

あなたとずっと、今日よりもっと。



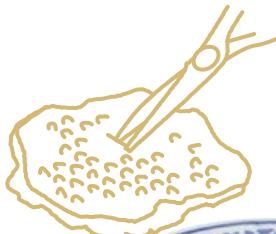
かたて 片手でクッキング



ポトフ



野菜とベーコンのスープ



ツナトマトソースのペンネ



アクアパッタ



ガーリックトースト



焼きフルーツと
ヨーグルトのデザート



鶏肉の炭火焼風とグリル野菜

はじめに

東京ガスは、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のオフィシャルパートナー（ガス・ガス公共サービス）として、障がいのある人もない人も誰もが快適に過ごせる暮らしづくりの実現に向けて、さまざまな取り組みを進めています。また、食文化の発信や、豊かな食生活のお手伝いにも力を入れてまいりました。

この度、その取り組みのひとつとして、社会福祉法人 横浜市リハビリテーション事業団様にご協力をいただき、片麻痺の方やケガなどで片手しか使えない状況になったときでも、楽しく簡単にできる調理のアイデアや工夫を盛り込んだ小冊子を作りました。

ぜひ、「食」で広がる快適な暮らしづくりにお役立ていただければ幸いです。

東京ガス株式会社

片麻痺の原因として一番多い脳卒中（脳血管障害）は、高齢者から若年者まで幅広い年齢で発症する可能性があります。

平成26年度調査では全国で117万9,000人の脳血管疾患者がいると推計されました。ひと昔前の病気と思われるかもしれません、いまだに多くの患者がいること、手足の麻痺や失語症などの重大な障害が残存することからも、脳卒中は現在でも重要な病気のひとつです。

病気になった直後の急性期治療のあとは、リハビリテーションを行う段階です。麻痺の改善のための訓練に加えて、歩行や着替え、食事動作などの身の回りの訓練を行います。さらには、買い物に行ったり、電車に乗ったりといった生活上の訓練や職業的な訓練を行うこともあります。そうした中で、食事を作るということは、家庭内の役割として、あるいは趣味活動としてとても重要です。片手でやるのは無理！と思わず、動作や道具の工夫をしながら、あなたも楽しいクッキングをはじめてみませんか。

横浜市総合リハビリテーションセンター 副センター長
リハビリテーション科医師 高岡 徹

片手で調理をするときの工夫と、便利な調理器具

片手で調理をする場合、最も困るのが食材や調理器具を手で押さえたり支えたりできることではないでしょうか？そんなときのひと工夫と、あると便利な調理器具をご紹介します。

1. 食材や調理器具を動かないように固定する

くぎ付きまな板



食材をくぎに刺して固定できるので、皮をむいたり切ったりする操作がしやすい。自分で作ることもできる（写真は市販のワンハンド調理板）。

ぬれ布巾で固定



下に敷く
（Lay down on the bottom）



まな板の下にすべり止めマットを敷き、ぬれ布巾で食材を固定する。ぬれ布巾は数枚用意し、使用後はきれいに洗う。

お椀や茶碗で固定

丸い果物などの皮をむくときに。



皿などで固定

葉物など広がりやすい野菜を切るときに。



すべり止めを利用



下に敷く
（Lay down on the bottom）



すべり止めマット
必要な大きさに切って
使えるタイプ



吸盤タイプ
写真は市販の
ソープホルダー



2. ピーラーや包丁はよく切れるものを使う



ピーラーや包丁は切れ味が悪いと必要以上に力が入ってケガをしやすいので、よく切れる状態にしておく。

3. 片手で持ちやすく扱いやすい道具を使う

取っ手付きボウル

取っ手があるため持ち運びしやすい。



計量スプーン・計量カップ



調理台に置いて計量できたり、上から目盛りが読めるタイプ。



シリコン製の計量カップ。
すべりにくく、サイドを押すと先がすぼまるので注ぎやすい。

片手で加熱調理するときの工夫

加熱調理するときの段取りとポイントをご紹介します。

フライパンの取っ手は
ひっかけないように
奥か横へ向ける



必要な材料と道具は
あらかじめ準備しておく

簡単な味つけの料理がおすすめ！

使う調味料の種類が多いと計量などの準備がめんどうな上に、加熱中の手間も増えます。
調味料の種類が少ないレシピを選びましょう。



調理の準備と片づけをするとき

※すべり止めマットなどは100円ショップでも購入できます。

卵を割る



卵を洗い、下にボウルを
置いて約30cmの高さに持
ち上げて落し、殻を取り除く。



野菜を洗う

水をためたボウル等に
入れ、手でこするように
洗う。

根菜類



葉物類



大きめのボウルなどに水をため、葉先をつけてふり洗いをする。
親指で根元を広げながら汚れを落とし、最後に流水で
洗う。難しい場合は根元を切り落とす。

食器を洗う

洗う前に…
・汚れをふき取る
・水につけておく



皿はすべり止めマットの上で洗う

茶碗や小鉢類は、小さめのボウルにすべり止めマットを敷くと安定する。シンクにすべり止めマットを敷き、コーナーに押し付けて洗う方法もある。



吸盤を利用する

深さのあるコップなど
は吸盤ホルダーに貼
り付けて固定させて
洗う。



布巾を絞る

布巾をS字フックにかけ、
ねじりながら絞る。直接
蛇口にかけて絞る方法
もある。



01 野菜とベーコンのスープ



野菜を切って煮込むだけの簡単なスープ。
ベーコンのうま味でコクが加わります。
根菜類やキャベツなどさまざまな野菜を使う
ので、切り方の練習にもぴったり。



野菜とベーコンのスープ

材料 2人分	にんじん	1/4本	顆粒スープの素	小さじ2
じゃがいも	1個		水	350ml
玉ねぎ	1/4個		オリーブオイル	小さじ1
キャベツ	2枚		塩、こしょう	各適量
ベーコン	1枚			

作り方

1. 材料を切る ▶ 野菜を切るときは固定したり、平らな面を下にして置き安定させる。

にんじん 丸のまま必要な長さ分の皮をむいてから切る。



- ①にんじんはタテに置き、親指で押さえながら、ピーラーをすべらせるようにして皮をむく。
②ヘタを切り取り、使う量(1/4)をカットする。
③切り口の平らな面が下になるように置き、タテ半分に切る。
④平らな面を下にし、タテ3等分に切り、それぞれをひと口大に切る。

じゃがいも 芽を切り取るときは、半分に切ってから安定した状態で。



- ①じゃがいもはタテに置き、親指で押さえながらピーラーで皮をむく。途中で向きを変え、全体の皮をむく。
②半分に切り、平らな面を下にして置く。芽がある場合は包丁の刃先をV字に入れて芽を切り取る。
③タテ3等分に切る。
④それぞれをひと口大に切る。

玉ねぎ 1/4などにカットしてから皮をむくとむきやすい。



- ①玉ねぎは半分に切り、切った面を下にして置き、1/4にカットする。
②アタマの部分から皮をむく。
③平らな面を下にして置き、包丁の刃先でアタマと根元を切り取る。
④タテ2等分に切り、それぞれをひと口大に切る。

キャベツ 葉の丸みを、手で軽く押さえてから切る。



①葉の丸みのある面を上にして置き、手で軽く押さえる。



②芯の部分に包丁を入れて2等分に切る。



③葉を重ねて皿などで押さえ、ざく切りにする。

ベーコン



①ベーコンは半分に切って重ね、1cm幅に切る。

2. 炒めて煮る ▶ フライパンや鍋の取っ手は引っかけないよう横にする。



①鍋にオリーブオイルを入れて弱火で温め、ベーコンを加えてややカリッとするまで炒める。



②玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを順に加え、弱火のまま油をひとからませする。



③スープの素と水を加える。



④全体をかき混ぜる。



⑤ふたをして強火にして煮る。沸騰したら中弱火にする。



⑥野菜がやわらかくなったら、仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。

おすすめアレンジメニュー

【カンタン！ ポトフ】 ▶ 野菜を大きく切って使うので作りやすい。

大きめに切った野菜にスープがしみておいしい。

材料 2人分

じゃがいも	2個	顆粒スープの素	大さじ1
にんじん	1/4本	水	800ml
玉ねぎ	1/2個	塩、こしょう	各適量
キャベツ	1/4玉		
ソーセージ	4本		

作り方

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツはそれぞれ2等分に切る。ソーセージと塩、こしょう以外の材料を鍋に入れて火にかけ、野菜がやわらかくなったらソーセージを加えてさらに煮る。仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。



～ガスコンロ(グリル含む)使用時のお願い～・換気扇を必ずつけましょう。

・取扱説明書よくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

02 ツナトマトソースのペンネ



ツナとグリーンアスパラガスとしめじが入ったトマトソース。ショートパスタを使っているのでスパゲッティよりも湯切りが簡単で、扱いやすく食べやすい！

03 鶏肉の炭火焼風とグリル野菜



鶏肉と野菜に下味をつけたら、
ガスコンロのグリルで同時に焼きます。
鶏肉は脂が落ちてカロリーダウン！
両面焼きグリルなら裏返す手間も不要です。

ツナトマトソースのペンネ



材料 2人分

ペニーネ	140g	しめじ	100g
塩	湯の約0.8%	にんにく	1片
ツナ缶	1缶(70g)	オリーブオイル	大さじ1
トマト水煮缶 (あればカットタイプ) 1缶 (400g)		塩、こしょう	各適量
グリーンアスパラガス	2本		

作り方

1. 野菜を切る

グリーンアスパラガス



①アスパラはまな板に置き、根元を持ち上げて硬い部分を折る。
②3~4cm長さの斜め切りにする。

しめじ



①しめじは石づきを切り取る。
②手でほぐす。

にんにく にんにくは切ってから皮をむくとむきやすい。



①にんにくは平らな面を下にして置き、半分に切る。
②それぞれ皮をむく。
③根元を包丁の刃先で切り取る。

2. ソースを作る ▶ 炒めはじめる前にツナ缶とトマト缶を開けて準備する。



①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。にんにくは油が冷たい状態から入れる。
②にんにくの香りが立ってきたら、しめじを加えて炒める。軽く焼き色がついてきたら、ツナを加える。
③トマトの水煮を加える。(ホールタイプの場合は加えたあとフォークでつぶす。)
④全体を混ぜ合わせ強火にし、沸騰したら中火にして煮詰め、塩、こしょうで調味する。

3. パスタをゆでる ▶ ソースを煮てからパスタをゆで、ゆで上がったら網じゃくしで取り出す。



①鍋に800mlの湯を沸かし、塩約小さじ1を加える。



②ペンネを加え、菜箸でペンネがくっつかないように軽く混ぜる。



③ゆで上がりの約1分前になったら、アスパラを加える。



④網じゃくしでペンネとアスパラをざるに取り出す。



⑤ざるで水けをしっかりとける。



⑥ソースのフライパンに⑤を加え、かき混ぜながら中弱火で温める。

チャレンジしよう！【缶詰を開ける】

缶詰をすべり止めマットやぬれ布巾の上に置いて安定させましょう。

トマト缶の場合

缶詰のタブ(引き金)を起こす。缶詰の向きを変え、親指で動かないように押さえつけながらタブを手前に引き、半分ほど開ける。



ツナ缶の場合

トマト缶と同様に半分まで開けたら、親指でふたの周囲を押さえるようにして内側に落とす。ふたがはずれたら取り出す。油切りをする場合はふたを取り出す前に。ふたが押さえにリスマーズにできる。





鶏肉の炭火焼風とグリル野菜

材料 2人分

鶏もも肉	1枚	オリーブオイル	大さじ1/2
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	塩、こしょう	各適量
ズッキーニ	1/2本		

作り方

1. 野菜を切る

パプリカ 半分に切って種を取り除いてから必要量を切る。



①パプリカはタテに置き、半分に切る。
②ヘタは内側に倒して取る。残った種を取り出す。
③切り口の平らな面を下にして置き、半分に切る。(1/4個分を使用)
④さらにタテ半分に切る。

ズッキーニ ヘタを切るときは、半分に切ってから安定した状態で。



①タテ半分に切る。
②切り口の面を下にして置き、ヘタを切り取る。
③さらにタテ半分に切る。

2. 油をからめる



①切ったパプリカとズッキーニをボウルに入れ、オリーブオイルを加え、全体に油をからめる。

3. 鶏肉の下ごしらえをする ▶ 切り込みを入れておくと肉に火が通りやすい。



キッチンバサミとまな板は、生肉を切ったあと、洗っておく。

①まな板の上に鶏肉を置き、身側にキッチンバサミで数か所切り込みを入れる。ハサミをタテにして持つと入れやすい。
②裏返して同様に皮側にも切り込みを入れる。
③両面に塩、こしょうで下味をつける。

4. グリルで焼く ▶ 野菜類は火が入りやすいので、途中で取り出す。



①グリルの網の奥に鶏肉を、手前にパプリカとズッキーニを並べ、両面焼きグリルの上下強火で焼く。鶏肉は皮を上にすること。

②約6~7分たら、パプリカとズッキーニを取り出す。

③さらに約3~4分焼き、鶏肉の皮にこんがり焼き色がつくまで焼く。

④キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。パプリカとズッキーニは半分に切る。

グリルの意外な活用法

※脂が出る調理時には、グリル焼網にアルミホイルを敷かないでください。

ガスコンロの中央部についているグリル。

魚や肉、野菜を焼くのはもちろん、日々の食事作りに役立つこんな便利な使い方もできます。

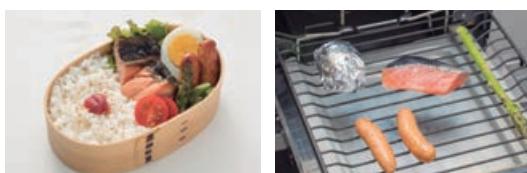
揚げ物の温め直しがカラッと

グリルは衣の余分な水分を蒸発させながら外から加熱するので、揚げたてのサクサク感がよみがえります。



複数の食材を同時調理し時間と手間をカット

お弁当のおかず作りなど、数種類のおかずを少量ずつ作るときに力を発揮。



ゆで卵もグリルでできる

卵をティッシュペーパーで包んで水でぬらし、ティッシュペーパーごとアルミホイルで包む。上下強火で約10分加熱し消火後そのまま庫内に約5分置く。(余熱利用)



ピザトーストも本格仕上げ

短時間高温加熱のグリルなら、チーズがとろ~り、中はふんわりやわらかなピザトーストに。



あると便利なグリルスクーター

グリルの網の間に入るので、魚の身をくずさずにきれいに取り出しができます。



04

アクアパツツァ・ガーリックトースト
焼きフルーツとヨーグルトのデザート

フライパンひとつでできるイタリアン。
魚を焼いて煮るだけと作り方はシンプル。
グリルで焼いたガーリックトーストをそえて、
ホームパーティーやおもてなしに。



グリルで焼いたフルーツは甘みが凝縮。
酸味のあるヨーグルトと合わせればさわ
やかデザートのでき上がり。

アクアパツツア

材料 2人分

魚の切り身(生鮭など) 2切れ	にんにく	1/2片	オリーブオイル	大さじ1/2
あさり(殻つき)	赤唐辛子	1/2本	水	50ml
ミニトマト	黒オリーブ	6粒	塩、こしょう	各適量
イタリアンパセリ	白ワイン	50ml		

作り方

1. 下ごしらえをする ▶ 魚を焼く前に、下ごしらえをすませておく。



①あさりはバットに入れて水をひたひたにはり、冷暗所に置いて砂出しする。

②ミニトマトはヘタをつまみ、ひねるようにして取る。

③イタリアンパセリは包丁でたたくようにして細かくきざむ。

④にんにく(1片)の扱い方は12ページをチェック。1/2片はアクアパツツアに、残りはガーリックトーストに使う。

2. 魚を焼いて煮る ▶ 材料が多いので、ガスコンロの近くに用意してからはじめる。



①フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。

②にんにくの香りが立ってきたら魚を入れ、中火にして焼く。盛りつけたときに表になる面を下にして入れる。

③焼き色がついてきたら裏返して同様に焼き色をつける。

④あさりを魚の間に並べ入れる。



⑤ミニトマトと黒オリーブを加え、白ワイン、水を注ぎ入れ、塩、こしょうをする。

⑥ふたをして強火にして煮る。沸騰してから中火にする。

⑦あさりの口が開いたら、煮汁をスプーンでくって魚にかけながら煮る。

⑧スープが煮詰まったら、仕上げにイタリアンパセリをふり入れ、火を止める。



ガーリックトースト

材料 2人分

フランスパン(1cm厚さ)	4枚
にんにく	1/2片
オリーブオイル	適量



- ①にんにくは切り口をフランスパンにこすりつける。
②オリーブオイルを全体にかける。
③グリルの網に並べ、両面焼きグリル上下強火で約2分焼く。



焼きフルーツとヨーグルトのデザート

材料 作りやすい分量

ぶどうやりんごなど好みのくだもの	適量
水切りヨーグルト	適量
※ぶどうは皮ごと食べられる種なしぶどうを、りんごは紅玉がおすすめ。	
※水切りヨーグルトは、キッチンペーパーを敷いたざるにヨーグルトを入れて数時間から一晩置いて水けをきったもの。	



- ①グリルの網にアルミホイルを敷いてぶどうを並べる。
②両面焼きグリル上下強火で約7分焼く。器に水切りヨーグルトとともに盛る。

りんごで作る場合

りんごは皮ごといちよう切りにし、グリルの網にアルミホイルを敷いて並べ、グラニュー糖を少量ずつふり、両面焼きグリル上下強火で約5~7分焼く。



チャレンジしよう！【りんごの皮むき】

果物ナイフを使うと小回りがきいて便利です。



- ①お椀の中にぬれ布巾を敷いてりんごのせ、上から皮をむく。上下を入れかえて下の残った部分の皮をむく。

- ②タテ半分に切る。

- ③切った面を下にしてさらに半分に切る。

- ④包丁の刃先で上下の皮のむき残しを切り取り、包丁の刃先をV字に入れ芯を切り取る。

～ガスコンロ(グリル含む)使用時のお願い～・換気扇を必ずつけましょう。

・取扱説明書よくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。



頑張る人に、
いいエネルギーを。

監修 社会福祉法人 横浜市リハビリテーション事業団
編集・発行 東京ガス株式会社