



浜内さんが伝えたい「五味五感」のワードを挙げていただきました。このワードについて、連載で順に詳しいお話をご紹介します。



## 魚介たっぷりサラダ仕立て

### 材料(2人分)と作り方

- ① トマト ½ 個はへたを取り、アボカド ½ 個は種と皮を取り除き、それぞれ 1 cm 角に切る。しょうが1かけはみじん切りにする。202 かつおのたたき(スライス) 2袋(150g)、153 刺身用真あじファイルー100gは解凍して水けを拭き、それぞれ食べやすく切る。
- ② ボールに①、6426 オーガニック煎り金ごま小さじ1を入れてさっくり混ぜ、4946 オニオンドレッシング大さじ4を加えてあえ、器に盛る。(1人分326kcal、塩分1.7g)



### ●アドバイス●

子どもは好きなものしか食べないことがありますね。生ものが苦手なお子さんも、野菜と混ぜて食べるメニューなら選り好み避けられるのでおすすめです。材料を小さめに切るのも、食べやすくするひと工夫です。

浜内先生  
おすすめレシピの  
詳細はこちら!



- 「しょうゆ」「塩」の特記のないものは、「6117 超特選丸大豆醤油」と「6254 長崎五島の塩」を使用し、「油」「揚げ油」はそれぞれ「6484 米油」を使用しています。
- 大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml、1ccは1mlです。

### 材料(2人分)と作り方

- ① 287 生むきあさり50gは塩水(水2½カップに対し、塩小さじ1が目安)に漬けて解凍し、水けを拭く。14 天然むきえび6尾は表面の水の膜を流水で流し、あざりと同様に解凍する。キャベツの葉3枚(約150g)は粗いみじん切りにする。1021 オーガニックオクラ3本は半解凍し、縦半分に分けてから横に薄切りにする。986 千切り紅しょうが適宜は解凍し、粗いみじん切りにする。
- ② ボールに小麦粉、水各大さじ4を入れて混ぜ、オクラを加えてよく混ぜる。キャベツ、溶き卵1個分、あさり、えびを入れ、5~6回混ぜる。
- ③ スキレット(26cmのもの)を中火で温め、6484 米油を薄くひく。②を½量ずつ丸く流し入れ、両面をこんがり焼く。器に盛って紅しょうがをのせ、好みで5632 マヨネーズ、6257 有機中濃ソース各適宜をつけていただく。(1人分185kcal、塩分1.7g)

### ●アドバイス●

魚介のうま味が実感できるように、削り節は省略しました。生地をつなぎは、オクラ。水分と合わせると粘りがアップしてまとめやすくなります。山いもがなくても大丈夫。気軽に作れますよ。

です。そこに、ソースや削り節といったうま味のあるものをかけていただく。まさに「うま味の集合体」ですから、おいしさに決まっています。うま味をきかせた料理は、おいしさをそこなわずに減塩できることも知られています。いい素材と出合い、うま味の魅力を知ることが、味覚を育てる第1歩につながるのではないのでしょうか。

## 春のお好み焼き



### 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 ファミリーキッチンングスクール」のオンライン料理教室も実施中。

## 浜内千波さん流の食育を伝授 Vol.2

# 五味五感を生かした食の知識

子どもの味覚がぐんと発達するのは、幼いうちのごく限られた期間。「まずは大人が食を見極める力をつけ、子どもとともに体験しながら、食べる力、生きる力をぐんぐん伸ばしていきたい」とおっしゃる浜内千波さん。五味五感をテーマに、浜内さん流の食育についてお話を伺います。

今月伝えたい  
五味五感ワード

## うま味

「食材のうま味を知り、引き出す工夫をしましょう。本物の味が味覚を育てます」

食べ物にはそれぞれに味があります。その基本となるのは甘味、うま味、塩味、酸味、苦味の5つの味。うま味は、他の4つの味と比べて言葉で表現しにくい味でもあります。しかし、私たちにとって生まれてすぐから親しんだ味ともいえるんです。それは、母乳。母乳にはうま味成分が含まれています。私たちが、他の4つの味よりも先に、うま味をおいしい、好きと感じる経験をしているんですね。

### うま味は 栄養を知らせる味

うま味には、肉や魚のうま味物質(イノシン酸)、野菜のうま味物質(グルタミン酸)、干しいいたけのうま味物質(グアニル酸)などがあります。食べ物の味は、栄養が含まれているか、危険なものが含ま

### うま味を 感じてみよう

うま味といえは、まずいちごぼんにだ汁を思い浮かべるかたも多いのではないのでしょうか。だし汁は料理をおいしくするために欠かせないものです。しかし、その前にまずお子さんに伝えていただきたいのは、食材そのものが持つうま味です。「かつおのたたきほどなんな味?」「トマトをゆつくりとかんだらどんな味が残る?」。食材をそのまま食べたときに感じるうま味をぜひ体験させてください。そのために

### お好み焼きは、なぜおいしい?

次は、うま味の相乗効果を知りましょう。みなさんはお好み焼きはお好きですか? お店や家庭で材料や作り方に違いはありますが、共通するのはキャベツなどの野菜と豚肉や魚介などのたんぱく質を組み合わせたこと。それにミネラルやソース、削り節などを加えることでどうするか? このキャベツと肉類(または魚介)という2種類のうま味の組み合わせが相乗効果となり、おいしく感じる秘密のひとつでもあるんです。さらに、じつくりと加熱したキャベツは、うま味成分がより多く引き出されるといううれしい効果もあるん

は、安心できる本物の素材を選ぶことも欠かせません。