



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。



キーマカレー

材料(2人分)と作り方

- 1563 合びき肉200gは解凍する。
- 1166 揚げなす50gは半解凍して4等分に切る。トマト½個はへたを取って1cmの角切りにする。1082 簡単枝豆100gは解凍し、さやから豆を取り出す。
- スキレット(26cm)を中火で熱してひき肉を入れて広げ、そのままわずかに焼きつけながら火を通す。凍ったままの1179 たまねぎのみじん切り2袋(100g)、しょうがのみじん切り10gを入れてよく炒める。6131 カレーパウダー大さじ1、塩小さじ1強を入れてざっと炒め合わせ、水½カップを加えてひと煮立ちさせる。プレーンヨーグルト大さじ2、①の揚げなすと、トマトの½量を加えて5分ほど煮る。残りのトマトを加えて混ぜ、火を止める。
- 温かいご飯300gに①の枝豆を混ぜて器に盛り、②をかける。あれば生野菜適宜を添える。

(1人分502kcal、塩分3.0g)

●アドバイス●

カレーのひき肉、野菜がソフトな食感なので、ご飯に枝豆を混ぜて歯ごたえの楽しさを加えました。子どもの好みで、はちみつでまるやかな甘みを加えてもよいでしょう。



また、エスエルクリエーションズの「割烹だし」のような本格的なおいしさのだしで厚焼き卵を作れば、塩を加える必要がなくなりますし、いつ作っても味がピタリと決まります。塩の適量を覚え、いつも同じおいしい味ついで作れば、家族は「これをまた食べたい」と思いますよね。それが「わが家の味」として、子どもの味覚の記憶に残っていくのではないでしょうか。

九条ねぎの厚焼き卵

材料(2人分)と作り方

- ポールに6044 粗製糖大さじ1½、水¼カップ、6190 割烹だし大さじ½を入れて混ぜる。卵4個を割り入れて溶きほぐしながら混ぜ、960 カット九条ねぎ40gを凍ったまま加えて混ぜ合わせる。
- 卵焼き器を中火で熱して油少々を入れ、全体になじませる。①の卵液を8割ほど流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら向こう側に寄せる。あいたところに油少々を加えてなじませ、残りの卵液を流し入れる。まわりが固まって表面が半熟状になったら、端に寄せた卵を手前に返すようにして巻き、形を整える。
- 食べやすく切り分けて器に盛り、解凍した1044 大根おろし1袋(40g)の水けをかるく絞ってから添え、しょうゆ少々をかける。(1人分209kcal、塩分1.3g)

●アドバイス●

たっぷり入れたねぎの酵素の働きで、卵が固まるスピードが少しゆっくりになるので火の入りすぎが防げます。あわてずに仕上げてくださいね。



浜内千波さん流の食育を伝授 Vol.5

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

塩味

「いい塩梅が、懐かしい『うちの味』の記憶をつくります」

家で料理を作る利点はいろいろありますが、自分で材料を選び、分量の加減ができるということもそのひとつ。添加物の有無を確かめたり、栄養バランスに気をくばることもできますし、手作りなら季節や家族の体調によって味つけを自由に変えることもできますね。なかでも塩は、料理にも体にも欠かせない調味料ですから、上手に使いたいものです。

塩分のメリット、デメリット

塩味は、味つけに欠かせないだけでなく、食材の甘味・うま味を引き出す効果や、腐敗を防ぐ働きもあります。甘味を強く感じるために、すいかに塩をふって食べることもありますよね。

分調節や神経の刺激伝達などに働く一方で、むくみや血圧の上昇をまねくため、継続的にとりすぎると生活習慣病を引き起こす可能性もあります。WHO(世界保健機関)が推奨する塩分摂取量は、成人の場合毎日5g未満ですが、日本人はその2倍ぐらいの量を摂取しているそうです。

子どもと減塩

生活習慣病を防ぐ点からも、減塩は大切ですが、子どものころから塩けのきいた味に慣れ親しんでいると、大人になってもなかなか薄味に変えることができない、といわれます。でも、子どもはよく動き、汗もかきますね。塩分は欠かせません。ですから、ごく幼いうちは減塩にこだわるよりは、安心・安全な食品を選び、できるだけ手作りの料理を

「うちの味」を決める塩分量

それぞれの料理に使う塩の適量、塩梅をぜひ覚えてください。たとえば、カレーなら市販のルーを使うときと、カレーパウダーとうま味のある野菜で作るときでは加える塩の量が変わります。スパイシーな香りや辛みをきかせつつ、野菜の酸味、甘味を生かすことで、塩の量は少なくてもおいしくなるんです。



浜内先生
おすすめレシピの
詳細はこちら!

- 「しょうゆ」「塩」の特に表記のないものは、「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。