

浜内千波さん流の食育を伝授

五味五感を 生かした食の知識



浜内千波さん

「家庭料理のカリスマ」とも呼ばれ、料理のあらゆる知識に精通している人気料理研究家。テレビ、雑誌、講演会での活躍のほか、朝食を紹介するTwitterや、料理のコツをYouTubeで配信。また毎月、「浜内千波ファミリーッキングスクール」のオンライン料理教室も実施中。

実際に料理を体験し、味わい、感じる事が、
子どもの学びにつながります。まずは、大人が手本を見せて、

以前、若い世代の男の子たちに料理を教える機会があったのですが、まるのままのレタス、キャベツ、白菜を見せたところ、「区別ができない」と言うのです。「今まで見たことがなかった」とのことでしたが、ちよつと驚く出来事でした。

このときに感じたのは、実際に食材に触れ、料理をし、味わい、語り合わなければ、子どもには身につき

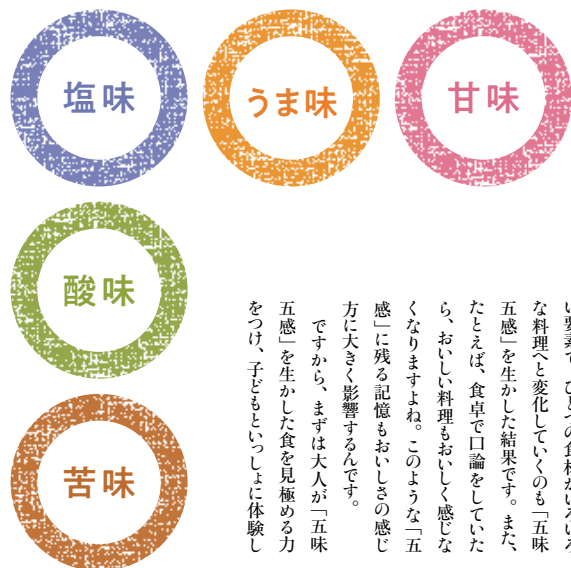
ないのだなあということ。そのためには、そばにいる大人がその姿勢を見せなければなりません。お仕事で時間がとれないかたもいらつしやるかもしれません。しかし、子どもの味覚がぐんと発達するのは、幼いうちの、限られた期間。この時間を大切に、ぜひお子さんと料理体験をしていただきたい、と思うのです。

テーマは、「味わい、感じる」ことを生かした食育。
10個のキーワードでご紹介します。

私なりの食育の考えをわかりやすくお伝えしたいと思つたとき、浮かんだのが「五味五感」という言葉です。諸説ありますが、五味は甘味、酸味、塩味、苦味、うま味、五感はずれ、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、いずれも、料理に欠かせない要素で、ひとつの食材がいろいろな料理へと変化していくのも「五味五感」を生かした結果です。また、たとえば、食卓で口論をしていたら、おいしい料理もおしく感じなくなりますが、このように「五味五感」に残る記憶もおいしさの感じ方に大きく影響するんです。

ですから、まずは大人が「五味五感」を生かした食を見極める力をつけ、子どもといっしょに体験しながら、食べる力、生きる力をはぐくんでいきたいのです。もし「今日のおかずはちよつとしよばいね」と子どもが言ったなら、それは塩味のバランスを体験、理解したからこそ言葉、自分でジャッジする力がついたあかしです。大人は怒つたり、失敗したと落ち込まず、「それなら、こんなふうにして塩味をやらせよう」と、いっしょに次のステップへ進んでいきましょう。その手助けとなるヒントをお伝えしていきます。

次号からは、「五味五感」から毎号1つのテーマを取り上げて、お話をさせていただきます。少しでも皆さまのお役に立てれば、これほどうれいことはないです。



五感 go-kan

