



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。



ココアクッキー

材料 (作りやすい分量) と作り方

① ボールに薄力粉 140g、ココアパウダー 6g を入れて混ぜる。別のボールに 6044 粗製糖、6484 米油 各 60g を入れ、ゴムべらでよく混ぜる。薄力粉とココアパウダーを加え、全体がしっとりまとまるまで手で混ぜる。

② 40×30cm に切ったラップを 2 枚用意し、①の生地をはさむ。めん棒で厚さ 1cm ほどになるまで、上下左右にのばす。好みの型で生地を抜き、余った生地はまとめたのばし、再び型で抜いて生地を使いきる。

③ オープン用シートを敷いた天板に②を並べ、180℃ に温めたオーブンで約 20 分焼く。焼き上がったら、網にのせてさます。(1%量で 131kcal)

●アドバイス●

生地を両端に菜箸を置き、その上でめん棒をこすると厚みが均等になるばさます。すりこ木を使ってもよいでしょう。抜き型をお持ちでなければ、食べやすくなるだけでもいいんですよ。



しまうことでしょうか。それに比べて、お母さんが笑顔で作る素朴なおやつは、ささやかであつても、幸せな思い出として子どもの心に残ります。それは日常の記憶の奥に埋もれてしまいかもしれませんが、10年後、15年後、ふとした瞬間に思い出し、その意味を理解してくれるのではないかと思うんです。

ごまクッキー

材料 (作りやすい分量) と作り方

① ボールに 6044 粗製糖、6488 純正ごま油 各 60g を入れてよく混ぜる。薄力粉 150g、6426 オーガニック煎り金ごま 30g を入れ、全体がしっとりまとまるまでゴムべらでよく混ぜる。

② まな板の上に①をのせ、5cm 角の棒状に形を整え、幅 1cm に切る。

③ オープン用シートを敷いた天板に②を並べ、180℃ に温めたオーブンで約 20 分焼く。焼き上がったら、網にのせてさます。(1%量で 153kcal)

●アドバイス●

粉類はふるわずに使い、素朴な食感に仕上げました。作り方②で「5cm 角の棒状」とありますが、ひとかたまりになればどんな形でも大丈夫なので、子どもにまかせてみましょう。



浜内千波さん流の食育を伝授 Vol.7

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 ファミリーキッチンングスクール」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

触覚

「子どもの興味をひきながら、食材に触れる機会を増やしましょう」

触覚は興味のあるものに手をのばし、何にでも触れようとする。その感触から得るさまざまな情報が刺激となり、脳の発達につながる。キッチンは危ないからと子どもを遠ざけがちですが、食材をさわるといった体験によって学ぶことも多いのではないのでしょうか。大人のまねをしたがる幼児期ならではの好奇心を育てつつ、食の関心を高めていってほしいですね。

手ざわり、歯ざわりを確かめよう

食にまつわる触覚には、食材をじかにさわったときの感覚と、口にしたときの食感の 2 つがありますね。調理前の食材に触れることは、食に関心を持たせる第 1 歩です。ざらざら、ぬるぬる、つっぱふ、また、堅さの違いを感じることもあるでしょう。

う。それぞれの手ざわりから情報を得て、食材を知り、「なぜ」という好奇心もはぐくみます。そして調理後は、舌ざわり、歯ざわり、のどざわりなど、もう一度その食材の感触を体験し、「おいしさ」を理解していきます。2 つの触覚の経験が、食の喜びを育てていくのだと思います。

ワクワクする気持ち大切に

今回レシピを紹介したクッキーは、子どもの触覚を刺激するのにぴったりのメニューです。さらさらとした粉が油を含んでまとまり、見た目も触れた感じも少しずつ変化する様子は子どもにとっても驚きです。生地をのばして型で抜くことは、粘土遊びのようにワクワクする体験。また、焼き上がりをほおばれば、サ

クサクとした食感が楽しい。「上手に型が抜けたね」「おいしいね。お口の中でサクサクするね」と、つづ親子で確かめ、会話しながら作ってくださいなね。

大人になって思い出すこと

手作りのおやつは、素朴なものこそ本来の価値があると思うんです。その価値は、楽しい食の時間を親子で共有した記憶です。シンプルに材料を使い、思い立ったらさぐりに作られて失敗がない。作る人の負担感が少なく、気楽に繰り返して作れるのは、素朴なおやつだからこそその魅力。豪華なお菓子はおいしいものですが、それなりに手間がかかりますね。大変そうなお菓子の姿を見た子どもは「これはいやな仕事なんだ。料理ってめんどうなんだ」と感じて

