



## チューモくん日記 #クイックロービジョンケア

～黄身と白身を分ける～

秋田県立視覚支援学校オリジナルキャラクターのチューモくんです。

このシリーズでは、本校の相談支援活動でよく耳にする、生活上の不便さに関する話題から、対応策を紹介して喜んでいただけたものを紹介していきます。

お菓子作りのときなどに、卵の黄身と白身を分けることがあります。

道具を使わないでやるときは、卵を半分に割り、片方の殻に黄身を残しながら、卵白だけをボウルに落とす。さらに、黄身を片方の殻からもう一方の殻へ1～2回静かに移し替え、残りの卵白を落とすという方法をとります。

見えにくい人には、なかなかハードルが高い作業になります。

お菓子作りの道具には、エッグセパレーターというものがありますので、お椀などの上にこれを載せ、凹みに卵を割り入ると、周囲の隙間から白身が下に流れ落ち、簡単に分けることができます。

右の写真のエッグセパレーターは、お菓子作りの道具セットに入っていたものですが、百円ショップでも売っているとのことでした。



というわけで、百円ショップ巡りをしてみたのですが、別なものを見付けました。

「盛り付け穴あきレンゲスプーン」です。

鍋物などの具材のみをすくう道具で、文字通り穴の空いたスチール製のレンゲです。汁物をすくうときに失敗が少なくて便利そうなものですが、パッケージには、「玉子の黄身分けにも使える」と書いてあります。確かに、この上で卵を割ると、穴から白身だけ落ちていきます。エッグセパレーターが、それ専用の道具なのに対し、別の場面でも使えるのがリーズナブルかなと思い、こちらを購入してみました。



一定量だけ出る調味料入れのときに紹介しましたが、道具は、自由な発想でいろいろな使い方をしても構わないのです。専用の便利な道具を探すのもよいですが、身近な道具を、「こんな使い方ができるのでは？」という視点で、見直してみるのも楽しいと思います。

視覚障害者用に開発された高価な支援機器でなくても、自分にとって使いやすい道具を探すと、生活の中のちょっとした困りごとを解決することができます。

使い勝手は、それぞれの人によるので、「絶対にこれが一番」というものではありません。紹介した商品を参考にしながら、自分にとって使いやすいものを探してみてください。

