



チューモくん日記 #クイックロービジョンケア

～マヨネーズやケチャップの計量～

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。

本校のあいサポート教室（成人の方向けの定期教育相談）で、調理のコースを利用されている方から、「マヨネーズやケチャップを計量するにはどうしたらよいか」との質問がありました。

マヨネーズやケチャップは、粘性が高いため、押すと一定量出てくる調味料入れでは詰まってしまったり、中に空気が入ると飛び散ってしまったりすることがあり、実用的ではありません。

いろいろ調べてみましたが、正確な計量をするのであれば、以前、「楽に計量する」で紹介した、置いて計れる計量スプーンが良さそうです。

計量スプーンを調理台の上に置き、片手の人差し指を縁に当てた状態で、マヨネーズやケチャップを入れていきます。縁まで入ったところを指先で感じたら、表面が平らになるようにスプーンの柄など均せばOKです。



実験してみたところ、あらかじめ、ケチャップのときは内側を水で濡らしておき、マヨネーズのときは内側にサラダ油を塗っておくと、若干剥がれがよいようです（完全にすりと落ちるわけではありません）。

もうひとつ、シリコンのカップを使う方法も試してみました。

お弁当用のおかずカップや、お菓子作り用のベーキングカップなど、百元ショップで売っている小さめのシリコンカップを用意します。大きさは、必要量に応じて準備してください。

使い方は、置いて使う計量スプーンと同じです。少し大きめのカップの場合、半分程度など、自分なりにおおよその位置を決めて指を当ててもよいと思います。



シリコンカップのよいところは、容器を潰して、中身を絞り出すことができる点です。手を汚さずにしっかり絞り出して空けることができます。この場合も、ケチャップなら水、マヨネーズならサラダ油を内側に塗っておくと、若干剥がれがよいようです。

試してはみたものの、絶対これが一番という結果にはなりませんでした。

ほかに、もっと効率的な方法をご存じの方がいらっしゃいましたら、お知らせください。

