



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。



## 海鮮細巻き

材料(6本・4人分)と作り方

- ①ボールに温かいご飯500gを入れ、6419 オーガニック純米酢 ¼カップ、6044 粗製糖15g(大さじ1½強)、塩5g(小さじ1弱)を入れて、しゃもじで切るように手早く混ぜる。ご飯をボールの側面にはりつけるように広げます。
- ②132 まぐろの切身1袋(100g)は、内袋のまま流水解凍し、水けを拭いて粗く刻む。
- 293 帆立貝柱(中)3個は塩水(水500mlに対し、塩小さじ1が目安)に漬けて解凍し、水けを拭いて小さめの一口大に切る。
- 1145 ハブリカミックス50gは熱湯で30秒ほど茹でて水けをきり、水けを絞る。青じその葉6枚は縦半分に切る。



- ③焼きのり(全形)3枚は縦半分に切る。巻くすのりのり1切れを横長に置き、①のすめしの ½量のをせ、のりの奥1~2cmを残して広げる。中央から少し手前から青じその葉、まぐろの各 ½量、ねぎのみじん切り適宜を横長にのせ、手前から巻いて形を整える。同様にあと2本作る。同じ要領で帆立、ハブリカを巻いて3本作り、食べやすく切る。好みでしよゆ適宜をつけていただく。

(1人分282kcal、塩分1.6g)

### アドバイス

すめし用の合わせ酢は、酢:砂糖:塩=10:3:1の割合が基本。ご飯と混ぜたら、薄く広げて余分な水分をとばしましょう。いつもどおりの堅さに炊いたご飯でも、べたつかずに仕上がります。



浜内先生  
おすすめレシピの  
詳細はこちら!

- 「しょうゆ」「塩」の特に表記のないものは、[6117 超特選大豆醤油]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。

味わいも大切です。原料や製造法にこだわっていいにくい材料も、まろやか。まずは、いま使っている酢の味を見直すところから始めてみてはいかがでしょうか？

## ごまだれ冷やし中華



材料(2人分)と作り方

- ①1436 柔らか厚切り焼豚(ラーメン用)1袋(2枚)、4807 薄焼きたまご1枚は、それぞれ解凍して細切りにする。きゅうり1本は長さ5cmの細切りにし、焼豚、たまご混ぜ合わせておく。
- ②ボールに6129 ここの胡麻だれ大さじ4、6419 オーガニック純米酢、しょうゆ各大さじ2、6044 粗製糖大さじ1を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かし、凍ったままの5084 中華麺2玉を入れ、ほくしながら20秒ほど茹でる。ざるに上げ、流水で洗いながらさし、水けをよくきる。器に盛って①を具をのせ、トマトの薄いきり形切り4切れを等分に添え、②のたれをかける。

(1人分504kcal、塩分4.5g)

### アドバイス

酸味や甘味を加えたごまだれが、おしきの決め手。たんぱく質や野菜を合わせて、しっかりと栄養を補います。おかずがなくても大満足の一品になりますよ。



### 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 ファミリークッキングスクール」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.3

# 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、生きる力をはぐくんでほしい」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

## 酸味

「酸味は、食経験で育つ味覚。  
酸味を生かす、味のバランスを  
知りましょう」

「子どもは酸味が苦手」といいますが、これは「酸っぱいものは腐っているから危険。だから食べない」という本能的な反応が起こるためといわれています。大人も、熟していない果実の酸味を「まだ食べられない」というシグナルと受け取ります。ただ、大人は酸っぱくても安全な食べ物があることを知っています。子どもはまだその判断ができません。酸味のおしき、魅力を知るためには、たくさんの食経験を積み必要があるんです。

### 体に大切な酸味の力

疲れたり、食欲がないときは、酸味のきいた料理がおすすすめといえます。ほどよい酸味のある料理は、口当たりがよくて食がすすむものです。味わいだけでなく、酸味

は唾液の分泌を促して消化を助ける効果が期待でき、かんきつ類などの酸味(クワ酸)は疲労回復に役立つことも知られています。酸味のあるミネラルで、これからの暑い季節を乗り切りたいのもですね。

### 酸味を生かすのは、味のバランス

酢、レモン、梅干し、ヨーグルトなど、酸っぱい食べ物はいろいろあります。ゴネーズやトマトケチャップにも酸味がありますが、それにもかわらず、この2つの調味料が子どもに好まれるのはなぜでしょうか？ それは、酸味が甘味、塩味、うま味、それに油分などが合わさって、全体に味の調和がとれているからなんです。単独では子どもが敬遠しがちな酸味も、他の味と組み合わせるとおいしいバランスを経験

すると、だんだんと受け入れ、好きになっていくと思います。

### お酢の味から、酸味を知ろう

酸味のある調味料の代表、酢を使った料理では、お酢が人気です。ちらしずしや巻きずしは、家庭の行事や週末のちよとしたちよそうとして作ることも多いと思います。ちらしずしは食卓が華やきますし、巻きずしは巻く工程が楽しく、親子で作るのがいいものです。最近は大巻きが人気のようですが、子どもの小さな手には細巻きがつまみやすいですし、口に運ぶにはちょうどいいサイズです。お酢がおいしい理由のひとつは、ベースになるすめし用の合わせ酢の酸味と甘味、塩味のバランスがとれているから。もちろん、酢そのものの