



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。



ピーマンの甘辛肉みそサラダ

材料(2人分)と作り方

①ピーマン3個(100g)はへたと種ごと薄い輪切りにする。1145 パプリカミックス50gは熱湯で30秒ほど茹でて水けをよくきる。ボールにピーマン、パプリカミックス、6488 純正ごま油小さじ1を入れてあえ器に盛る。

②1563 合びき肉100gは解凍する。小さい器に片栗粉大さじ1/2、水大さじ1を混ぜて水溶き片栗粉を作る。

③スキレット(26cm)を中火で熱してひき肉を入れて広げ、そのままわずらに焼きつけながら火を通す。しょうがのみじん切り5gを加えて炒め合わせ、ひき肉を端に寄せ、あいたところに豆板醤小さじ1/2を入れてよく炒め、全体を混ぜ合わせる。水1/2カップ、しょうゆ大さじ1強(21g)、6044 粗製糖大さじ1弱(7g)、酒大さじ1/2、6419 オーガニック純米酢小さじ1を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから加えてとろみをつけ、①にかける。

(1人分200kcal、塩分1.7g)

●アドバイス●

輪切りのピーマンで形の楽しさ、パプリカで彩りのよさをプラス。ピーマンの種はビタミンが豊富ですから、捨てずじょうにいただきます。肉みその豆板醤の量は、好みで増減してください。



ことでもあります。そして「ほら、食べやすくなったね」と話しかけながら、親自身がおしとらうに食べる姿を見せること。子どもが食べられたなら、ほめてあげることも忘れずに。すぐに100%の効果は得られなくてもいいんです。欲張らずに少しずつ進んでいけるといいですね。

ゴーヤーの白あえ



材料(2人分)と作り方

①ゴーヤー1/2本(50g)は縦半分切って種を取り、横に薄切りにしてボールに入れる。塩少々、6419 オーガニック純米酢小さじ1を加えてもみ、10分ほどおいてから水けを絞る。

②1218 カットコーン50gは、凍ったまま塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、ざるに上げてきます。1021 オーガニックオクラ2本は凍ったまま熱湯でさっと茹でて、水けをきってさし、粘りが出るまで細かく刻む。

③ボールに6358 ソフトピーナッツクリーム大さじ1、6044 粗製糖小さじ2、塩少々を混ぜ合わせ、6422 絹豆腐(ミニ)1/2丁、オクラを入れ、豆腐をくずしながらよく混ぜる。ゴーヤーとカットコーンを加えてあえ器に盛る。(1人分125kcal、塩分0.46g)

●アドバイス●

ゴーヤーのわたしは、ほぼ無味なのでそのまま使います。わたを取りうとして繊維を傷つけると苦味が増すこともあるんですよ。オクラの粘りが水けを吸収するので、豆腐の水きりはいりません。

浜内千波さん流の食育を伝授 Vol.4

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 ファミリークッキングスクール」のオンライン料理教室も実施中。

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もらいたい」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

苦味

「野菜嫌いの克服は、苦味の克服から。ときには、おおらかに見守りましょう」

好き嫌いの克服は少しずつ

響かないものを知り、やがて苦味もおいしいと感じるようになるのです。子どもがピーマンを嫌うのは本能的な感覚のためと理解できれば、無理強いはできませんね。

ピーマンを食べさせたいのは、何のため?

栄養をバランスよく摂ることは、育つてほしいというには、当然の親心です。ピーマンはビタミンCが豊富な野菜ですが、ビタミンCを含む食べ物はほかにもあります。栄養面で見れば、ピーマンでなければならぬというわけではありません。ピーマンの栄養はほかの食べ物から補えばいい。そんなふうにして少し角度を変えて考えることができれば、親の気持ちにも余裕が生まれるのではないのでしょうか。

子どもの好き嫌いを認め、甘やかしていいわけではありません。少しずつでも食べられるように、チャレンジし味覚を育てる手助けをした方がいいです。嫌いな野菜を細かく刻んだり、カレーに混ぜてみたりと、気づかないように口に運ばせる工夫をしていこうということでしょう。野菜は切ったり加熱して細胞が瓦解すると、味、香りが立ちやすくなり、苦味も出やすくなります。口の中での咀嚼、ときに苦味が出るので、何度もかまなごとのみ込める薄さ、大きさに切るという工夫も必要です。砂糖や酢で苦味を緩和させたり、風味のいい、ごま油でコーティングするのもアイデアです。いい素材と出会えば、組み合わせることで、苦手を克服できる