2束
オリーブ油 大さじ1
塩 1つまみ

つくり方

1. ポテトボール
皮をむいたジャガイモを、塩を加えた熱湯で柔らかくなるまでゆでて、水を切ります。マッシャーかハンドミキサーで、ジャガイモをつぶすか裏ごしします。小麦粉100gと卵黄を混ぜ込みます。塩、こしょう、すりつぶしたナツメグで味を調えます。混ぜ合わせた具で2cmのボールをつくり、塩を加えた湯に入れ、少し沸騰させてから弱火で10分間、ボールが表面に浮き上がってくるまでゆでます。ボールをざるに取って水切りします。

2. ソース
フライパンに500mlのビーツジュースを入れ、アガベシロップ大さじ3、塩、こしょうを加えて沸騰させます。コーンフラワー小さじ4を少量の冷水で滑らかになるまで水溶きし、沸騰したソースに混ぜ入れます。もう一度、数秒間沸騰させ、トッピングの準備ができたら、ポテトボールをソースに加えます。

3. トッピング1
羊のチーズを指で砕きながら、ポテトボールとソースの上にまぶします。

4. トッピング2
フライパンで、松の実を刻んだローズマリーと一緒に乾煎りします。すり鉢で2/3をつぶし、料理全体、ボール、ソース、羊のチーズの上にふりかけます。最後に、余ったトッピングで皿を飾りつけます。

5. トッピング3
ルッコラをオリーブ油大さじ1、塩こしょう少量と一緒にミキサーにかけて、ペストソースをつくります。このきれいな緑のペストを絞り袋（隅をカットしたナイロン袋）に入れ、絞り出して皿に模様を描きます。

どうぞ召し上がれ！

バージニー・ポワブロー

フランス、トゥールーズ

今熱中していることは？
「バレエ」

手術後に目が覚めて最初に思ったことは？
「大きな安心感」

モットーは？
「一瞬一瞬を楽しむこと。今、『ミニオンズ』という映画が大人気で、この映画の中に出てくるセリフが、私にぴったり来ました」

ご自身についての面白い情報を教えてくれますか？
「ストーマ造設前から、牛乳やバターやクリームを使わない食事など、いろいろためしてみました。どれも料理をおいしくするものばかりです。買い物中にお腹が空いたので、スイーツでも食べようとケーキ屋さんに入った時のこと、目に留まったケーキに、牛乳が入っているかどうかを店員さんに尋ねました。どうして知りたいのかと聞かれましたが、私が答える間もなく、「アレルギーですか？」と言われました。「いいえ、違います」と答えずに、愚かにも「まあ、アレルギーみたいなものです」と言ってしまいました。残念なことをしました。というのも、私がアレルギー反応を起こすと困るからと、ケーキを売ってもらえなかったのです！」

「食べ物」という言葉を聞いて思いつくことは？
「ドライフルーツと柑橘系の果物を食べると、分泌される酸のために問題が起きてしまいます。でも、それ以外はほとんど何でも食べます。ストーマからの排泄物を固くしたい時には、お米を食べます。お米は魔法の食品です。素晴らしい天然の薬です」

お気に入りレシピ

田舎風
フレンチトースト

材料
牛乳 500ml
卵 5個
黒糖 100g
バター 1切れ
砂糖 大さじ1
硬くなったパン 10切れ
お好みで：塩キャラメルアイスクリーム

つくり方
1. 牛乳、全卵、砂糖を混ぜ合わせ、軽く泡立てます。
   スライスしたパンを卵液にひたします。
   ここで、くずれるほどひたしすぎないのがコツです。

2. 焦げ付き防止加工のフライパンにバターを溶かします。バターが色づき始めたら、砂糖少々をふりかけ、フライパンにパンを並べます。

3. こんがりきつね色になるまで両面を焼きます。

4. 温かいうちに可愛いお皿に盛りつけて、塩キャラメルアイスクリームをひとすくい添えます。
   召し上がれ！