



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。



焼き餃子

材料 (20個分) と作り方

① 4Xボーク ひき肉150gは解凍する。キャベツの葉150gは粗いみじん切りにする。ボールにひき肉を入れ、しょうがのすりおろし(小)1かけ分、塩小さじ1/2、こしょう少々、**6488 純正ごま油** 小さじ1/2を入れてかき混ぜる。キャベツを加えて混ぜ合わせ、たねを作る。

② **4448 餃子の皮(白)**1袋(20枚)にたねを等分にのせ、皮の縁に指で水をつける。半分に折りたいみ、ひだを寄せながら包む。

③ スキレット(26cm)を中火で熱して**6488 純正ごま油**小さじ1を入れ、②の餃子の1/2量を、下側に片栗粉を薄くまぶしてから円形に並べる。熱湯1/2カップを加え、ふたをして蒸し焼きにする。水けがなくなったら**6488 純正ごま油**小さじ1を回し入れ、再びふたをしてこんがり焼く。残りも同様に焼く。(1/4量で209kcal、塩分0.70g)

●アドバイス●

どんな包み方としてもOKですから、お子さんと楽しく作ってみてくださいね。餃子1個につき、たねは15gが目安。覚えておくと、たねを余らせてしまうことがありませんよ。



材料 (2人分) と作り方

① 4Xボーク 肩切り落とし2.0mm150gは解凍し、水けを拭く。じゃがいも(大)2個は皮をむいて一口大に切り、よく洗って水けをきる。にんじん50g、玉ねぎ100gはそれぞれ一口大の乱切りにする。

② スキレット(26cm)を中火でよく熱し、豚肉を広げ入れて焼き、火が通ったら一度取り出す。同じスキレットにじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ、中火で炒める。水150mlを加え、煮立ったらアクを取る。

③ しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2、**6044 粗製糖**大さじ1/2を加える。②の豚肉を戻し入れ、ふたをして弱めの中火で約10分煮る。途中、**1072 きぬさ**や4~5枚を凍ったまま加え、火が通ったら取り出す。

④ 野菜に火が通ったらふたを取り、煮汁がほとんどなくなるまでさらに煮る。器に盛り、きぬさを添える。(1人分334kcal、塩分2.8g)

肉じゃが



●アドバイス●

お好みで、牛肉を使ってもいいでしょう。肉や野菜のうま味を生かして、調味料の量は控えめにしています。余分な調味料を使わないところから、わが家の味が生まれます。

もしれません。親の姿勢は子どもの心に必ず残りますから、子どもの脳が大きく発達する5~6歳くらいまでは、どうかがんばっていただきたいなと思っています。



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.6

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

聴覚

「キッチンにあふれる音で想像力を刺激し、食への関心を高めましょう」

子どもの脳の発達に欠かせないのが五感の刺激だそう。幼児のころから五感をバランスよく刺激すると、豊かな感情と表現する力、新しいものを生み出す力、危ないことを事前に察知する力などが養われます。日常生活で五感に刺激を与え、食にまつわるシーンもそのひとつとらえてみましょう。

キッチンの音に耳を澄ませよう

食卓での家族の楽しい会話は、子どもの食べる意欲を増し、幸せな記憶として残ります。会話だけでなく、調理の音、食器に触れる音に耳を澄ませることも、食体験といえるのではないのでしょうか。包丁でトントントンとリズムカルに野菜を切り、電子レンジがチーン！と鳴る。

鍋で野菜をぐつぐつと煮込む。キッチンには音があふれていますから、いろんな音を親子で聞いてみましょう。「餃子のフライパンからチリチリと音がしたら、もうすぐ焼き上がりだね」と擬音(オノマトペ)を積極的に使って、子どもに話しかけてもいいですね。二つは小さなことですが、幼い子どもにとっては初めて聞く音ばかり。どんとんとと吸取っていくはずですよ。

音の体験が、食への関心につながる

音の体験を積み重ねていくと、音で察し、気配を感じる知恵が育つていきます。また、「やかんがシューシュー鳴っている。お湯が沸いた」「あ、お茶碗の音だ。もうすぐごはんができるのかな」といった気づきや想像する力がつきます。そして、

おいしそうなおい(嗅覚)やカラフルな食材の色(視覚)などの刺激とともに、味覚の発達、食の関心へとつながっていくのではないのでしょうか。

成果がすぐに

出なくても、大丈夫

聴覚を生かした食育は、すぐに成果が表れるものではありません。はつきりとしたゴールが見えないから、親はあきらめたり、流されたりしてしまいがち。「どうか、めげないで」とお伝えしたいですね。また、子どもといっしょにキッチンに立つて料理を作るには、それなりの準備も必要で、毎日、献立を考へ、買い物に行く手間は大変なこと。そんなとき、冷凍食品やストック食材があれば、気持ち半分軽くなり、前向きになれるか



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。

